



島の最北端に広がる草原。



八丈島 ↔ 青ヶ島間を約20分で結ぶヘリコプター。



八丈島方面を見渡せる眺めの良い場所。



御富士様丸山にある神社。昔は、火山の噴火を恐れ、喪中の人などは不浄とされ池之沢に足を踏み入ることができなかったが、ここに神社を建て慣習を改めた。



丸山遊歩道から見える鬱蒼とした森。



オオタニワタリ群生地
南方系のシダの一種の「オオタニワタリ」。
島内の岩の上や樹木に数段になって着生して
いて、3月から5月が芽吹きシーズン。

島内アクセス

レンタカーのみ

島の窓口



青ヶ島村総務課

〒100-1701
東京都青ヶ島村無番地

島めぐりコース

【1日目】

午前 青ヶ島ヘリポートに到着 → 大凸部（島の最高峰423m）から島の大自然を一望 → 島内には飲食店がないので宿泊する民宿で昼食（要予約）

午後 青ヶ島港（見学）→ 丸山遊歩道（散策）→ 池之沢噴気孔群（ひんぎゃ）※地熱窯に食材を入れて蒸している間にふれあいサウナでサウナ体験 → 青ヶ島酒造見学（要予約）→ 夕食後、星空観察

【2日目】

午後 神子の浦展望広場 → 島内を散策、お土産など購入 → 青ヶ島港から出港



小笠原諸島地図

小笠原諸島は、伊豆諸島の南方、太平洋上に浮かぶ島々の総称のことをいいます。
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、全域が小笠原村に属します。
南鳥島は日本最東端、沖ノ鳥島は日本最南端となっています。



小笠原群島

火山列島

聳島列島

父島列島

母島列島

小笠原諸島



父島

東京から約24時間
小笠原諸島の玄関口



父島はどこにあるの？

位置：都心から南に984km

面積：23.45km²

アクセス

航路：竹芝-父島（小笠原海運）大型客船で約24時間

CHICHIJIMA

OGASAWARA Islands



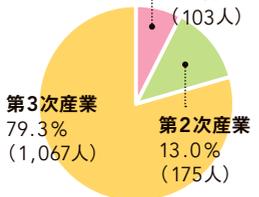
information

島の人々

人口：2,089人

世帯数：1,119世帯

島の産業



公共施設

役場：1

医療機関：1

小学校：1

中学校：1

高校：1

小笠原村の特産物

水産生鮮品：メカジキ、アカイセエビ、ワカハタ、ハマダイ、ソデイカ

水産加工品：海塩、カメ煮込み、メカジキカレー

農林産生鮮品：パッションフルーツ、トマト、ミニトマト、マンゴー、レモン、コーヒー

農林産加工品：ハチミツ、酎ハイ（島レモン・パッションフルーツ）、ラム酒、ジャム、唐辛子加工品

工芸品：タコノ葉細工、ガラス細工

小笠原村のシンボル

花：ムニンヒメツバキ

木：タコノキ

鳥：ハハジマメグロ

魚：アオムロ



パッションフルーツの花。



小笠原村の歴史

小笠原村は、南は日本最南端の沖ノ鳥島、東は日本最東端の南鳥島などの30余りの島々から成り立っています。近年では、2013(平成25)年末に海底噴火によって新島が現れ、小笠原諸島を構成する島のひとつである西之島と一体化して、現在も火山活動が続いています。

島は、1830(文政13)年までは無人島で、最初に欧米人や太平洋諸島民が住み始めたといわれています。その後、江戸幕府や明治政府の調査・開拓が行われ、1876(明治9)年に国際的に日本領土として認められました。昭和の時代になって太平洋戦争に敗戦。小笠原村はアメリカ合衆国の占領下に置かれました。1968(昭和43)年に日本に返還され、内地へ強制疎開させられていた多くの島民の帰島が叶うこととなりました。

自然との共生

返還後の現在、一般の人は父島と母島のみに住んでいます。父島は、小笠原諸島の玄関口として、年間約3万人の観光客を受け入れています。

海、山ともに楽しめる小笠原ですが、小笠原群島の大部分は小笠原国立公園に指定され、2011(平成23)年には世界自然遺産にも登録されました。一方で、固有種の動植物の保護が課題となっており、小笠原村では、エコツーリズムに積極的に取り組んでいます。

また、小笠原諸島は珍しい地質、地形の宝庫で、ポニナイト(無人岩)は、世界で初めて小笠原で発見されました。名前は小笠原の旧称、無人島ムネヒトに由来しています。

小笠原諸島
返還式



世界でも珍しい地質



ちひろいわ
千尋岩（ハートロック）

緑色の砂浜!?



初寝浦海岸

初寝浦海岸には、「ウグイス砂」と呼ばれる珍しい緑色の砂浜が広がっています。無人岩は風化侵食を受けると、風化に強い緑色の鉱物「古銅輝石」だけが残ります。やがて波に洗われて海岸に集まり、ウグイス砂となります。

長崎展望台



兄島瀬戸と兄島を望む展望台。川が流れるように早い潮流が見えます。

ジョンビーチ



ジョンビーチのある南崎周辺は石灰岩地帯で、白い砂浜が特徴。

父島列島は海底火山活動で誕生しましたが、その時に発生した特異なマグマがポニナイト（無人岩）となりました。ポニナイトは安山岩の一種で、「単斜閃スタタイト」という輝石類が含まれています。この鉱物は、隕石には含まれていますが地球上ではポニナイトにのみ含まれる大変珍しいもの。小笠原ではこのポニナイトが世界でも最大規模に露出し、良好な保存状態で残されています。また、父島の南西にある南島、母島の石門では、石灰岩が浸食・風化してきたカルスト地形がみられます。南島では、「ラビエ」と呼ばれる鋭く上がった岩を見ることができます。

他にも、父島には高さ200m以上になる海食崖の「千尋岩」があり、赤い岩肌が見えるため、通称「ハートロック」と呼ばれています。

小港海岸



不思議な模様をした岩石は、水中で吹き出したマグマが急速に冷却されたため。

父島から行ける「南島」

父島南西部の南崎、南島一帯は古い火山体の裾野にあたる部分で、サンゴ礁の隆起と沈降によってできた珍しい沈水カルスト地形が特徴です。砂丘には、今からおよそ千年〜二千年前のものといわれているヒロベソカタマイマイなどのカタツムリの半化石が見られます。このカタツムリの仲間が、現在も父島や兄島、母島などに生息しており、小笠原固有種として独自の進化を遂げています。南島は自然保護のため、年末年始をのぞく11月上旬〜2月上旬は入島禁止です。

南島に入島できるのは一日100人。



南島のヒロベソカタマイマイの半化石。



父島の自然とエコツーリズム



←アカガシラカラスバト (天然記念物)

「あかぼっば」の愛称で親しまれているアカガシラカラスバトは、小笠原諸島全体で数十羽ほど生息が確認されています。絶滅危惧種となっていますが、運が良ければ、ハイキング中に遭遇することもあります。

チチジマカタマイマイ (固有種) →

カタツムリ的一种であるカタマイマイ属は、殻が硬く、美しい殻色が特徴。チチジマカタマイマイは、主に湿性林の林床に生息していますが、外来ブラナリアの影響により激減しています。



←ムニンツツジ (父島固有種)

