

東京島めぐり

伊豆諸島・小笠原諸島
魅力紹介ハンドブック

公益財団法人
東京市町村自治調査会



東京の島しょ地域には、大小約200の島々があり、人々が暮らしている島が11島あります。

伊豆諸島においては、大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島の9島で、2町6村で構成されます。

小笠原諸島では、父島、母島の2島で、

行政上は小笠原村1村となります。

本書では、東京の11島の魅力について紹介します。



CONTENTS

東京島しょ地域について

成り立ち

気候

海

生き物

国立公園

歴史

文化

観光

特産品

4

6

7

8

9

10

11

12

13

島へのアクセス

飛行機・ヘリコプターで行く

船で行く

14

15

伊豆諸島

大島

利島

新島

式根島

神津島

三宅島

御蔵島

八丈島

青ヶ島

18

24

30

36

42

48

54

60

66

小笠原諸島地図

72

小笠原諸島

父島

母島

74

80

島比較コラム

牛乳せんべい

島酒

島寿司

アシタバ／くさや

方言

年中行事

海の遊び方

温泉

11の島のカレンダー

98

96

94

92

91

90

88

86

島めぐりQ&A

100

本土で感じる東京の島

102

(アンテナショップ「東京愛らんど」)

成り立ち



長い年月をかけて何層にもわたって降り積もってきた火山灰等の堆積物による地層大切断面。通称「バウムクーヘン」(写真：大島)

伊豆諸島・小笠原諸島は、約4800万年前、フィリピン海プレートの下に太平洋プレートが沈み込みを始めたことよって起きた火山活動で誕生しました。

伊豆諸島は、本州南岸、相模灘沖の伊豆大島から南へ約550キロにわたって連なる火山島群です。それぞれ異なった火山活動により形成され、構成岩石の違いに加え、波や季節風などの作用により、島それぞれに特色ある景観をみせています。大島や三宅島をはじめ火山活動が続する火山も多くあります。



神津島

天上山
572m



式根島

ふんひきやま
神引山
99m



新島

宮塚山
432m



利島

宮塚山
508m



大島

三原山
758m



伊豆諸島最高峰の「八丈富士」
(写真：八丈島)

©(公財)東京観光財団



小笠原諸島の地質年代の指標となる
「貨幣石」(写真：母島)



出典：文部科学省HP

小笠原諸島は、^{ヒメ}聳島列島・父島列島・母島列島からなる小笠原群島に加え、火山列島（硫黄列島）と西之島・南鳥島・沖ノ鳥島など約30島からなります。父島で最初に発見された「無人岩（ボニナイト）」は、プレートの沈み込みが始まって間もない時期にできた火山岩です。また、母島では、海に生息していた大型有孔虫の化石である「貨幣石」が発見されています。どちらも伊豆諸島・小笠原諸島の成り立ちを示す重要な手がかりとなっています。

東京島しょ地域の最高峰

※無人島を含むと、南硫黄島916mが最高峰。



気候



熱帯～亜熱帯気候に分布するヘゴ。日本の北限地に自生しているのが八丈島のヘゴシダ (写真：八丈島)

伊豆諸島の年平均気温は約16℃、18度で、降水量は年間平均3000ミリ程度。気候区分は黒潮の影響を受ける温暖多雨の海洋性気候です。

小笠原諸島は気温の変化が少なく、年平均気温は約24度で、降水量は年間1300ミリ程度。気候区分は主に亜熱帯に位置します。小笠原諸島のうち沖ノ鳥島は、日本で唯一北回歸線(※)より南にある島で熱帯に位置しています。



冬に強く吹く西寄りの風の影響で、神津島の天上山の8合目以上は岩や石が風化して白砂の砂漠が広がっています (写真：神津島)



ツバキが多い利島では、ツバキの開花や実の収穫などを通して、季節の移り変わりを感ずることができま (写真：利島)



