



Have a Nice
WEEKEND TRIP!



TOKYO ISLANDS PERFECT NAVI

週末に行ける東京の島々！
東京諸島 完全ナビ

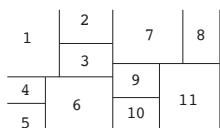
FROM:	HOME
TO:	大島・利島・新島・式根島・神津島 三宅島・御藏島・八丈島・青ヶ島 父島・母島 <small>OISHIMA, TOSHIMA, NIIJIMA, SHIKINEJIMA, KOZUSHIMA, MIYAKEJIMA, MIKURASHIMA, HACHIJOGIMA, AOGASHIMA, CHICHIJIMA, HAHAJIMA</small>
DATE:	AS SOON AS POSSIBLE
DURATION:	AS LONG AS YOU LIKE
GATE:	11T



島で会いたい ❤ この景色

とっておきの11シーン

ELEVEN VIEW SPOTS



1 地鈎温泉／式根島 → P.18

2 ヘゴの森遊歩道／八丈島 → P.26

3 黒根海岸／新島 → P.16

4 島の全景／利島 → P.14

5 迫力の海岸線／青ヶ島 → P.28

6 南島／父島 → P.30



新島にはモヤイが
いっぱい

式根島にも！

青ヶ島でも
探しとね。



7 裏砂漠／大島 → P.12

8 南崎／母島 → P.32

9 赤崎遊歩道／神津島 → P.20

10 伊豆岬灯台／三宅島 → P.22

11 ミナミハンドウイルカ／御蔵島 → P.24



週末を使って、お手軽トリップ ❤

お休み日数別 モデルプラン

小笠原諸島を除く東京の島々は、1～2泊で行ける気軽さが魅力。
次の週末はどこに行きましょう？

大島

SNS映えスポットを探す

SATURDAY

- 早朝 ▶ ジェット船で竹芝桟橋を出発
- 午前 ▶ ツバキを見ながらドライブ
- 午後 ▶ 裏砂漠を歩く
- 夕方 ▶ サンセットパームラインで夕日観賞
- 夜 ▶ 居酒屋で島ごはんを堪能！

SUNDAY

- 午前 ▶ 三原山火口をハイキング
- 昼 ▶ 島食材たっぷりのランチ
- 午後 ▶ 港のショップでおみやげ探し
▶ ジェット船で竹芝桟橋へ



日帰りで行ける島は？

夏はジェットフォイルの運航本数が多いので、大島、利島、新島、式根島、神津島のいずれも日帰りが可能。とはいっても、例えば大島の滞在時間は最長4時間45分。1泊したほうが島の魅力に触れられます。大島、新島、神津島、三宅島、八丈島は飛行機を使えば日帰りできますが、滞在時間は数時間になってしまいます。



シーカヤックやダイビングなどマリンスポーツを楽しむなら、スケジュールには余裕をもっておきたい

利島

何もない贅沢を味わう

FRIDAY

- 夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

SATURDAY

- 早朝 ▶ 利島に到着
- 午前 ▶ 宮塚山を歩いて展望台へ
- 午後 ▶ 宿を起点に周辺の集落散歩
- 夕方 ▶ 島で唯一の居酒屋へ
- 夜 ▶ 南ヶ山園地で星空観察

SUNDAY

- 午前 ▶ 勤労福祉会館でボウリング
- 午前 ▶ ヘリコプターで大島へ
- 午後 ▶ 大型客船で竹芝桟橋へ



6日間休めるなら小笠原諸島へ

小笠原諸島へは片道24時間のおがわら丸を利用。基本的に6日に1度の就航なので、最低でも6日間が必要になります。移動だけで丸2日……としり込みしてしまいそうですが、実は「何もない贅沢」を味わえる船の時間も小笠原の魅力の一部。行きは高まる気持ちとともに、帰りは余韻に浸る船旅を楽しめます。



おがわら丸が到着するのは父島の二見港。周囲にはレストランやみやげ物店が集まり、にぎわっている

御藏島

野生のイルカと泳ぐ♪

FRIDAY

- 夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

SATURDAY

- 早朝 ▶ 御藏島に到着
- 午前～午後 ▶ ドルフィンスイム × 2回
- 夕方 ▶ 集落をのんびり散歩
- 夜 ▶ 宿の前から満天の星を観賞

SUNDAY

- 午前 ▶ 長滝山トレッキング
- 午後 ▶ 御藏島を出発
- 夜 ▶ 竹芝桟橋に到着



2泊3日

三宅島

心に響く絶景ドライブ

FRIDAY

- 夜 ▶ 大型客船で竹芝桟橋を出発

SATURDAY

- 早朝 ▶ 三宅島に到着
- 午前 ▶ 七島展望台など絶景スポット巡り
- 午後 ▶ 火山体験遊歩道など溶岩スポットへ
- 夜 ▶ 伊豆岬灯台で星空観賞

SUNDAY

- 午前 ▶ 大路池周辺をのんびり散策
- 昼 ▶ カフェで島食材のランチ
- 午後 ▶ 飛行機で調布飛行場へ



2泊3日

八丈島 青ヶ島

雄大な自然に触れる

FRIDAY

- 早朝 ▶ 飛行機で羽田空港から八丈島へ
- 朝 ▶ ヘリコプターで青ヶ島へ
- 午前 ▶ 大凸部など展望スポット巡り
- 午後 ▶ 丸山一周遊歩道を散歩
- 夜 ▶ 尾山展望台で星空観賞