野生株は、父島の躑躅山に1株のみ。小笠原の土壌でないと生育しないため、東大植物園で種子から増殖した株を父島に植え戻し、数十株の植栽株が現存しています。

ヤコウタケ (グリーンペペ) →

高温多湿な気候で自生するきのこで、暗闇で緑色に光ります。小笠原では5~11月の雨上がりの夜によく見られ、オガサワラオオコウモリの見学も含めたナイトツアーも行われています。



森林生態系保護地域で行先別に石を入れる。ガイドの同行も必要。

小笠原の エコツーリズム

1989(平成元)年、小笠原で日本初、商業のホールウォッチングが行われた際、自主ルールが定められました。これを皮切りに、クジラだけでなく天然記念物や絶滅危惧種などにも自主ルールやガイドラインが定められています。

自然を守る各種法令、ルールをまとめた冊子。



小笠原を知ることができる施設

小笠原 ビジターセンター

小笠原の歴史と自然について知ることができる施設。パネルや映像だけでなく、帆走時代の姿を復元したカヌーなども展示しています。

小笠原 世界遺産センター

世界遺産の価値や保護に関する情報を発信していく施設として、2017(平成29)年に完成。小笠原固有のカタツムリなど希少種の観察もできます。

小笠原 海洋センター

アオウミガメの保護増殖を目的とした施設。アオウミガメを間近に観察することができ、ウミガメに関する調査報告や標本の展示も。

小笠原 亜熱帯農業センター

小笠原の農業を研究する機関の拠点。東京ドーム5個分の敷地内に展示エリアもあり、小笠原の固有植物などを見学できます。

タコノキは、地上に出ている根の部分が、タコの足のように見えることから「タコノキ」と呼ばれています。戦前からタコノキは人々の生活のそばにあり、果実の中の胚乳は食用に、葉はタコノ葉細工に利用されていました。タコノ葉細工にする際は、葉を煮て干すなど加工をしてから、プレスレットや帽子、カバンなどの素材として使われています。島内数か所に体験教室もあります。

タコノ葉細工

タコノ葉細工は、小笠原の固有種「タコノキ」の葉を編み上げた民芸品。



小笠原コーヒー



温暖な気候を好むコーヒー豆は、「コーヒーベルト」と呼ばれる赤道付近を中心に栽培されています。日本はこのエリアに位置していませんが、1878（明治11）年、コーヒーベルトから少しはずれた小笠原で、国内初のコーヒー栽培が始まりました。その後、太平洋戦争によって島民は島から離れることを余儀なくされ、小笠原が日本に返還され島に戻ると、そこには野生化したコーヒーの木があったそうです。これをきっかけに20年以上手つかずだった畑でコーヒー栽培が再開され、現在は年間200kgほどのコーヒーが収穫されています。

小笠原の伝統芸能

小笠原諸島は、最初の定住者が欧米人や太平洋諸島民だったことから、さまざまな太平洋各地の文化が流入しています。東京都の無形民俗文化財に指定されている「小笠原の南洋踊り」もそのひとつ。この伝統芸能を次世代に引き継いでいく取組として、「こども南洋踊り」の指導が行われており、島の運動会で披露されています。また、八丈島から伝わった「小笠原太鼓」は、おがさわら丸が出港する際に、棧橋で披露されています。



父島のお見送り

父島名物の風景のひとつに「お見送り」があります。棧橋では小笠原太鼓が鳴り響き、お祭りのような雰囲気の中、おがさわら丸に乗船し、出港時には島の人々が「いってらっしゃい」と見送ってくれます。島民からもらうレイ（花飾り）は、海岸にたどり着くと再会できると言われていることから、出港後、海に投げる光景が見られます。また、離れていく船を追いかけ伴走する船から、海にダイブして最後まで見送ってくれる島民もいます。



国立天文台VERA
小笠原観測局



「オレンジベベ」の愛称で親しまれている電波望遠鏡アンテナで、父島では最大の建造物。

島内の森の中には、第二次世界大戦の戦跡が残っている。



まばゆいばかりの白い砂浜。海からボートやシーカヤックでのみ上陸可能。

島内アクセス

バス、タクシー、レンタカー、レンタバイク、レンタサイクル（電動アシスト付きを含む）あり

島の窓口



小笠原村観光協会

〒100-2101
小笠原村父島字東町
商工観光会館内



小笠原村産業観光課

〒100-2101
東京都小笠原村父島字西町

島めぐりコース

- 【1日目】
- 午前 二見港に到着 → 宿にチェックイン → 父島の中心地・大村のカフェで昼食
※ははじま丸で母島へ移動することも可能
- 午後 レンタサイクルで島内散歩（境浦海岸、戦跡など）→ ウェザーステーションで夕日を眺める
- 【2・3日目】
- 終日 ●海水浴、スノーケリング、ダイビング
●ホエールウォッチング（ザトウクジラ：2～4月下旬／マッコウクジラ：8～9月下旬）
●南島 散歩など
- 【4日目】
- 午後 島寿司を購入し乗船 → 二見港から出港

母島



母島はどこにあるの？

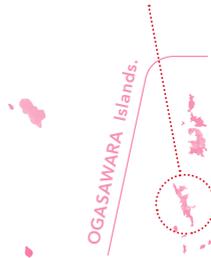
位置：都心から南に1,033km

面積：19.88km²

アクセス

航路：竹芝－父島（小笠原海運）大型客船で約24時間 → 父島－母島（伊豆諸島開発）連絡船で約2時間

HAHAJIMA



都心から南へ約1000km
青い海と深い森を抱える島



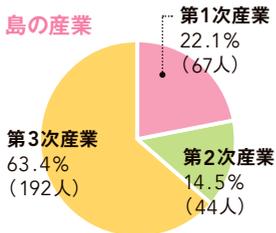
information

島の人々

人口：461人

世帯数：266世帯

島の産業



公共施設

医療機関：1

小学校：1

中学校：1

小笠原村の特産物

水産生鮮品：メカジキ、アカイセエビ、アカハタ、ハマダイ、ソデイカ

水産加工品：海塩、カメ煮込み、メカジキカレー

農林産生鮮品：パッションフルーツ、トマト、ミニトマト、マンゴー、レモン、コーヒー

農林産加工品：ハチミツ、酎ハイ（島レモン・パッションフルーツ）、ラム酒、ジャム、唐辛子加工品

工芸品：タコノ葉細工

小笠原村のシンボル

花：ムニンヒメツバキ

木：タコノキ

鳥：ハハジマメグロ

魚：アオムロ



父島から連絡船「ははじま丸」に乗船して母島までは約2時間。



※母島は行政上の区分では小笠原村に属します。



母島の自然

母島列島は父島より後の火山活動で誕生しました。小笠原諸島全体が珍しい地形・地質の宝库ですが、母島でも随所に見ることが出来ます。国立公園の特別保護地区に指定されている石門^{イシド}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、セキモンノキなど母島だけの固有種が生育しています。母島の南東にあたる御幸之浜^{ミキヨノハマ}からは南京浜にかけての海辺の断崖では、大型有孔虫の化石である珍しい貨幣石が見られます。

また、母島を含めた小笠原諸島は一度も大陸と地続きになつたことがない場所であることから、小笠原ならではの生態系を観察することができます。特別天然記念物で母島固有種の「ハジマメグロ」は島内のあらゆる場所で見かけることができます。自然観察をする際は、小笠原の自然を壊さないように細

心・最善の注意が必要です。また、堺ヶ岳、石門は東京都認定ガイドの同行が必要となります。

有人島で一番早い初日の出

母島には、年間を通して多くの観光客が訪れています。海のレジャーは、海水浴に釣り、ドルフィンズ、サンセットクルーズなどがあり、1999(平成11)年4月からダイビングも解禁されました。ハイキングコースも充実しており、山を楽しむ人も多くいます。