亜熱帯性植物のハイビスカスなどの花や、フェニックス・ロベロニーなどが栽培されている八丈島 (写真：八丈島)

※ 北回歸線：夏至の日の太陽の道筋

海

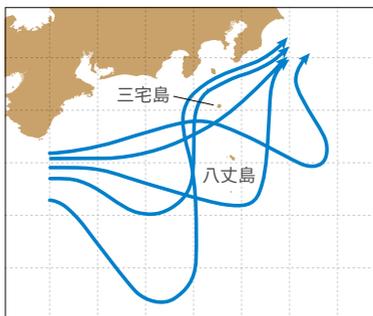


海水温の年平均値は、伊豆諸島で20.4度、小笠原諸島で24.5度（写真：式根島）

東京湾から伊豆諸島・小笠原諸島など南北約2000キロにわたる広大な海域は、日本の排他的経済水域の約38%を占めています。この海域には、暖流である黒潮がフィリピンから北東方向に流れていることから、好漁場となっています。水質も良好で、環境省の水質調査の結果では、水質A A（水質がとくに良好）の海水浴場が32カ所、水質A（水質が良好な水浴場）が5カ所選ばれています。



神津島では、キンメダイやタカベ、アカイカ、イセエビなどの高級な魚介類が豊富に水揚げされます（写真：神津島）



黒潮の流路パターン

出典：
海上保安庁HP

生き物



国の天然記念物に指定されているアカコッコ。三宅村、八丈町の鳥として指定されています（写真：三宅島）

伊豆諸島・小笠原諸島は、世界中でそこには見られない学術上貴重な野生生物が多く生息しています。そして、保護が必要とされる多数の動植物が天然記念物や絶滅危惧種に指定されています。特に、島の誕生以来、大陸と地続きになっていない小笠原諸島では、現在も進化の過程を見られることが評価され、2011（平成23）年に世界自然遺産に登録されました。



小笠原諸島固有種の子チジマカタマイマイ。カタツムリ的一种で主に湿性林の林床に生息しています（写真：父島）



メジロよりひとまわり大きいハジマメグロ。母島の固有種で、特別天然記念物・絶滅危惧種に指定されています（写真：母島）



ミクラミヤマクワガタは飛ばないクワガタ。御蔵島と神津島にしか生息していません（写真：御蔵島）

© 御蔵島観光協会

国立公園



4～5月に咲くオオシマトツジ。「花の百名山」の天上山では、四季折々に美しい花々を見ることができます（写真：神津島）

伊豆諸島の中でも、大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島とそれを取り巻く小島からなる地域は、富士山、箱根と一体的な火山列島を成している等の理由から「富士箱根伊豆国立公園」に指定されています。

小笠原諸島では、「ボンインブル」と呼ばれている青い海や原生的な森林など、亜熱帯性の海洋島ならではの景観が見られます。小笠原諸島のほぼ全域が「小笠原国立公園」に指定されており、東京都認定ガイド同伴が義務付けられているエリアもあります。



母島の石門一帯は、隆起カルスト地形という石灰岩特有の凹凸のある地形で、原生的な森林形態を残した重要な地域（写真：母島）



美しい形をした利島の宮塚山（標高508m）。島の面積の80%がヤブツバキに覆われています（写真：利島）



大島の三原山の東側一帯の裏砂漠は、国土地理院発行の地図上日本で唯一「砂漠」と表記されている場所（写真：大島）

歴史



八丈島の流人第1号とされる宇喜多秀家(左)と離れて暮らしていた妻の豪姫(右)の像(写真:八丈島)

伊豆諸島に人が住み着いたのは、遺跡の検証から縄文時代早期といわれています。江戸時代には流刑地として位置づけられていましたが、流罪となった流人の中には、高貴な身分の者もいて文化や風俗が持ち込まれ、島の産業や生活に影響を与えました。