SATURDAY

- 朝 ▶ ヘリコプターで八丈島へ
- 午前 ▶ 大坂トンネル展望台など眺望スポットをドライブ
- 午後 ▶ みはらしの湯でのんびり

SUNDAY

- 午前 ▶ ヘゴの森でジュラ紀体験
- 午後 ▶ 飛行機で羽田空港へ



持ち帰りたい島みやげ

東京の島で見つけたおみやげたち。
どれを連れて帰りましょうか？

新島 くさやストラップ .A



御藏島 うずまきてぬぐい .B



父島 母島 パッションリキュー .C



さわやかな甘さはカクテルに◎

八丈島 黄八丈豆財布 .D



青ヶ島 ひんぎゃの塩 .E



三宅島 アカコッコのカードスタンド .F



大島 大島牛乳ぶりん .G



父島 ギョサン .H



神津島 パッションフルーツジャム&シロップ .I



ほどよい酸味と
香りが上品

A. あみぐるみのくさやがキュート（¥800／いさば家）、B. 御藏島の周りをイルカが泳ぐデザインが◎（¥700／ふくまる商店）、C. 小笠原名物のラム酒をパッションフルーツ風味に（¥1100／フリーショップまるひ他）、D. 小物入れにも使えそう（¥2200／黄八丈めゆ工房）、E. 火山の蒸気と海水から作るマイルドな塩（100g ¥520／十一屋酒店）、F. フォルムがかわいい！（¥1980／三宅島自然ふれあいセンター アカコッコ館）、G. しづらいたての大島牛乳を100%使用（¥450／シャロン洋菓子店）

利島 神代椿 .J



2種類あります！

式根島 湯ったりめぐり（入浴剤セット）.K



自宅で温泉気分



いい湯たなーひ

東京諸島は牛乳せんべいパラダイス！

水を一切入れず、牛乳、卵、砂糖、バター、小麦粉だけの
シンプルな材料で作られた牛乳せんべい。

島ごとに少しずつ味わいや食感が違います。焼き印の文字にも注目！

火窯さEPは
大島節



大島 2枚入り8包 ¥720 / 善菓子屋

焼牛乳
大島節



式根島 5枚 ¥300 / サンバレー



三宅島 15枚 ¥800 / 岡太樓本舗



八丈島 2枚入り9包 ¥1134 / スーパーあさぬま



新島 15枚 ¥750 / 池村製菓

H. 船上や岩場でも滑りにくい（¥950／フリーショップまるひ他）、I. 神津島産の果実を使ったフレッシュな味わい（パッションフルーツジャム ¥1300、パッションフルーツシロップ ¥1100／神津島農業協同組合）、J. 特産の椿油は髪の毛の保湿、艶出しに（50ml ¥1980／利島農業協同組合）、K. 式根島の地鈎温泉と新島の湯の浜温泉の素（2包 ¥400／式根島観光協会）

Voice おみやげを買い忘れても安心。竹芝客船ターミナル内のアンテナショップ「東京愛らんど」でも東京諸島の商品が購入できます。

絶対に食べたい！島グルメ

あしたば
新鮮な魚や海藻、明日葉など、東京諸島ならではの食材を使った料理を堪能しましょう。

大島 ベッコウ丼 (イタリア風) .F



父島 アカバのから揚げ .B



アレンジ☆

大島名物を
イタリアンに

八丈島 島寿司 .D



神津島 つけ丼 .E



式根島 たたき丸 .G



A. 大島物ベッコウ丼をイタリア風にアレンジ（¥1000／海のキッチン）、B. 白身の高級魚を豪快に丸揚げ※仕入れ状況によりご提供が難しい場合があります（¥1500／南国酒場こも）、C. 魚のすり身を味付けした「たたき」を揚げ物に（¥540／大三）、D. ヴケにした白身魚と甘めのシャリが特徴（¥1880／すし処銀八※休業中）、E. ヴケにした島の魚がたっぷりのった丼（¥1200／れすとらん鯨崎）、F. 海老と明日葉天付きの天ぷらうどん（¥1350／名代一休庵）、G. 「たたき」を衣にした揚げおにぎり（1個¥200／ファミリーストアみよとら）、H. 焼いたキンメダイがぶりっぶり（1本¥350／大三）、I. 300年に渡る伝統の味くさや（¥600 但し半身／大三）、J. スジとモツを煮込みコラーゲンたっぷり（¥950／南国酒場こも）



お酒も一緒にどうぞ！

大島、新島、神津島、三宅島、青ヶ島、母島に各ひとつ、八丈島には4つの島酒蔵元があります。青ヶ島には10人の杜氏がいて、13種類もの銘柄があります。



● 大島「御神火」



● 利島「さくゆり」
● 新島「嶋自慢」



● 新島「盛若」



● 神津島
● 母島
Mother「海底熟成ラム」

新島 たたき揚げ .C

新島・式根島の
郷土料理！



八丈島 手打ち
明日葉うどん .F



新島 キンメねぎ間串 .H



新島 くさや .I

けで
うまい！
くせいい！



神津島 明日葉ピザ &
明日葉ビール .L



父島
母島 島トマト .O



K. 一番人気の定食はすぐ売り切れに（¥1000／よっちゃんセンター）、L. ほろ苦で後を引く旨さ！（¥1010、¥610／Hyuga brewery）、M. 骨ごとミンチしたゴマサバがたっぷり（¥700／浜のかあちゃんめし）、N. ほのかな苦みが味わい深い（¥600／寿し光）、O. フルーツのような甘味のあるトマト※季節商品（¥900／南国酒場こも）、P. 自家製のところてんに明日葉アイスをトッピング※ところてん使用だけ「季節・期間限定（4～9月頃まで）」（¥600／カノン）、Q. ジェラートは常時7～8種類のフレーバーが揃う（ダブルサイズ¥550 シングルサイズ¥350、牛乳ソフトクリーム¥400／ぶらっとハウス）