また、日本国内で一般の人が行ける場所のうち、一番早く初日の出を観られるのは母島です。人気ハイキングコースのひとつ、南崎の小富士からも初日の出を見ることが出来ます。

小笠原固有の蘚類
「ムニンシラガコケ」。



母島の地形と地質

石門

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です。母島だけの貴重な固有種が生育しており、入林には東京都認定ガイド同伴が義務付けられています。また、アカガシラカラスバトの繁殖期である10～2月の期間は入林禁止となっています。

国立公園の特別保護地区に指定されている地域。



御幸之浜と貨幣石

特別保護地区と海中公園になっている御幸之浜。



貨幣石という、大型有孔虫の珍しい化石。

御幸之浜の名称は、昭和天皇が1927（昭和2）年に訪れ、海洋生物のサンプルを収集されたことに由来しています。海岸では珍しい「貨幣石」という大型有孔虫の化石が見られ、小笠原諸島の地質年代を決定する指標となっています。



カルスト台地の石門。



石灰岩の風化でできるラビエ（針の岩）。

清見が岡鍾乳洞

ガジュマルの気根が垂れ下がり、洞窟探検気分が味わえる鍾乳洞。壁際にはカーテンといわれる鍾乳石の壁を見ることができます。



※見学希望者は母島観光協会に申込みが必要。



小富士の眼下に広がる南崎とテーブルサンゴ。

南崎から臨む小富士。

母島都道の最南端地帯から、遊歩道を歩くこと1時間の場所にある小富士は、日本最南端の富士ともいわれています。亜熱帯のジャングルを抜けた先に、広大な海と空が広がり、特に、頂上から眼下に広がる南崎の珊瑚礁は絶景です。



日本最南端の富士

母島で会える生きものたち



小笠原諸島には学術上貴重な野生生物が多く存在します。個体数が少ないなど、保護が必要な多数の動植物が天然記念物や絶滅危惧種に指定されており、世界中で母島列島にしか棲息していない「ハハジマメグロ」は特別天然記念物に指定されています。

← ハハジマメグロ (特別天然記念物)

メジロ科に属し、メジロよりひとまわり大きく、目の周りの逆三角形の黒い隈取りが特徴の鳥です。有人島では母島のみに生息する固有種で、特別天然記念物、絶滅危惧種の野鳥です。母島では、集落内で見かけることもあり身近な存在です。

ハハジマノボタン (固有種) →

7月頃に淡桃色の5弁の花をつけるノボタンの仲間です。母島の固有種で、乳房山・塚ヶ岳などで見られます。



ムラサキオカヤドカリ (天然記念物) →

ムラサキオカヤドカリは、ヤドカリですが野や山を歩き回り、産卵のときには山を下り海へ入ります。大きいもので15cmほどになります。



ムラサキオカヤドカリ保護を目的とした道路標識が随所に。



オガサワラオカモノアラガイ テンスジオカモノアラガイ (2種ともに天然記念物)

いずれも体長3cm程度で、テンスジオカモノアラガイは、比較的大きな殻を持っています。一方、オガサワラオカモノアラガイは、殻が小さく退化してナメクジ状になっています。父島では絶滅したと考えられていますが、母島では雨上がりのツルダコの葉で見ることができます。



← オガサワラノスリ (天然記念物)

国の天然記念物にも指定されているタカ科の鳥です。小笠原固有で唯一の猛禽類で、体長は約50cm。

カツオドリ →

母島列島の南崎かつおどりしまや鯉島島に生息している海鳥で、おがさわら丸やははじま丸の船上の近くまで飛んで来こともあります。



自然を守るための取り組み

アオウミガメ人工孵化場

小笠原諸島は日本最大のアオウミガメの産卵地。母島の脇浜なぎさ公園横の人工孵化場では、アオウミガメが産卵できるスペースがあります。



外来種対策

小笠原に外来種を侵入させないため、おがさわら丸とははじま丸に乗下船する際には、靴底の洗浄を行います。





海底熟成のラム

小笠原では、戦前サトウキビが栽培されていたことから、ラム酒が製造されていました。このラム酒を海底に沈め、熟成させたのが海底熟成ラムです。難破船から引き揚げられたワインが美味しくなったという事例を参考に、2014（平成26）年より「小笠原ラムを母島の海の底で熟成させる!」というプロジェクトが立ち上がり、製造・販売されています。小笠原村内の商店等で購入できるほか、約1年間海底に沈め、シリアルナンバーがついて届けられるラムオーナー制度もあります。

小笠原の海開きとギョサン

ギョサンは、元々は小笠原の漁師が履いていた漁業者用のサンダルです。色や種類が多く、ファッションアイテムとして内地でも人気があります。ただ、父島と母島では違いがあり、硬めの作りの父島のギョサン（チチギョ）に対し、母島のギョサン（ハハギョ）はエンボス加工されているため柔らかな仕上がりに。この柔らかさを好む漁師が、母島までわざわざ買いに行くこともあるそうです。ちょっとレアなレディースチチギョも在庫があれば購入可能。



元旦の海開きにはギョサンの飛距離を競う「ギョサン飛ばし大会」も開催。

母島のミニトマト

温暖な気候を活かし農業が盛んな母島では、トマトの栽培も行われています。大玉のトマトは昔から栽培されていましたが、近年、ミニトマトも栽培されるようになり



ました。主に作られている「甘っこ」は、粘土質の赤土が多い母島の土壌でも育ち、その名の通り糖度が高く甘みがある品種です。ミニトマトは通常5%程度の糖度ですが、母島のミニトマトは10%以上もあります。皮が厚く、噛むと甘さがふわっと口に広がり、しっかりとしたトマトの味わいを楽しめると評判です。母島で栽培されるミニトマトの旬は1～4月で、本土より一足早く旬の時期を迎えます。

ローズ記念館



母島特産のローズ石で作られた郷土資料館で、都の有形文化財に指定。ローズ石

は、耐熱性に優れ、加工もしやすく、戦前は石材として利用されていました。この建物は、大正時代には砂糖収納庫として、返還後は小笠原農業協同組合母島支店、母島簡易郵便局として使用され、1992（平成4）年に郷土資料館として開館しました。前庭にはローズ石製の石臼などが展示され、館内には明治時代のタコノ葉細工品などを展示しています。



母島でのダイビング。夏はイルカ、冬はザトウクジラたちとの遭遇も。

静沢の森遊歩道入口付近にある夕日ポイント。



静沢の森遊歩道付近には、海軍施設跡、砲台なども残存。



巨大なガジュマルに包まれた神秘的な空間。ガジュマルにメグロの姿が見られることも。



貴重な動植物が見られるエリア。ガイドと一緒に登山を。



標高約463m。父島、母島を通した最高峰。

島内アクセス

乗合タクシー、レンタカー、レンタバイクあり

島の窓口



小笠原母島観光協会

〒100-2211
東京都小笠原村母島字元地



小笠原村産業観光課

〒100-2101
東京都小笠原村父島字西町

島めぐりコース

【1日目】

午後 母島・沖港に到着 → 観光協会にてガイドが必要なツアーなどに申し込む → 島内を散策

【2・3日目】

- ガイド同行で石門（塚ヶ岳、乳房山など）への景観を楽しむ
- 御幸之浜、南崎海岸の海辺を散策。小富士からの景観を楽しむ
- 新夕日ヶ丘やサンセットシアターで夕日を眺める

【4日目】

午前 北村小学校跡など島内を散策
午後 母島・沖港を出港 → 父島・二見港着

利島



目を引くパッケージの牛乳せんべい

かわいらしいパッケージが目を引く利島の牛乳せんべい。民宿 Soudaimo で購入可能で、お部屋のお茶請けとしても提供されています。4.4ミリの薄さを活かしたサクサク感が好評で、試食会では人気が高かったです。

購入場所 ▶ 民宿 Soudaimo

新島



多様なデザインが魅力的

自社ブランドの牛乳せんべいは島内のみの限定販売ですが、製造工場がない他の島の牛乳せんべいも受託製造する、牛乳せんべい普及の功労者。焼印のデザインが豊富で、魚を握った牛のデザイン以外にも「令和」や「己に勝つ」といったメッセージも。 購入場所 ▶ 池村製菓

島の環境が育む酪農

大島、三宅島や八丈島では広い放牧地と潮風が吹く気候が適していたので、明治以降、酪農が営まれていました。現在に至るまでに酪農家は減少しましたが、牛乳せんべいは当時の記憶を今に伝えています。



Mooooooooo!