小笠原諸島は、1593(文禄2)年に小笠原貞頼に発見されたと伝えられています。1876(明治9)年に日本領土として認められ、第二次世界大戦敗戦により、米国の政権下に置かれていましたが、1968(昭和43)年に日本に返還されました。



1968年、父島で行われた小笠原諸島返還式。2018年6月26日に日本復帰(返還)50周年を迎えました(写真:父島)



青ヶ島の火山活動のため、八丈島での避難生活を強いられた島民を、帰島へと導いた佐々木次郎太夫の碑(写真:青ヶ島)



1863年、米国商船の漂流者を御蔵島の島民が救助。これに子孫たちが感謝の意を表して建立したバイキング号の記念碑(写真:御蔵島)

文化



三宅島の牛頭（ごず）天王祭。五穀豊穡・大漁・家内安全・無病息災を祈願する祭りです（写真：三宅島）

伊豆諸島・小笠原諸島の文化は、流人によってもたらされた本土の文化、また黒潮により運ばれる南方文化が色濃く見られます。さらに、言葉、食、信仰、習慣など、島ごとに異なる面を持ちます。たとえば、八丈島の方言は日本の中でも独自性をもつ言語のひとつと考えられています。また、伊豆諸島では、新暦もしくは旧暦1月24日前後に夜間の外出を控える風習が残っていますが、風習の呼び方やしきたりも少しずつ異なります。



太平洋各地の文化が流入している小笠原諸島。東京都無形民俗文化財指定の「小笠原の南洋踊り」もそのひとつ（写真：父島）



ユネスコが認定した世界消滅危機言語のひとつ「八丈語」を後世に伝えるために作られたカルタ（写真：八丈島）



神津島の「神事かつお釣り」は漁師が豊漁を祈願する祭。国の重要無形民俗文化財に指定されています（写真：神津島）

観光



ビッグウェーブが押し寄せると世界的なビーチとして知られている羽伏浦海岸がある新島（写真：新島）

伊豆諸島・小笠原諸島の観光といえば、まず、ダイビング、海水浴、サーフィン、釣り、ホテルウオッチングなど、海のレジャーに関するキーワードが挙げられます。ほかにも、火山活動によって形成された独特な島の景観を楽しんだり、歴史ある神事や特産品に関するイベントを楽しみに訪れたりする観光客も多くいます。近年では、サイクルイベントやバイクレースなどスポーツイベントへの参加を目的に来島している人も増えています。



父島、母島の海開きは1月1日。小笠原諸島では、海水浴の適温（23度以上）期間が5～12月の8カ月間にも及びます（写真：母島）



アメリカの環境保護NGOの「One Green Planet」が発表した「死ぬまでに見るべき絶景13」に日本で唯一選ばれた青ヶ島（写真：青ヶ島）



約300万本のツバキが観光客を出迎える大島の椿まつり。大島の伝統衣装をまとったあんこさんが出迎えます（写真：大島）

特産物



伊豆諸島・小笠原諸島におけるイエセビの漁獲量は年間約40トン（写真：大島）

伊豆諸島・小笠原諸島には地域資源を生かした島ならではの特産物が数多くあります。伊豆諸島で自生しているアシタバは、栄養素が豊富な野菜として加工品の材料にも使用されています。「くさや」は、離島の厳しい暮らしから島民の保存食として重宝されていたもので、伊豆諸島を代表する特産物のひとつとなっています。

もともと農業が盛んだった小笠原諸島では、パッションフルーツ、マンゴー、パイナップル、コーヒーなどの農作物が収穫され、加工品では、サトウキビを原料としたラム酒などがあります。