父島
母島 ウミガメの煮込み .J



お店によって
味付けが違う！

大島 サバの
キーマカレー .M



神津島 キンメダイの
煮魚定食 .K



大島 明日葉の天ぷら .N



揚げたて！

大島 牛乳の
ジェラート &
ソフトクリーム .Q



● 青ヶ島「あおちゅう」



● 式根島「地舵」



● 式根島「神引」



● 三宅島「雄山」



● 八丈島「八重椿」



● 八丈島「情け嶋」



● 八丈島「島の華」



● 八丈島「里潮」



● 青ヶ島「あおちゅう」

ベストシーズンはいつ？

行きどき決める、島ごよみ



春夏秋冬、それぞれの季節にそれぞれの島の楽しみがあります。

大島

OSHIMA・おおしま

首都圏から最も近いビッグアイラン
ド。気軽に出かけられる離島ながら、
裏砂漠などここでしか見られない圧巻
の風景に出会えるのが魅力です。

人口 7024人（2023年）
面積 90.73km² 周囲 52km

アクセス
調布飛行場から 約25分
竹芝桟橋から 約1時間45分
船 約6時間

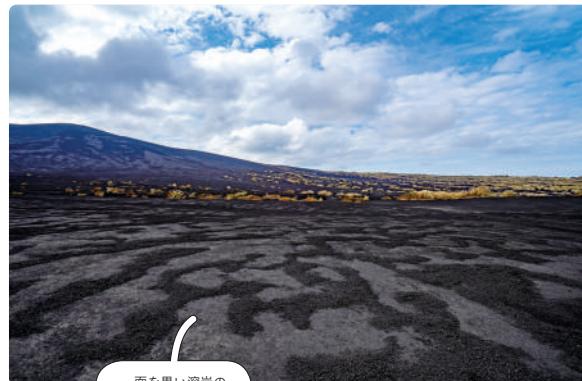


OSHIMA Must Do!

01

ダイナミックさに圧倒される 三原山 & 裏砂漠歩き

島全体が活火山の大島。島民から
「御神火」とあがめられる三原山は、
噴火口や山の東側を覆う黒い裏砂漠など
大地の息吹を感じられるスポットがたくさん。



裏砂漠

日本で唯一、国土地理院が発行する地図に「砂漠」として記されている裏砂漠。ほかの惑星に降り立ったような、一種荒涼とした独特の景観が見られるのはここだけ。

元町港から車で約40分+徒歩10分

山頂遊歩道

1986年の噴火時に流れ出た溶岩流も見られます。



三原山

バス停のある三原山頂口から火口を目指す「山頂遊歩道（舗装道）」コースとお鉢巡りをする「カルデラ周回線火口一周コース（砂利道）」は気軽に歩けます。所要2時間30分ほど。

元町港から三原山頂口まで車で約20分

アクセス

飛行機

ヘリコプター

高速ジェット船

大型客船

OSHIMA Must Do!

02

大島でこれがしたい サンセットパーク ラインをサイクリング

ぶらっとハウス

島の農産物直売所で、取れたて野菜をゲット。大島牛乳100%のアイスクリームもおいしい！

元町港から車で約10分 大島町
岡田字新聞 (04992) 2-9233
9:00~16:00 なし



大島は自転車愛好家の間で
注目を集めるサイクリング天国！
海沿いを走る道、
サンセットパークラインは、
気軽に走れる万人向けの
サイクリングロードです。



赤禿

溶岩が固まってできた赤く
小高い丘に登って、水平線に沈む夕日を眺めましょう。

元町港から自転車で約12分

野田浜

ダイビングスポットとしても有
名な野田浜。海岸沿いのパディ
ベルの前で記念撮影！

元町港から自転車で約24分

OSHIMA Must Do!

03

島ごはんで満腹満足



寿し光

元町港から徒歩約2分
大島町元町1-4-7
(04992) 2-0888
11:00~15:00 (L.O.14:00), 17:00~22:00 (L.O.21:00)
水曜



クロシビカマスを使ったゴジラ寿司

島ならではの新鮮な魚や明日葉などの
食材をふんだんに使った料理を
いただくのは、島旅の醍醐味です。

OSHIMA Must Do!