牛乳せんべいの発祥は大島といわれています。諸説ありますが、当時酪農が盛んだった大島の牛乳で作ったせんべいを、昭和天皇陛下がまだ皇太子の時代に献上したのがはじまりとされています。現在、牛乳せんべいは島を代表する銘菓として広がっています。各島で入手できた牛乳せんべいの特徴と食べ比べ結果を報告します。

牛乳せんべい

素朴な味わいのウラに歴史あり

大島



クラシカルなデザインの缶ケース

缶のケースには赤地に白の堂々たる「牛乳煎餅」の文字、せんべい自体には大島餅(※)の一節を配しています。大島牛乳をたっぷり使ったせんべいは、噛み応えがあるという意見が多く、パリパリ感がお好きな方におすすめです。

購入場所 ▶ 岡田港船客待合所

※ 伊豆大島・大島町の民謡



ハ丈島

高級なハ丈島産 ジャージー牛乳を使用

原材料にハ丈島のジャージー牛の牛乳を使用したこだわりの品です。ハイビスカスの赤とアシタバの緑を用いた目を引くパッケージで、小さな子どもが喜びそうな可愛い牛さんのデザインも○。

購入場所 ▶ ハ丈島ジャージーカフェ



式根島

式根島のお土産といえばコレ

試食者の間で「香ばしい」という声がダントツに多かったのが、式根島の牛乳せんべいです。せんべいの表面には式根島にちなんだ土地や動物などの歌が刻印され、その地域らしさを感じさせる式根島土産として人気の一品です。

購入場所 ▶ サンパレー



ハ丈島

モダンなデザインの 復刻版牛乳せんべい

こちらもハ丈島で購入した牛乳せんべい。ハ丈島観光協会によると復刻品とのこと。2枚1組のパッケージは牛乳を思わせる白と、左下へのぞく小窓がハ丈富士を連想させます。甘さも硬さも程よく、誰からも喜ばれる旅のお土産です。

購入場所 ▶ スーパーあさぬま



三宅島

出来たてを味わえるのは旅行者だけ

試食した中で最も厚い5.8ミリを誇り、食べ応えがあります。竹芝客船ターミナル内の「アンテナショップ 東京愛ランド」でも購入できますが、三宅島の店舗では出来たてのまだ柔らかい牛乳せんべいを試食させてもらえることもあります。 購入場所 ▶ 岡太楼本舗



編集スタッフで牛乳せんべいを食べ比べ。

探せばまだある
牛乳せんべい

牛乳せんべいはその名の通り、牛乳を主原料として作られています。「どの島の牛乳せんべいも同じ味では？」と一抹の不安を抱えつつ試食を始めましたが、食べ比べてみると甘さはもちろんのこと、厚さや焼き具合が異なり、そうした違いが齒ごたえや香ばしさに個性を生んでいるようです。

また今回は入手できなかったものの、他にいくつも牛乳せんべいがあり、さらに新島の明日葉せんべいや神津島の島パッションせんべいなど、変わり種の牛乳せんべいもあることがわかりました。収集欲をくすぐる種類の豊富さも、牛乳せんべいの魅力といえるでしょう。

各島の個性際立つ島酒

島酒

東京の島では、江戸時代より酒造りが始まったといわれ、現在も、各島でそれぞれ個性豊かな酒が醸造されています。

島名 商品名 度数/原材料名

1 「御神火」
大島 25度/麦



2 「御神火(芋)」
大島 25度/芋・麦



3 「ざくゆり(麗)」
利島 (28度/利島産ざくゆり根ゆり根・米)



4 「嶋自慢(櫻樽)」
新島 25度/麦



5 「盛若(櫻樽)」
神津島 25度/麦



6 「雄山一」
三宅島 25度/麦・米麴



7 「黒潮」
八丈島 25度/芋・麦



8 「島の華」
八丈島 25度/麦



9 「島流し」
八丈島 (35度/芋・麦)



10 「二本釣り」
八丈島 (25度/麦)



11 「八重樽」
八丈島 (25度/芋・麦)



12 「鬼ごろし」
八丈島 (25度/芋・麦)



14 「おおちゆう」
青ヶ島 (30度/芋・麦麴)



15 「青酎池の沢」
青ヶ島 35度/芋・麦麴



16 「ラム酒」
母島 (40度/さとうきび)



17 「パッションリキュール」
母島 (12度/ラム酒・パッションフルーツ)



13 「情け嶋」
八丈島 25度/麦



島酒の起源は薩摩伝来の芋焼酎

東京の島酒は、江戸時代に鹿児島島の芋焼酎造りが八丈島に伝わったことから始まったといわれています。当時の八丈島では、飢餓対策のため穀類を原料とした酒造りが禁じられていました。そこへ薩摩からの流人・丹宗庄右衛門が、サツマイモを使用した焼酎の製法を伝えました。

昭和初期になると、イモ農家の減少により、原料のサツマイモの確保が難しくなり、麦を使って焼酎を造るようになります。東京の島に芋焼酎や麦焼酎、芋麦ブレンド焼酎があるのはこのためです。



焼酎の醸造や貯蔵に使われていた八丈島の酒甕。

島酒ポジションマップ

香りや味わいの個性の違いで分類される「焼酎の4タイプ」(フレーバー・キャラクター・ライト・リッチ)に従って、東京の島酒17種類を分類しました。 出典：公益財団法人東京都島しょ振興公社 ウェブサイト「東京愛らんど」

キャラクタータイプ

非常に重厚な香味が特徴のタイプ。特別な製法により造られたもの、熟成させたもの、樽で貯蔵させたような商品が該当します。キーワードは「個性的」な香味。

5 盛若〈榎樽〉(25度)

嶋自慢〈榎樽〉(25度) 4

14 あおちゆう(30度)
御神火(25度) 1

15 青耐池の沢(35度)

← 味が複雑

島流し(35度) 9

雄山一(25度) 6

御神火〈芋〉(25度) 2

黒潮(25度) 7

島の華(25度) 8

リッチタイプ

最も味わい深いタイプ。「コク」がキーワードになります。特に九州各地域における伝統的な製造方法を取られたものに多くみられ、それぞれの飲酒文化を反映させた提供が基本となります。

フレーバータイプ

香りの華やかさ、爽やかさが特徴で、味わいは軽快なものが多く、「清涼な香り」がキーワードになります。近年人気の高まっているタイプで、原料問わず、さまざまな商品が開発されています。