タコノキの葉を使った「タコノ葉細工」。バッグや帽子、小物入れなど、すべて手作業で作られています（写真：父島）



独特の苦みがあるアシタバは、伊豆諸島では、天ぷら、おひたし、マヨネーズ和えなどとして食べられています（写真：三宅島）



一般的な干物に比べ、タンパク質、カルシウム、アミノ酸などが豊富なくさや。発酵菌の効果もありビタミンB群も豊富（写真：新島）



飛行機・ヘリコプターで行く

東京島しょ地域を結ぶ空路は、羽田空港発着のジェット機、調布飛行場発着の小型機、島間を結ぶヘリコプターの3種類。短時間でアクセスできる利便性が魅力で、ビジネスや旅行など広く利用されています。



1 全日本空輸 (ANA)



ジェット機

羽田空港 ↔ 八丈島

▶ 羽田空港と八丈島空港間を結ぶ全日本空輸 (ANA) のジェット機が、1日3往復運航しています。

2 新中央航空



小型機

調布 ↔ 大島、新島、神津島、三宅島

▶ 調布飛行場から就航している定員19名のプロペラ機。座席は、重さのバランスを考慮して割り当てられます。

3 東邦航空



東京愛らんどシャトル

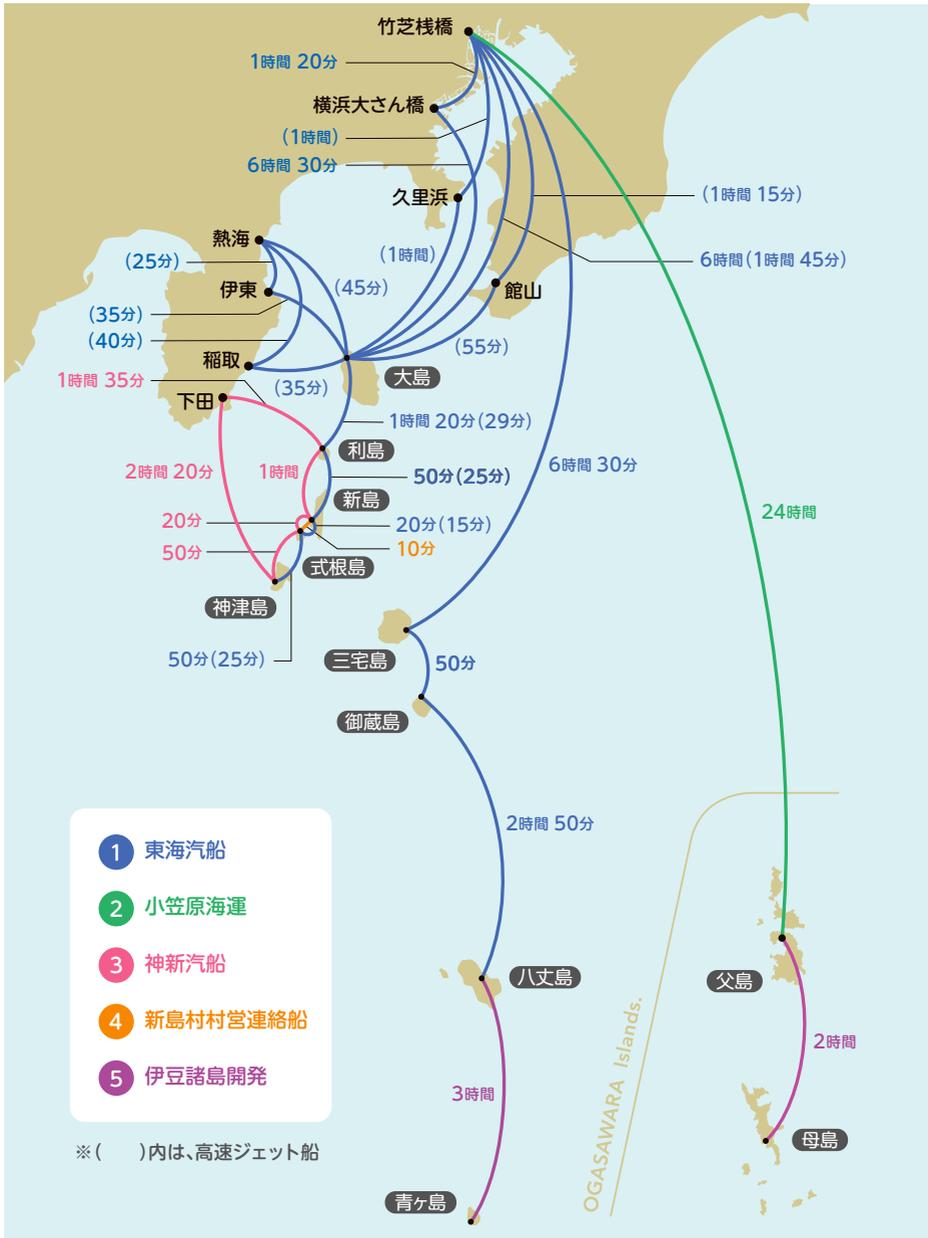
青ヶ島 ↔ 八丈島 ↔ 御蔵島 ↔ 三宅島
↔ 大島 ↔ 利島

▶ 6島間を毎日就航している定員9名のヘリコプター。東京都島しょ振興公社からの委託で運航されています。



船で行く