04

大島でこれがしたい 椿の島で椿体験♪



大島といえば椿。島内には椿園が
数ヶ所あり、開花時期、色、大きさが
異なる多様な椿を観賞できます。

都立大島公園 椿園

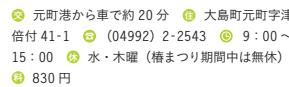
東京ドーム約1.5個分の敷
地面積をもつ世界最大級の椿園。
毎年1月下旬から3月下旬までは
椿まつりが盛大に開催されます。
椿資料館も併設。



元町港から車で約20分 大島町泉津字福重2 (04992) 2-9111
8:30~17:00 (資料館) なし

伊豆大島椿花ガーデン

早咲き椿の品種が豊富な椿園。広大な林
にある椿は、個人運営している山下隆さん
が一つひとつ植栽したそう。晴れた日に
富士山が見渡せる芝生広場が絶景です。



元町港から車で約20分 大島町元町字津
津付41-1 (04992) 2-2543 9:00~
15:00 水・木曜 (椿まつり期間中は無休)
830円

都立大島高校 椿園

農林科の学生が自ら管理
している椿園。教育機関として
世界初の国際優秀椿園の認定を受け
ています。



元町港から車で約5分 大島町元町字八重の水127
(04992) 2-1431 & 学校開門時間に準ずる

利島

TOSHIMA・としま

椿油生産量日本一。利島は島の約80%をヤブツバキが覆う椿の島です。大島と新島の間に位置する小さな島では、ゆったりと時間が流れています。

人口 317人 (2023年)
面積 4.12km² 周囲 8km

アクセス
竹芝桟橋から 約2時間25分、
約7時間35分



神社が多い！

島の子供たちが定期的にお掃除しています。

2レーンだけのボウリング場

島の娯楽施設は勤労福祉会館に。



椿の絨毯歩く

椿の島・利島では山の傾斜に沿って、棚田状の椿畠が続きます。花びらが散ったあとのはまとで椿の絨毯が敷き詰められたようです。



✓ TOSHIMA Must Do!

01

利島でこれがしたい

何もしない贅沢な島時間

観光地というよりも島の人の暮らしにおじゃまする感覚で出かけたい利島。集落をのんびり散歩すれば島民気分でリラックス。



✓ TOSHIMA Must Do!

02

利島でこれがしたい

星降る夜はスターウォッキング

島の南側にある南ヶ山園地は、海に向かって開けた芝生広場になっています。ここが絶好の星見ポイント。空を見上げると、そこには天の川が。

光るキノコに遭遇！？

梅雨頃から夏にかけては夜の山で発光する「シノトモシビダケ」が見られるごとも。小さいので見つけにくいですが、出会いのチャンスにかけてみて。



南ヶ山園地

利島港から車で約15分

✓ TOSHIMA Must Do!

03

利島でこれがしたい

島のシンボル宮塚山でレッツ・ハイキング

総距離 約1.2km 所要時間 約1時間30分



start! 宮塚山南登山口

地元の保育園の園児も登る、比較的マイルドな山道。

利島港から車で約15分



山頂へ！

頂上は印があるのみ。見晴らしのよいスポットではありません。



ここぞーす



finish! 絶景の展望台に到着

木製の展望台に上ると、集落と海が一望できます。晴れた日は遠く富士山まで見渡せます。

Voice 利島はここ数年人口が増え続けている島。島外からの20・30代の移住者が多く、実は若者の島なのです。

新島

NIIJIMA・にいじま

新島は世界的にも珍しいコーガ石の島。真っ白な石が紺碧の海に映える独特的の景観には、どこか異国情緒が漂います。

人口 2458人（2023年）

面積 22.97km² 周囲 28km

アクセス 調布飛行場から 約35分

竹芝桟橋から 約2時間20分

船 約8時間30分



✓ NIIJIMA Must Do!

01

新島でこれがしたい

**爽快！社観！
白砂ビーチ巡り**

新島の砂浜には透明感のあるコーガ石の成分が多く含まれています。新島ならではの、まばゆい白砂に青い海が映える美ビーチに出かけましょう。



まました 間々下海岸

島の南西にあるビーチ。夕景を楽しめるサンセットポイントとして、地元の人も訪れます。

新島港から車で約8分



宿から歩いて
ビーチへ！



本村前浜海岸

民宿や飲食店が立ち並ぶ本村地区から歩いていけるアクセスのよさ。夏場は浮き島が設置されて子供も大喜び。

新島港から車で約5分



黒根海岸

新島港のすぐ脇にある海岸。波が低く穏やかなので家族連れに人気です。

新島港から徒歩約1分

✓ NIIJIMA Must Do!

02

新島でこれがしたい

個性派温泉でまつたり

バルテノン神殿とみまごう露天風呂、砂蒸し体験ができる砂風呂など、新島ではユニークな温泉体験を！

まました温泉

屋内浴場や絶景の露天風呂も併設した温泉施設。羽伏浦海岸の砂を温泉熱で温めた砂蒸し風呂が気持ちいい！

新島港から歩徒約12分 新島村瀬戸山 (04992) 5-0830 13:00~21:30 (砂風呂 13:00~20:00)
水曜 300円 (砂風呂 700円)



✓ NIIJIMA Must Do!

03

新島でこれがしたい

**世界でここだけ！
新島ガラス体験**

コーガ石(火山石)を使った新島ガラスは、淡いオリーブグリーンの色合いが特徴。工房ではガラス吹き体験ができます。



✓ NIIJIMA Must Do!