バッションリキュール(12度) 17
ラム酒(40度) 16

さくゆり〈麗〉(28度) 3

八重樫(25度) 11

→ 味がシンプル

12 鬼ごろし(25度)

情け嶋(25度) 13

一本釣り(25度) 10

ライトタイプ

最も軽快な香味が特徴です。飲み方を選ばない汎用性の高さが持ち味で、「スッキリ感」がキーワードになります。市場で最も消費量の多いタイプになります。

↑
香りが高い

香りが低い
↓

各島でそれぞれ個性的な島酒を醸造している。



東京の島ごとに個性豊かな酒造りを展開

東京の島では、芋と麦の二毛作が可能なことから、両方の素材を使い分けた島酒造りをしています。また、鹿児島島の焼酎造りでは米麴を使った製法が主流ですが、米が希少な東京の島では、昔から麦麴を使った酒造りが行われていました。麦麴を使った芋焼酎は、華やかな香りと、スッキリとした味わいが特徴です。利島ではサクユリを原料とした焼酎、小笠原では蒸留酒の一種・ラム酒を醸造するなど、島ごとに個性的な島酒が造られています。

島寿司

ワサビを使わずに辛子で食べる、
東京の島の郷土料理

島寿司とは？

島の近海で獲れた鮮魚を醤油ベースのタレに漬け、甘味を強くした酢飯で握る寿司のこと。ワサビの代わりに辛子を使うのが特徴です。醤油に漬けた寿司種の表面が、つややかなべっこう色をしていることから「べっこう寿司」とも呼ばれています。冷蔵庫がない時代に、温暖な気候の伊豆諸島で保存食として広がっていききました。

島寿司の特徴

ネタ

ネタは、ツケと呼ばれる醤油ベースのタレに漬けた魚です。島で獲れるメダイ、トビウオ、シマアジ、サワラ、カンパチ、マグロ、カツオなど、水揚げされる時期によって変わります。温暖な気候の島で鮮度を保つためにツケにしていたといわれています。

シャリ

一般的な寿司に比べて、酢飯がやや甘めに味付けされているのが特徴です。寿司酢に砂糖を多めに使用し、甘味を出しています。ツケ同様に、温暖な島で寿司を食べるための工夫といわれています。

辛子

お寿司には、ワサビを使用するのが一般的ですが、島寿司には辛子が使われています。これは、伊豆諸島や小笠原諸島ではワサビが自由に手に入らず練り辛子を使用していた時代の名残といわれています。

| 母島 | 父島 | 大島 | 八丈島 | 各島の島寿司の特徴 |
|--|---|---|--|-----------|
|  |  |  |  | |
| 小笠原航海の定番弁当のひとつ | 辛味が強いタレが特徴 | 「島寿司」の発祥といわれている | | |
| 島寿司 | べっこう寿司 | 島寿司 | | 呼び方 |
| 辛子 | 島唐辛子醤油 | 辛子 | | 味付け |
| 八丈島から伝わったといわれている島寿司は、現在では小笠原の代表的な郷土料理のひとつ。小笠原から出航する船内で食べる定番弁当にもなっています。ネタには、主にサワラが用いられ、八丈島の島寿司に比べて、辛めの味付けが特徴です。 | 辛子の代わりに、辛味の強い青唐辛子を加えた「島唐辛子醤油」に魚のネタを漬けています。 | 八丈島伝統の島寿司は、伊豆諸島の各島や小笠原諸島、沖縄県の大東島の大東寿司にも伝わったといわれています。八丈島の飲食店で島寿司を注文すると、魚のネタとともに、岩のりを使った寿司が添えられるのも特徴です。 | | 特徴 |
| |  | | | |

アシタバ

強い生命力が特徴の
伊豆諸島の特産品

| 種類 | 特徴 |
|-------|---|
| 伊豆大島系 | 伊豆大島系は主に伊豆諸島北部(大島～三宅島)で自生しています。茎や葉が赤みを帯びていることが特徴です。八丈島系よりも寒さに強いといわれています。 |
| 八丈島系 | 八丈島系は、主に南部(八丈島、青ヶ島)で自生しています。茎や葉が鮮やかな緑色をしていることが特徴で、伊豆大島系よりもクセが少ないといわれています。 |



伊豆諸島で自生しているアシタバは、赤茎の「伊豆大島系」と青茎の「八丈島系」に大きく分けられます。また、御蔵島産は他の島よりも茎が太いとされています。名前は、「今日摘んでも明日には新しい葉が出るほど成長が早い」ことからアシタバ(明日葉)と付けられたといわれています。

独特の苦みがあるアシタバは、天ぷら、おひたし、マヨネーズ和え等として食べられています。また、ミネラルやビタミン等、栄養素が豊富な健康野菜としても注目されており、お茶やお菓子、サプリメントなど加工品の材料としても使用されています。

島、お店、家庭ごとに少しずつ風味が異なるくさや液。代々受け継がれるくさや液は、昔は嫁入り道具のひとつでした。



くさやの作り方

魚をさばく



洗う



くさや液に漬け込む



水洗い



天日干し

伊豆諸島の特産品として知られている魚の干物「くさや」の発祥地は新島といわれています。独特の風味で親しまれているくさやの味・風味の決め手となるのがくさや液です。くさや液は、魚の干物を作る際に使う塩水を繰り返し使い、この塩水に魚の成分が蓄積され発酵したものです。くさや液は代々受け継がれ、中には数百年受け継がれているものもあるといわれています。

一般的に、新島産は最もおいが強く、八丈島産は比較的においが控えめで食べやすいとされています。

くさや

農林水産省
「農山漁村の郷土料理百選」選定

方言

万葉集の時代の言葉も残る
島ことばのあれこれ

動植物の世界では、海に囲まれた島は外来種の影響を受けにくいので、昔の姿のまま今も生息している種があります。言語の世界も同様で、古い時代の言葉遣いが今も利用されていたり、島独特の変化を遂げたりすることがあります。

日本の方言を、音の成り立ちやアクセント、文法の要素などに基づいて、地域で区分したものを全日本方言区画図といいます。八丈島周辺で使われている八丈方言は、日本の中でも独自性をもつ言語のひとつと考えられており、長く研究が行われています。また、小笠原諸島は開拓によって八丈島の影響を受けつつも、欧米やハワイの言葉が接触することで混ざり合い、独自の言語文化を形成しました。

全日本方言区画図



出典：平山輝男編集代表（1992）『現代日本方言大辞典1』



さらに細かくみれば、各島、各集落でも違いが認められますが、背景には漂着した人や流人から異文化を吸収するなど、島独特の社会環境が影響していると考えられます。

北部伊豆諸島の島ことば

北部伊豆諸島方言は、伊豆諸島のうち御蔵島以北で話される方言です。八丈方言との違いについて例を挙げると、北部伊豆諸島方言は明瞭なアクセントが使われるのに対して、八丈方言では橋と箸を区別しないような平坦なアクセントが用いられます。

八丈島の 島ことば

かまる

※「におう」の意。

例 このくさやは
かまるわのー

ねつごきや

※「小さい」の意。

例 五郎は2歳ごんて
まだねつごきや

えーす

※「魚・メジナ」の意。

例 えーすの

さすみ(刺身)は
うんまきやのー

ひよーら

※「昼飯」の意。

例 12時でひよーらだら

めなだ

※「なみだ」の意。

例 悲しけんて
めなだがでたらー

ぼーきや

※「大きい」の意。

例 太郎は花子より
ぼーきや

ユネスコ(※)が世界の言語の中で「消滅の危機にある言語・方言」について2009(平成21)年に調査結果を公表しました。その調査結果の中で、「八丈語は奄美語などと並んで世界消滅危機言語のひとつ」として挙げられました。