東京島しょ地域へ船で行く場合に、全ての起点となるのが竹芝桟橋です。大型客船も高速ジェット船もここから出港します。また、千葉県、神奈川県や静岡県から乗船できる便もあります。



※ 記載している時間・出入港は、往路復路や時期、曜日により異なります。また、天候により変更となる場合もあります。



船で行く — 乗り物ガイド —

大型客船は長時間の船旅に対応し、ベッドや食堂、シャワールームなどを備えています。高速ジェット船は海面を飛ばすように移動し、短時間で運んでくれます。一部の島は直行便がないため、乗り換えが必要です。

2 小笠原海運



おがさわら丸
(大型客船)

竹芝棧橋～父島

3 神新汽船



フェリーあぜりあ

下田～利島～新島
～式根島～神津島

4 新島村村営連絡船



にしき

新島～式根島

5 伊豆諸島開発



あおがしま丸

八丈島～青ヶ島



ははじめ丸

父島～母島

1 東海汽船

竹芝棧橋を起点とし、主に高速ジェット船と大型客船を運航しています。大型客船は客室、レストランを備えており、大きな手荷物の運搬も可能です。



さるびあ丸
(大型客船)

竹芝棧橋～大島～
利島～新島～式根
島～神津島



2020年6月から運
航予定の新さるび
あ丸



友

セブンアイランド
(高速ジェット船)

竹芝棧橋～大島～
利島～新島～式根
島～神津島



大漁



愛



結



虹

※「結」は2020年7月「虹」の代替船として運航開始予定



橘丸(大型客船)