04

新島でこれがしたい

島カフェでゆったり時間

新島散策の合間に立ち寄りたい島カフェ。島の食材を使った料理やドリンクに和みます。

和菓子に
コーヒーが合うわよ



Cafe BENI (紅谷)

創業100年の和菓子屋が店の一隅にカフェをオープン。コーヒーのお供には自家製どちらやきや栗饅頭。店主特製のホットドッグなどをどうぞ。Wi-Fiも使えます。

新島港から車で約3分 新島村本村6-1-6 (04992) 5-0055 7:30~19:00頃 水曜

Voice コーガ石の巨石を彫ったモヤイ像。モヤイとは、島の言葉で「力を合わせる」「共同作業」という意味があるそうです。

POOL

古い倉庫をリノベーションしたカフェ。どの料理にも島の野菜がたっぷりあります。日替わりプレートやチキンロコモコが人気。



新島港から車で約8分 新島村本村2-9-23 (04992) 5-0048 10:00~17:00 (ランチは11:30~15:00) ※休業予定(期間未定)
水曜

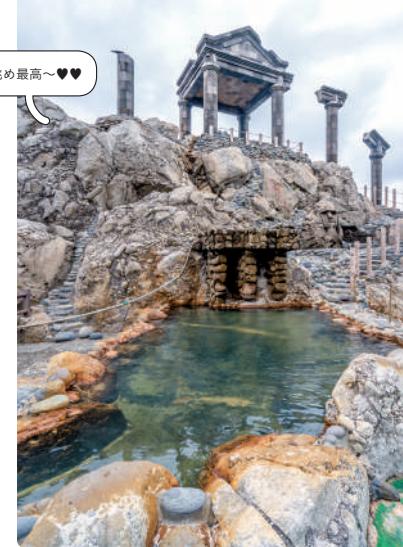
ロカワアイテムたてさん！



Rest Haus

石と水をテーマにした新島親水公園にあるカフェレストラン。岩のり、明日葉入りのメニューが豊富です。きれいな水色のクリームソーダなどのカフェメニューもおすすめ。

新島港から車で約6分 新島村瀬戸山120 新島親水公園内 (04992) 5-1772 11:00~16:00 (L.O.15:30) 不定期



湯の浜 露天温泉

海に向かって突き出すギリシャ神殿のような露天風呂が無料で楽しめます。水着で入ります。

新島港から徒歩約7分

式根島

SHIKINEJIMA・しきねじま

温泉番付にも選ばれた風光明媚な野外温泉で知られる式根島。リアス式海岸が織りなす岩礁と穏やかな海岸が生み出す景観も見事です。

人口 481人 (2023年)
面積 3.67km² 周囲 12km

アクセス
竹芝桟橋から 約2時間20分
船 約9時間



じなた
地鉱温泉

筋肉痛、神経痛などに効能があるとされる別名「内科の湯」。鉱で割ったような岩山に囲まれた地形も見もの。

野伏港から車で約10分+徒歩7分

松が下雅湯

潮の干満に関係なく入れる露天風呂。港のすぐ横にあり、車で近くまで行けるので、夜も安心です。

野伏港から車で約8分



島民の憩いの場



あしつき 足付温泉

すり傷、切り傷に効能があるとされる別名「外科の湯」。開けた視界のもと広々とした海を眺められます。



野伏港から車で約8分+徒歩3分



193段の石段を下りてたどり着く秘湯から、車で気軽に行ける岬の温泉まで、泉質違いのお湯比べも楽しんで。いずれも水着着用、24時間オープンで無料です。



島でサンセットを見るならここ！海岸線に沈む夕日と岩々が織りなす箱庭的美に見とれます。



大浦海水浴場

島でサンセットを見るならここ！海岸線に沈む夕日と岩々が織りなす箱庭的美に見とれます。

野伏港から車で約5分



小さな島の中に個性あふれるビーチが揃っています。お気に入りの海岸で1日過ごすもよし。はしごビーチも楽しい！



泊海水浴場

海の透明度は島一番。ジオラマのように美しい扇形の海岸線が自慢です。

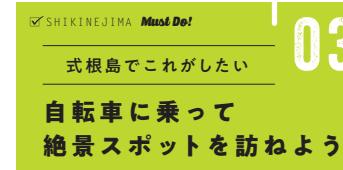
野伏港から徒歩約6分

こんなび〜チモ！



中の浦海水浴場 石白川海水浴場

野伏港から車で約8分 野伏港から車で約7分



小回りのきく自転車で島内に点在する展望スポットを巡れば、島がまるっとわかるはず。



かんびき 神引展望台

島一番の景勝ポイントははずせない！複雑な海岸線が美しく、対岸の新島や遠く伊豆半島まで見渡せます。

野伏港から車で約10分



野伏港から車で約10分 新島村式根島11-1



ぐんじ山展望台

林の奥にあるかわいらしい木製の展望台。目の前にパノラマビューが広がります。

野伏港から車で約8分



池村商店のあげばんが大人気。懐かしくて優しい甘さがサイクリング中のおやつにぴったり。



とうようじ 東要寺

境内にあるナギの葉は縁結びの葉として有名。運がよければ住職がていねいに説経をあげた葉をいただけます。

神津島

KOZUSHIMA・こうづしま

古に東京の島々が作られた際、神々が集まって各島の水の配分を相談したといわれる神津島。神秘的な雰囲気が漂う島の山と海を満喫して。

人口 1778人（2023年）

面積 18.24km² 周囲 22km

アクセス

調布飛行場から 約40分

竹芝桟橋から 約3時間05分

約9時間55分



KOZUSHIMA Must Do!