八丈語とは、全日本方言区画図上で八丈島・青ヶ島で用いられている言葉で、日本では方言として扱われていますが、ユネスコの国際的な基準に照らすと、独立した言語に相当すると考えられています。八丈語には、万葉集が編纂された時代に東国地方(関東地方とその周辺地域)で使われていた言葉と同じ文法構造や単語が残っています。他の方言と交わることが少なかったことが、独自性を保つことができた要因と考えられます。八丈島では島ことばを後世に受け継ぐために、「八丈・島ことばかるた」を制作したり学校教育・社会教育に取り入れたりしています。

※国際連合教育科学文化機関

小笠原諸島の 島ことば

小笠原諸島に初めて定住したのは欧米やハワイなどから来た人々で、日本語を話す人が定住するようになったのは1870年代頃からといわれています。八丈島からの移住者が多かったため、戦前までは主に八丈語が使われていたと考えられています。やがて、八丈語、英語、ハワイ語などが混ざり合って独自の進化を遂げました。

日本の領有権が認められるようになって約140年と日が浅く、他の方言に比べ小笠原諸島の島ことばの研究は多いとはいえませんが、多くの民族と文化が融合して生まれた珍しい島ことばは貴重な方言といえるかもしれません。

伊豆諸島に今も伝わる
1月の怪異譚

年中行事

伊豆諸島には、新暦または旧暦1月24日前後の数日間、夜間の外出を控えて家で静かに過ごす風習が残っています。島によって風習の呼び名や習慣が少しずつ異なり、大島の場合は「日忌様」、利島、新島、式根島、三宅島の場合は「海難法師」、神津島の場合は「二十五日様」、御蔵島の場合は「忌の日の明神」と呼ばれています。

各島での呼び方

| | |
|-----|----------------------|
| 大島 | ひ いみさま 日忌様 |
| 利島 | |
| 新島 | |
| 式根島 | かんなんほう し 海難法師 |
| 三宅島 | |
| 神津島 | に じゅうご にちさま 二十五日様 |
| 御蔵島 | き ひ みょうじん 忌の日の明神 |

言い伝えのあらまし

大島の言い伝えによると、むかし泉津村というところで過酷な年貢の取り立てにきた悪代官の一行を、村の若者たちが1月24日に皆殺しにしてしまいました。若者たちは丸木舟で逃げたものの島々で上陸を拒まれ遭難したため、亡霊となって島にやってくる語り継がれています。ほかにも、若者たちが悪代官を乗せた船の船底の栓を抜いて沈

めたため、亡くなった悪代官の亡霊がやってくるという言い伝えもあります。

物語は諸説ありますが、大島の日忌様と新島などの海難法師は怨霊のように扱われている点は共通しています。御蔵島の忌の日の明神も、赤い衣をまとった鉄下駄の怖い形相の明神様とされ、畏怖の対象といえます。一方、神津島の二十五日様は、島に訪れる神様をご案内する神事のような風習です。

神津島・御蔵島の場合

神津島の二十五日様の場合は、旧暦1月23日から26日の4日間が風習の期間とされます。最初の23日は「三夜待ち」と呼ばれ、それぞれの家庭で宴会を催し、二十五日様の期間に備えます。24日と25日は二十五日様が島に訪れる



神津島の二十五日様では、「いぼじり」とよばれる厄除けを用意します。竹の先に藁を巻き、その先端を燻します。

大島・新島の場合

大島の日忌様の場合は、遭難した若者たちの霊が毎年1月24日の晩に波治加麻神社に帰ってくるといわれ、24日の晩は神棚に25個の餅と海から拾ってきた小石、トベラやノビル(※)をお供えします。また、戸口にも魔除けのためにトベラやノビルを差し、当日の夜は一切外出せず、海を見ず静粛に過ごします。

新島も1月24日の夕方になると、早目に家の雨戸を閉め、入り口近くの隙間や節穴にトベラの小枝を差します。夜更けになると海難法師が通る、もしも出会えば凶事が起きると恐れられ、外に出ることは禁じられ、翌朝まで家中で慎んで一夜を明かします。24日は「親黙り」と呼ぶのに対し、翌日の25日は「子黙り」と呼ばれ、子どもが特に静粛にしなければならぬ日として伝わっています。

※トベラはトベラ科の常緑低木で、枝葉を切ると悪臭がある。ノビルはユリ科の多年草で茎はネギやニラのような匂いがある。

日とされ、仕事は全て休みます。また日中に海や山畑に行くこと崇りがあると信じられています。さらに、夜間の外出も凶事が起こると恐れられており、日没前から各家庭では雨戸を固く閉ざし、明かりを消して静かに就寝しなければなりません。最後の26日は「子黙り」と呼ばれ、子ども達は前日、前々日に引き続き早く就寝しなければならぬ日とされています。

これに対して**御蔵島**の忌の日の明神の場合は明神様が島に上陸するのが1月20日と、ほかの島よりも少し早いです。明神様は上陸すると日ごとに集落に近づき、ついに24日の夜に里に至ると、集落を徘徊するとされています。この日は「忌の日」とされ、各家庭では、夕食に油で揚げた餅を食べます。明神様に出会わぬよう、夜の12時以降は家にこもります。

明神様は25日の早朝に大根ヶ浜から船で神津島へ向かうと信じられており、船を見ると目が潰れるのでこの日は海を見てはいけないとされています。



玄関の左右に長短または短いものを2本ずつ配置。(神津島)



神社の鳥居や本殿などにもいぼじりを飾ります。(神津島)



透明度の高い海を楽しめる。



人気のドルフィンスイム。



迫力あるホエールウォッチング。

海の遊び方

南北に果てしなく広がる

島ごとに異なる海遊びの選択肢

東京の島では、さまざまな海のアクティビティを楽しむことができます。中には特定の島でしか楽しめないものもあるため、島ごとに選択肢は異なっています。例えば、御蔵島では砂浜や海水浴場はありませんが、野生のイルカと泳げるドルフィンスイムを楽しめる島として人気です。また、同じ海遊びであっても島によって趣が異なることもあります。海水浴の場合、新島の約7km続く羽伏浦海岸のようにロングビーチをもつ島もあれば、式根島の泊海水浴場のようにぐるりと入り江に囲まれたビーチを持つ島もあり、同じ海水浴でも、違った雰囲気を楽しむことができます。

このほか、経験・ニーズに応じて場所や方法等を選ぶ釣りや、火山による独特の海底地形を楽しめるダイビングは、多くの島で楽しめるアクティビティです。

| 島名 |  |  |  | POINT |
|-----|---|---|---|------------------------------------|
| 大島 | | | ● | 波が穏やかで小さな子ども連れでも楽しめる。スノーケリングも人気。 |
| 利島 | ● | | | 遊漁船での釣り、ドルフィンスイム、ダイビングが人気。 |
| 新島 | | | ● | 南北約7kmにわたるロングビーチが有名。サーフスポットも多く人気。 |
| 式根島 | | | ● | 波が穏やかなリアス海岸が特徴。のんびりしたい方、ファミリーに人気。 |
| 神津島 | | | ● | 波が静かな天然入り江にある赤崎遊歩道は島1番の人気スポット。 |
| 三宅島 | ● | ● | ● | ドルフィンスイム、海水浴のほか、ダイビング、釣りが人気。 |
| 御蔵島 | ● | | | イルカとの遭遇率が高いドルフィンスイムが人気。ウォッチングのみも可。 |
| 八丈島 | | ● | ● | 八丈ブルーと呼ばれるマリブルーの海ではウミガメとの遭遇率も高い。 |
| 青ヶ島 | | | | 砂浜がなく、観光客の海遊びは難しい。 |
| 父島 | ● | ● | ● | ボニンブルーと呼ばれる紺青の海は、遊びの選択肢が豊富。 |
| 母島 | ● | ● | ● | 人が少なく静かな海が魅力。浜辺近くで美しい珊瑚礁を楽しめる。 |