竹芝棧橋～三宅島
～御蔵島～八丈島



- 大島
- 利島
- 新島
- 式根島
- 神津島
- 三宅島
- 御蔵島
- 八丈島
- 青ヶ島

伊豆諸島

大島

活火山が生んだダイナミックな自然
伊豆諸島最大の島



大島はどこにあるの？

位置：都心から南に109km

面積：90.73km²

アクセス

航路：竹芝一大島（東海汽船）高速船で約

1時間45分／大型客船で約6時間

空路：調布飛行場一大島空港（新中央航空）飛行機で約25分



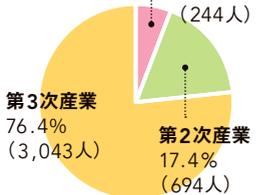
information

島の人々

人口：7,884人

世帯数：3,947世帯

島の産業



公共施設

役場：1

医療機関：2

小学校：3

中学校：3

高校：2

大島町の特産物

水産生鮮品：イセエビ、トコブシ、キンメダイ、イサキ

水産加工品：くさや、テングサ、天然塩、トコブシの煮付け

農林産生鮮品：パルディア、ガーベラ、アシタバ、切葉、トルコキキョウ、キヌサヤ

農林産加工品：椿油、椿油煎餅、牛乳煎餅、焼酎、アイスクリーム、牛乳、バター

工芸品：大島焼、椿の一刀彫り、椿の実アクセサリー、椿の花びら染、草木染

大島町のシンボル

花：ツバキ

木：ツバキ



大島の草木染。





伊豆諸島最大の島

大島は、都心から最も近いところ
に位置している伊豆諸島最大の
島です。島の中央にそびえる
三原山を中心とした火山島な
らではの地形が特徴です。

標高758mの三原山は、海
底からそびえる活火山（伊豆大
島火山）山頂のカルデラ内にで
きた中央火口丘にあたります。
御神火様として島民に親しまれ
てきました。山頂のお鉢巡りで
は噴火口を間近に見ることがで
きます。

また大島は、富士箱根伊豆国
立公園に属し、島の約97%が自
然公園法により開発が規制され
ていることから、自然景観と生
態系が保護されています。

昔からの長い歴史を 受け継ぐ島

約8000年前より人が住
み始めたといわれる大島は、江
戸時代中期まで主に政治犯の流

刑地としての一面を持っていま
した。明治後期から昭和にかけ
ては、多くの画家や文人が船に
乗って島を訪れ、様々な絵画や
紀行文を残しています。島の南
に位置する波浮港は川端康成の
『伊豆の踊子』にも登場します
が、昔ながらの建物が並び、ノ
スタルジックな雰囲気を残して
います。

また、大島では古くからヤ
ブツバキが植栽されてきまし
た。気候が穏やかで、火山灰を
含む水はけの良い土壌があるこ
となどから、ツバキの生育に向
いている環境といえます。近年
では、ブバルディア、ガーベラ
などの花卉類の農業が盛んにな
ってきています。特に、ブバ
ルディアは国内屈指の生産地だ
り、東京市場では最大のシエ
アを誇っています。



国内屈指の生産地
である大島のブバ
ルディア。

人と大地と自然のつながりを学べる島



火口南展望所から見える三原山火口内。



1986年 三原山山頂噴火の様子。



日本唯一の砂漠「裏砂漠」。



地層大切断面 (通称: バウムクーヘン)。



関東で初の 日本ジオパーク

大島は、2010(平成22)年に関東で初めて日本ジオパーク(※1)に認定された島です。大きな火口や黒い砂漠、溶岩が流れた跡など、生きた火山を感じることができ、スポットが多数点在します。火口のすぐ近くまで行ける三原山は、活火山の環境の中で生きる生物や再生を繰り返す植物なども観察できるジオサイト(※2)として人気です。

(※1)地球の活動の遺産を見どころとする自然の公園。
(※2)地質、地形、歴史などそのジオパークを特色づける見学場所や拠点。

日本唯一の砂漠

三原山の東側一帯には、黒い火山岩で覆われた裏砂漠が広がっています。裏砂漠は、国土地理院が発行する地図で、日本で唯一「砂漠」と表記されている場所です。三原山の度重なる噴火によって降り注いだマグマのしぶきが大地を焼き尽くし、黒い地表を生み出しました。噴火後も風が強く吹き抜けた場所であるため植物が定着しにくく、砂漠の様相を今に残しています。周辺は特別保護地区として車両乗り入れ禁止となっており、自然環境や生態系が十分に保護されています。

世界でも数少ない火山専門の博物館

伊豆大島火山博物館では、三原山をはじめとする世界の火山の地底探検をシミュレータカプセルで体験できます。また、火山噴出物の標本や20mの壁一面に広がる地層大切断面の剥離標本なども展示されています。



3つの国際優秀つばき園

世界が認めた 名誉ある3つの椿園

「国際優秀つばき園」とは、世界的に権威のある国際ツバキ協会（ICCS）が認定する優秀な椿園のことで、2016（平成28）年、大島公園、椿花ガーデン、大島高校の3園が認定されました。認定されるためには国際ツバキ協会による審査を受け、一定の認可基準（展示品種数200種以上、優秀な管理、継続的な運営など）をクリアしなければなりません。