01 神津島でこれがしたい
透明度抜群の天然プールにダイブ！

穏やかな入江に設置された木製のつり橋や大小のジャンプ台は神津島名物。ここから透き通ったエメラルドグリーンの海へえいっと飛び込めば気分爽快です。



赤崎遊歩道

島の北端にある赤崎の海岸沿いに木造の遊歩道が設けられており、展望を楽しめます。その先の入り江が飛び込み台のあるスポット。

神津島港から車で約10分

KOZUSHIMA Must Do!

02 神津島でこれがしたい
独特的な景観を楽しむ天上山トレッキング

総距離 約3km 所要時間 約2時間30分

神津島のシンボル天上山。標高わずか572mの小さな山ながら、山頂付近では変化に富んだ景色を楽しめるトレッキング向けの山です。



その名の通り、天空にいるかのような気分になる360度パノラマの展望スポット。

KOZUSHIMA Must Do!

03 神津島でこれがしたい
神々が集うパワースポット巡り

東京の島々の水の配分を相談したという神話が残る、水の豊富な神津島。島内には水にまつわるパワースポットが点在しています。



ものいみなのみこと物忌奈命神社

神津島の開祖・物忌奈命を祀る、島の人的心のよりどころ。

神津島港から徒歩で約3分



水配り像

神津島が舞台となった、東京の島々の「水配り伝説」。その様子を表現した像。

神津島港から徒歩約2分

start! 白島登山道 6合目

徒歩約30分

ここまでは車道が通じ、車で来ることができます。

神津島港から車で約20分



はいならがさわ
不入ガ沢
(白島登山道 10合目)

山頂にある大きな崖地。こここそ、かつて神々が会議をした場所です。その名には誰も入るべからず、という意味が。



最高地点

眼下に広がる海！遠く雄大な景色が広がります。



龍神様

港にある小さな神木島に祀られている龍神様は、豊漁と漁船の安全を見守っています。

神津島港から車で徒歩約1分

水筒持参で水を汲もう



多幸湧水

天上山からの地下水が湧き出ている多幸湾にある湧き水スポット。滑らかな口当たりの軟水で「東京の名湧水57選」にも選ばれています。

神津島から車で約10分

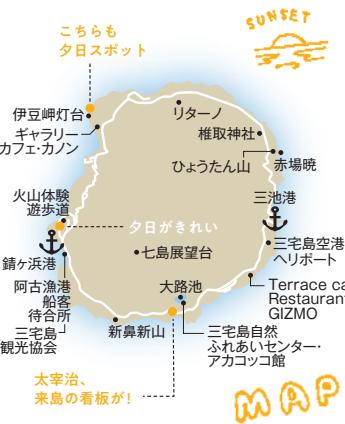
三宅島

MIYAKEJIMA・みやけじま

三宅島は中央に標高 775.1 m の雄山がそびえ立つ円形の島。いたるところに噴火による溶岩原が広がり、自然の神秘を感じることができます。

人口 2270 人 (2023 年)
面積 55.50 km² 周囲 38.3 km

アクセス 調布飛行場から 約 50 分
竹芝桟橋から 約 6 時間 30 分



MAP

01 三宅島でこれがしたい 火山のパワーを知るドライブルート

三宅島はここ 100 年で 4 回の噴火を繰り返している火山島。真っ黒な溶岩流など噴火跡巡りが定番。

© 三宅島観光協会



あかばつこう 赤場暁

1940 年と 1962 年の噴火によってできた溶岩台地。赤い壁の海岸線が連なる独特の雰囲気です。

© 猶ヶ浜港から車で約 25 分



ひょうたん山

1940 年の噴火によりたった 22 時間に形成された噴石丘。赤褐色の山には登ることもできます。

© 猶ヶ浜港から車で約 25 分

火山体験遊歩道

1983 年の噴火で流れ出た溶岩流の上に遊歩道が敷かれています。埋没した小中学校が残されています。

© 猶ヶ浜港から車で約 5 分



新鼻新山

1983 年の噴火により岩石や火山灰が積もってできた火砕丘。波に削られ赤い断面が露出しています。

© 猶ヶ浜港から車で約 18 分

七島展望台

古い時代の噴石でできた丘。天気がよいと大島から八丈島まで見渡せる絶景スポットです。夕日も最高！

© 猶ヶ浜港から車で約 30 分

© 三宅島観光協会

02 三宅島でこれがしたい 神々しいまでの星空に感嘆～！



伊豆岬灯台

© 猶ヶ浜港から車で約 24 分
© 三宅島観光協会

03 三宅島でこれがしたい 小鳥の声に癒やされる野鳥の楽園を散歩

03 三宅島でこれがしたい 小鳥の声に癒やされる野鳥の楽園を散歩

野鳥の生息密度が富士山麓の 4 倍！鳥との距離が近いバードアイランド。

三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館

島で見られる野鳥や植物、海洋生物などを紹介する施設。観察コーナーには野鳥観察用の望遠鏡も。

© 猶ヶ浜港から車で約 17 分 ② 三宅島三宅村坪田 4188 ③ (04994) 6-0410 ④ 9:00 ~ 16:30 ⑤ 月曜（祝日の場合は翌日） ⑥ 200 円