温泉

火山から生まれた自然の恩恵

パラエティに富む 伊豆諸島の温泉

自然の恩恵である温泉は、火山から成り立つ伊豆諸島で多く湧いており、各島ではそれぞれ趣の異なった温泉を楽しむことができます。例えば、大海原を一望できる海辺の温泉やジャングルの中にあるような露天温泉、古代ギリシャ建築風の展望風呂など、大自

然の雄大さや異国情緒を感じることができる魅力的な温泉が揃っています。このほか、24時間入浴可能な温泉もあるため、星空を眺めながら浸かることもできます。また、こうした特色ある温泉を複数まわる温泉巡りは島の楽しみ方のひとつといえます。特に新島、式根島間は距離が近く約10分で移動できるため、ひとつの旅でアイランドホッピングしながら温泉巡りすることもできます。

ふるさとの湯（三宅島）

まました温泉の砂むし風呂（新島）

みはらしの湯（八丈島）



| 島名 | 温泉 | 特徴 |
|-----|------------------|--------------------------------|
| 大島 | 御神火温泉 | 元町港近くにある温泉施設。室内25m温泉プールもある。 |
| | 三原山温泉 | 源泉かけ流しの露天風呂から雄大な三原山の絶景を望める。 |
| | 元町浜の湯 | 公共の温泉露天風呂。水平線に沈む夕日が見られる。 |
| 新島 | まました温泉（砂むし風呂） | 海を見渡せる露天風呂に加え、白砂での砂風呂も楽しめる。 |
| | 湯の浜露天温泉 | コーガ石で作られた古代ギリシャ建築風の露天温泉。 |
| 式根島 | 足付温泉 | 式根松島と呼ばれる美しい景観を見ながら浸かれる露天風呂。 |
| | 式根島温泉 憩の家 | 式根島では唯一の屋内にある温泉施設。地鈍温泉と同じ泉質。 |
| | 地鈍温泉 | 断崖絶壁の先にある海辺の温泉。泉質は硫化鉄泉で赤茶色。 |
| | 松ヶ下雅湯 | 地鈍温泉の泉質を気軽に楽しめるように作られた露天温泉。 |
| 神津島 | 神津島温泉保養センター | 一度に何百人も入浴できる広さの大露天風呂。 |
| 三宅島 | ふるさとの湯 | 太平洋を眺望できる露天風呂。岩盤浴も楽しめる。 |
| 八丈島 | 足湯きらめき | 太平洋を眺望できる足湯。1月頃は水平線に沈む夕日が見られる。 |
| | 裏見ヶ滝温泉 | 緑に囲まれ、滝の流れる音を聞きながら浸かれる露天風呂。 |
| | 榎立向里温泉 ふれあいの湯 | 浴槽と露天風呂は総檜造り。露天風呂は屋根付きの東屋風。 |
| | 中之郷温泉 やすらぎの湯 | 浴室から海を眺望できる。晴れた日には青ヶ島が見えることも。 |
| | 末吉温泉 みはらしの湯 | 太平洋、八丈島灯台を眺望できる場所にある温泉。 |
| | ブルーポート・スパ ザ・BOON | 通常の浴槽に加え、サウナや水風呂もある。 |
| 青ヶ島 | 洞輪沢温泉 | 島で一番昔からある温泉。洞輪沢漁港に隣接している。 |
| | ふれあいサウナ | ひんぎゃの熱を利用した天然サウナ。男女別で室温は約60度。 |

11の島のカレンダー

夏 Summer

梅雨が明けると、本格的な夏に突入します。高速ジェット船の本数も増え、海水浴や磯遊びに向けたビーチがある島々は、多くの観光客で賑わいます。各島で、さまざまなお祭りやイベントが開催されます。

8月

利島

納涼盆踊り大会（8月中旬）

青ヶ島

牛祭り（8月上旬）※2020年は7/19

御蔵島

花火大会（8月上旬）

神津島

神事かつお釣り（8月上旬）

三宅島

マリンスコーレ21フェスティバル（7月下旬）

新島

東京都知事杯・SEVEN cross TOKYO Surf Masters（7月下旬）

八丈島

夏まつり（7月下旬）

御蔵島

イルカ座談会（7～9月毎週土曜日）

父島

母島 返還祭（6月下旬）

式根島

マラソン大会（6月中旬）



神津島「神事かつお釣り」



青ヶ島「牛祭り」

★ **ベルセウス座流星群**
(7/17～8/24)



★ **みずがめ座δ（デルタ）南流星群**
(7/12～8/23)



父島「ナイトツアー」は星空を眺めながら。



神津島「島民星空ガイド」による観察会がある。

春 Spring

各島で様々な動植物を楽しむことができます。フリージアやエビネなど春の花が見ごろを迎えます。バードウォッチングを楽しむなら繁殖のため様々な渡り鳥が立ち寄る4～6月頃がおすすめ。小笠原では5月の連休頃から水着で快適に泳ぐことができます。

5月

八丈島

八丈島一周&八丈富士
エコ・ジャーニーマラソン（5月下旬）

新島

トライアスロン大会（5月中旬）

父島

ぼにんばぎる（5月上旬・GW）

御蔵島

エビネウィーク
（4月下旬～5月上旬）

三宅島

バードアイランドフェスティバル
（4月中旬～6月中旬）

神津島

えびね展（4月上旬）

八丈島

フリージアまつり（3月中旬～4月上旬）

三宅島

三宅島GEOノルディックウオーク（3月上旬）

八丈島
「フリージアまつり」



流星群カレンダー

11の島で出現が期待される主な流星群です。特に、毎年ほぼ安定して多くの流星が出現する「しぶんぎ座流星群」「ベルセウス座流星群」「ふたご座流星群」は、三大流星群と呼ばれています。

提供：国立天文台

★ **4月こと座流星群**
(4/16～4/25)



★ **みずがめ座η（エータ）流星群**
(4/19～5/28)



8月

7月

6月

5月

4月

3月

東京の島では、伝統的なお祭りや自然の中で楽しむスポーツイベントなど、季節を問わず楽しむことができます。東京の島の春夏秋冬を楽しんでみてください。

冬 Winter

12月頃からツバキが開花します。東京の島は、都心よりも冬の平均気温は高いですが、風が強く、寒く感じる日もあります。そんな日は温泉がおすすめです。また、運が良ければ八丈島以南でザトウクジラを見ることができます。

秋 Autumn

10月を過ぎると観光客が少なくなるため、ゆっくりと島を巡ることができます。過ごしやすい気候で、トレッキングやサイクリングに最適！ また、スポーツの秋、芸術の秋にふさわしく、自転車やバイクのレース大会やアートイベントなどが開催されます。