現在、世界には約40カ所の「国際優秀つばき園」があります。日本国内では、現在8園が認定されており、そのうちの3園が大島にあります。



圧倒的な規模と設備を誇る 都立大島公園



自慢の椿

あかしがた
明石渦



椿園としては日本最大級の7haの敷地に、約1,000品種、3,200本の園芸品種と5,000本のヤブツバキが植栽されています。園内には、動物園、椿資料館、「日本の歩きとなる道500選」に選ばれた海岸遊歩道などもあります。

早咲きツバキと絶景の富士山 椿花ガーデン



自慢の椿

はつかり
初雁



広大な敷地に、早咲きツバキの品種や季節の花が咲き、園内の丘からは絶景の富士山を望むことができます。ツバキと富士山という日本の美が堪能できる椿園で、約400品種、2,000本のツバキが楽しめます。

教育機関としては世界初！ 都立大島高校



自慢の椿

えがもくれない
笑顔紅



教育機関での「国際優秀つばき園」の認定は世界初です。実際に教育材料として使われている椿園は大変珍しいです。約350種類、1,000本以上の園芸品種、原種が植えられています。

伊豆大島椿まつりとは？

1956（昭和31）年から毎年1～3月にかけて開催されるお祭りで、開催期間中は大島全体がお祭りムード一色になり、約300万本のツバキが観光客を出迎えます。また、大島の伝統衣装である緋の着物に前垂れ、頭に手ぬぐいを巻いてあんこ娘になった参加者の中から「椿の女王」を選出するコンテストも開催されています。



あんこは目上の女性に対する敬称。今では伝統衣装を着た島の女性を指す。



コース沿いのどこでも見られる夕日。



ダイナミックな自然を体感できるコース。

絶景の中をサイクリング! サンセットパームライン

サンセットパームラインは、海沿いに面した全長約11kmの道路です。天気が良ければ、北に富士山、西に伊豆半島、南は洋上に利島、新島、式根島、神津島までを望む絶景が楽しめます。また、名称が示すようにどこからでも夕日を一望できることも特徴です。信号もなく、走りやすいコースであることからランナーやサイクリストたちのトレーニングコースとしても親しまれています。

サンセットパームラインは、2016(平成28)年のアジア自転車競技選手権大会、2017(平成29)年の全日本選手権大会マスターズのタイムトライアルコースで使用されました。この2つのコースにはブルーラインが引かれ、国際大会コースとして保存されています。毎年9月には、サンセットパームラインを含めた島を一周するサイクルイベント「御神火ライド」が開催されています。

豊かな食材を使った大島グルメ

大島は、島ならではの食材や、特定の時期にしか手に入らない貴重な食材まで、魅力的な食材に溢れています。春にはアシタバや高級貝のトコブシ、夏にはキンメダイ、秋には芋類、冬にはハンパのりなどの海藻と、年間を通じて旬の食材を味わうことができます。



ハンパメシ

冬には海岸の岩にハンパのりなどの海藻が見られるようになります。栄養満点で島の人に愛されている海藻です。椿油で炒めたり、炊き込みご飯にしたりして食べる「ハンパメシ」は磯の風味が良く、食事のシメに最適です。



トコブシの煮付け

やわらかい身と食感が絶妙な高級貝です。東京都産のトコブシは、約9割が大島全域で採れたもので、素潜り漁で水揚げされます。醤油と酒と砂糖で殻ごと煮込んでつくる煮付けが島の郷土料理として知られています。



ウツボの唐揚げ

大島の荒波で育ったコラーゲンたっぷりのウツボを唐揚げにして味付けした珍味です。コリコリとした歯ごたえで、噛めば噛むほど味が出てくる、ケセになる美味しさです。風味が良く、栄養価も豊富です。