© Ruriko Taguchi

02 三宅島でこれがしたい 神々しいまでの星空に感嘆～！

晴れた日の夜は島のどこにいても美しい星空を眺めることができます。まさにこぼれ落ちばかりの星々！



大路池

諸島最大、周囲 2 km の淡水湖はのんびり散歩をするのにぴったり。2 カ所の桟橋から水鳥を観察！

© 猶ヶ浜港から車で約 17 分+徒歩約 10 分



かわいいメジロは常連です♥

04 三宅島でこれがしたい くつろぎの島カフェ＆バー

04 三宅島でこれがしたい くつろぎの島カフェ＆バー

島の人たちに愛されるカフェやバーで、島の食材を使った料理を堪能しましょ。

Terrace cafe Restaurant GIZMO

波の音や鳥の声を聴きながら、三宅島産の野菜をふんだんに使ったサンドウイッチや素敵な創作料理が楽しめます。

© 猶ヶ浜港から車で約 20 分 ② 三宅島三宅村坪田 2891 ③ 04994-8-5853 ④ 平日 11:30 ~ 14:00 (ラストオーダー 13:30) 休日 12:00 ~ 14:00 (テイクアウトのみ) ディナータイム 18:00 ~ 22:00 ⑤ 月・火曜



リターノ

住宅地から離れてひっそりとした隠れ家レストラン＆バー。地元の菊地農園の野菜をはじめ島食材を使った、お酒に合う料理が評判。



© 猶ヶ浜港から車で約 25 分 ② 三宅島三宅村神着 421-5 ③ (04994) 2-1245 ④ 18:00 ~ 24:00 頃 ⑤ 日曜

御藏島

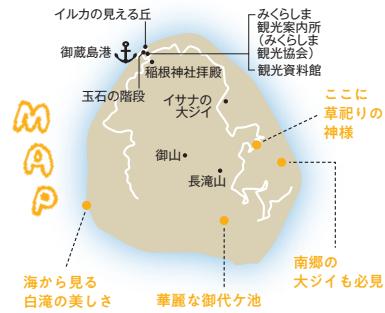
MIKURASHIMA・みくらしま

島の周辺に生息するイルカと泳げる
ことで知られる御藏島。断崖絶壁に
囲まれた島は雨が多く、豊かな原生
林にも注目が集まっています。

人口 303人(2023年)
面積 20.58km² 周囲 16.4km

アクセス

竹芝桟橋から 約7時間25分



MIKURASHIMA Must Do!

01 御藏島でこれがしたい

手つかずの山・森をトレッキング！

眺望のよい登山や神秘的な
森散策など10のルートがある。
ほとんどのルートに
ガイドの同行が必要です。

① みくらしま観光案内所
② (04994) 8-2022
③ 半日 4000円
(1人の場合は7000円)
※縦走ルートなど別途料金設定あり

長滝山には強風で変形
した天然のツゲの木が
いっぱい。ツゲのトン
ネルを通って山頂へ。



巣ヶ原から緑深い山々や渓谷、海などダイ
ナミックな景色を一望。稜線が美しい！



山では雨具が
必須です!!

ガイド
廣瀬豊彦さん



標高 850m の長滝山を目指すトレッキングに出発！
遊歩道が整備されていて歩きやすい。

階段を上っていくと視界
が開け、真っ青な海が広
がるビュースポットに！



標高 851m の御山の姿も



02

MIKURASHIMA Must Do!

御藏島でこれがしたい

小さな漁船に乗って、 イルカの世界にお邪魔しま～す！

御藏島の周辺にはミナミ
ハンドウイルカが生息しており、
一緒に泳ぐこともできます。
イルカ保護のためのルールが
あるので確認を！



八丈島

HACHIJOGIMA・はちじょうじま
ヤシの木が連なりハイビスカスやフリージアが咲く、温暖な気候に恵まれた八丈島。魅力的なロケーションの温泉や絶景を楽しんで。

人口 6983人（2023年）
面積 69.11km² 周囲 58.91km
アクセス 羽田空港から 約55分
竹芝桟橋から 約10時間20分



植物の「へご」に触れる

HACHIJOGIMA Must Do!
八丈島でこれがしたい
生命力に満ちた
ヘゴの森を探検!
総距離 約2km 所要時間 約1時間30分

02

背の高いヘゴをはじめ、
さまざまなシダ植物が繁茂する
森を散策。緑鮮やかな植物に
覆われた森は恐竜時代の風景!?



●ヘゴの森遊歩道

八丈島レクリエーション研究会
8jo.hegonomori@gmail.com
10:00～、13:00～ 1名5000円、2名以上4000円



© Hachijōjima Kōgyōkai

HACHIJOGIMA Must Do!
八丈島でこれがしたい
眺望抜群&隠れ家!
2つの個性派露天風呂

03

八丈島には7つの
温泉施設があります。
なかでも個性的な
絶景の露天風呂と
森に隠れた秘湯を
紹介します。



裏見ヶ滝温泉

緑豊かな森に包まれた露天
風呂。滝の音を聞きながら秘
湯気分を味わえます。男女
混浴なので水着を忘れずに。

底土港から車で約22分
八丈島、裏見ヶ滝温泉
(04996) 2-5570 (八丈町
福祉健康課保健係) 9:00
～21:00 なし 無料

末吉温泉「みはらしの湯」

その名のとおり紺碧の海を一望できる絶景風呂。

露天風呂は全露天と半露天の2種類あり、奇数日と偶数日で男女が入れ替わります。

底土港から車で約30分 八丈島八丈町末吉
581-1 (04996) 2-5570 (八丈町福祉健康課保健係)
10:30～21:30 (最終入場 21:00) 火曜(夏季、
祝日、年末年始は営業) 500円 (小学生は200円)