2月

大島

椿まつり（1月下旬～3月下旬）



大島「椿まつり」

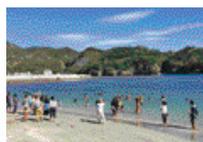
1月

利島

山廻り（1/1～1/3）

父島

母島 海びらき（1/1）



父島・母島「海びらき」

12月

父島

母島 カウントダウンイベント（12/31）

大島

伊豆大島マラソン（12月上旬）

11月

三宅島

WERIDE 三宅島エンデューロレース（11月中旬）

新島

国際ガラスアートフェスティバル（11月上旬）



三宅島「WERIDE 三宅島エンデューロレース」

10月

八丈島

24時間チャレンジ太鼓（10月下旬）

大島・新島・式根島「アートアイランズ TOKYO」

9月

母島

カノー大会（9月下旬）

大島

御神火ライド（9月上旬）

新島

式根島 アートアイランズ TOKYO（8月下旬～9月上旬）



写真：井川俊彦

青ヶ島「尾山展望台」での星空観察。

★しぶんぎ座流星群（12/28～1/12）



★おうし座南流星群（9/10～11/20）



★ふたご座流星群（12/4～12/17）



★オリオン座流星群（10/2～11/7）



★しし座流星群（11/6～11/30）



★10月りゅう座流星群（ジャコビニ流星群）（10/6～10/10）



★おうし座北流星群（10/20～12/10）



2月

1月

12月

11月

10月

9月



本土で感じる 東京の島

東京の島のアンテナショップ「東京愛らんど (TOKYO ISLANDS CAFE)」は、東京の島々を船でつなぐ、竹芝客船ターミナルにあります。東京の島の特産品や工芸品、お酒を販売しているショップと、島の食材をふんだんに使ったオリジナル料理やお酒が楽しめるカフェ&レストランがあります。

特産品ショップ

島ごとに個性あり！ 東京の11島の特産品が大集合

塩辛、くさや、自然海塩、明日葉製品、牛乳煎餅、トロピカルフルーツジュース、島酒など、島ならではの品々を取り揃えています。また、旬の季節には、明日葉の生葉や島レモンなどが並ぶこともあります。食品以外にも、島の漁師が愛用する樹脂製サンダル「ギョサン」やハンドクリーム、シャンプー、せっけんなどの椿油商品、工芸品などが充実しています。



豊富な種類の各島自慢の島酒



島唐辛子を使った調味料



全身のケアに使える椿油商品



島の特産品の島のりやテングサ



新島産すり身たたき揚げ



島のりうどんと明日葉天



ひんぎゃの塩ラーメン



ムロアジメンチバーガー

カフェ&レストラン

ゆっくりと流れる時間の中で 東京の島々を味わおう

明日葉や島のり、くさや、島焼酎など、島の食材をふんだんに使ったオリジナルのフードやドリンクが味わえます。島唐辛子を使ったホットドッグや、ムロアジメンチバーガーなどがファーストフード感覚で楽しめます。乗船前のターミナルの利用客だけでなく、昼ときは近隣オフィスで働く人たちも集います。

アンテナショップ 東京愛らんど

〒105-0022 東京都港区海岸1-12-2

竹芝客船ターミナル内

TEL ▶ 03-5472-6559

営業時間 ▶ 9:00～22:30 (年中無休)

※大型客船で23時出航の便がある日は、23時まで

アクセス ▶ JR山手線「浜松町駅」より徒歩約7分

都営地下鉄「大門駅」より徒歩約7分

ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩約1分



<https://www.tokyoislands-net.jp/shop>

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

写真提供・取材協力（敬称略）

大島町、利島村、新島村、神津島村、三宅村、御蔵島村、八丈町、八丈町教育委員会、青ヶ島村、小笠原村、新島観光協会、一般社団法人式根島観光協会、特定非営利活動法人神津島観光協会、一般社団法人三宅島観光協会、一般社団法人御蔵島観光協会、一般社団法人八丈島観光協会、一般社団法人小笠原母島観光協会、一般社団法人東京諸島観光連盟小笠原村観光局、東海汽船株式会社、神新汽船株式会社、伊豆諸島開発株式会社、小笠原海運株式会社、公益財団法人東京都島しょ復興公社、公益財団法人東京観光財団、一般社団法人東京諸島観光連盟、伊豆大島ナビ、東京都立大島高等学校、山口順一・山口美智子（利島村郷土資料館）、長谷川竜介（利島村勤労福祉会館）、加藤大樹（東京島しょ農業協同組合 利島支店）、前田保憲・前田千恵子（樺農家）、農業法人利島ふぁーむ株式会社、Full Earth、mahana、三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館、ヒトイルカ's Nature Guide、シリウスネイチャーアーズ、青ヶ島酒造合資会社、株式会社青ヶ島製塩事業所、梅野ひろみ、関係機関、関係施設

企画協力（50音順・敬称略）

NPO法人離島経済新聞社 代表理事 大久保昌宏
一般社団法人東京諸島観光連盟 事務局長 照沼好美
東京七島新聞社 編集長 福田幸司
編集・ライター 藪下佳代

取材・執筆

永尾昌文、小野友弘、鬼頭敦子、秋野宏明（公益財団法人東京市町村自治調査会）
佐藤孝弘、毛利美那子、西田幸司、管野康子（株式会社アール・ビー・アイ）

デザイン

伊志嶺貴子（C.Room）

編集

株式会社アール・ビー・アイ
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-38 いちご九段ビル3階
TEL：03-5212-3411 FAX：03-5212-3414
URL：https://rpi.co.jp/

印刷

株式会社アトミ
〒187-0031 東京都小平市小川東町5-13-19
TEL：042-345-1155

発行

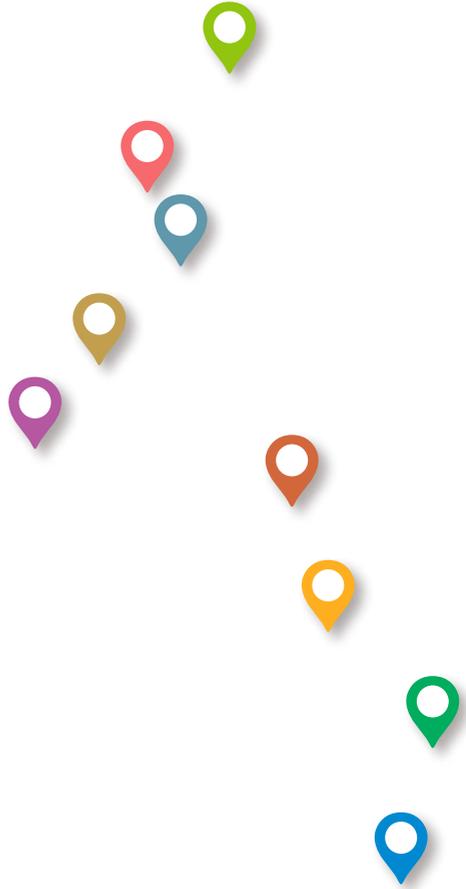
公益財団法人東京市町村自治調査会
〒183-0052 東京都府中市新町2-77-1 東京自治会館4階
TEL：042-382-7722 FAX：042-384-6057
URL：https://www.tama-100.or.jp

責任者

小暮実（公益財団法人東京市町村自治調査会）

2020年3月発行

許すなく転載、複製することを禁じます。



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

1986（昭和61）年10月に、市町村の自治の振興を図ることを目的に東京都多摩・島しょ地域の全市町村の総意により設立された行政シンクタンクです。多摩・島しょ地域の広域的課題や共通課題に関する調査研究・普及啓発のほか、市町村共同事業、広域的市民活動への支援などを行っています。