HACHIJOGIMA Must Do!
八丈島でこれがしたい
日本三大紬「黄八丈」の
歴史に触れる

04

八丈民芸やました

黄八丈織物の民芸品が揃うほか、手織り
体験では1時間ほどでコースターを制作。
道を挟んで向かいにはおみやげ屋さんも。

底土港から車で約6分 八丈島八丈町
三根 1029-7 (04996) 2-3476 9:00
～17:00 (体験は9:30～16:00。要予約)
不定休 体験 3000円～

黄八丈めゆ工房

カタン、カタンと機織りの音が響く工房は
見学が可能。上質な黄八丈織物の小物も販
売しています。

底土港から車で約19分 八丈島八丈町中
郷 2542 (04996) 7-0411 9:00～
12:00、13:00～17:00 (見学は要予約) なし

© Hachijōjima Kōgyōkai



黄八丈は島の特産品として重宝されて
きた絹織物。草木染めの黄・樺・黒の
絹糸を手織りした上質な織物で
江戸時代には年貢として
納められていました。



かわいい
小物が充実!

Voice 八丈島で食べたい高級魚といえばオナガダイとキンメダイ。どちらも皮が赤く、適度に脂がのった上品な味が特徴です。

青ヶ島

AOGASHIMA・あおがしま

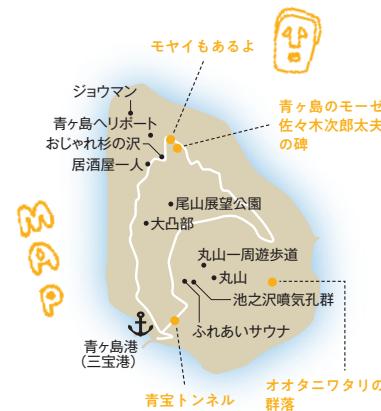
断崖絶壁に囲まれた秘島らしいいたずまい。世界でも珍しい二重のカルデラが見られ、池之沢では地面から噴き出す地熱蒸気が幻想的です。

人口 158人(2023年)

面積 5.96km² 周囲 9km

アクセス 八丈島から

約2時間30分、船 約20分



✓ AOGASHIMA Must Do! 02
青ヶ島でこれがしたい
断崖絶壁が生み出す
絶景スポットに感激

海から見ると要塞のようにも
見える青ヶ島。火山の噴火と雨や
風による浸食でできた、
ダイナミックな美景は圧巻です。



青ヶ島の象徴、丸山

二重カルデラの内輪山、丸山は青ヶ島を代表する絶景。外輪山にある大凸部(おおとんぶ)や尾山展望公園の展望台から一望できます。



緑さわやかなジョウマン

島の最北端に広がる草原は、真っ青な海や空とのコントラストが美しい。星空観賞の好スポットとしても知られています。

迫力の海岸線

ヘリコプターで青ヶ島へ向かうと、まさに「絶海の孤島」という景観が。海岸線には切り立った断崖が連なっています。



青ヶ島の名前
「トリ」とは
「ひとり」のこと。

居酒屋
一人-tori-

幻の火薙
酉す

とり
居酒屋一人



✓ AOGASHIMA Must Do! 03
青ヶ島でこれがしたい
島内に1軒しかない
居酒屋でディープな夜を

人口が166人の青ヶ島に居酒屋は1軒。
夜な夜な、島の人たちが集まって楽しい夜を
過ごしています。ちょっとおじやましてみます?

カウンター中心の静かなお店。島で取れた魚や食材を活かした料理とともにゆっくりお酒を楽しめる。

ヘリポートより徒歩約10分 18:00~22:00頃 不定期

Voice 丸山の斜面に連なる縞模様は、かつて植林された椿。椿林と種を収穫するための道が不思議な縞模様を見せています。

商店で
ばら売りしてくれるよ!

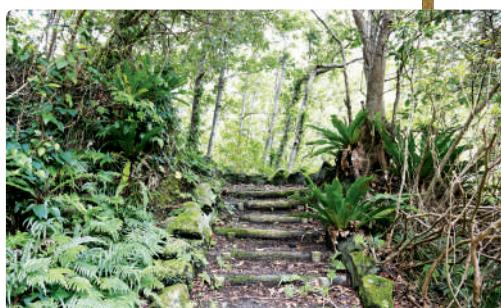


地熱釜で卵や野菜を蒸してみる

電気がない時代、ひんぎやは暖房や調理に利用されていました。池之沢の地熱釜は誰でも使えるので、食材を蒸してみては?



20分ほどどの数算定



蒸している間に 丸山一周遊歩道を散策

丸山をぐるっと回れる遊歩道。地熱釜で食材を蒸している間にのんびり散歩を楽しんで。生命感あふれる緑の小路は歩くだけで癒やされます。



地熱を利用した サウナでほっこり

地熱を利用した天然サウナ。サウナ室の温度は約60°Cですが、日によって温度や湿度が違うそう。じっくり汗を流して気分すっきり。

地元の人も通ってる

● ふれあいサウナ

ヘリポートから車で約15分 (04996) 9-0203 16:00~20:00 (土・日曜、祝日は14:00~。最終入館は19:00)
水曜 300円

小笠原 父島

CHICHIJIMA・ちちじま

小笠原諸島の父島は東京から南へ約1000km、24時間の船旅でしか行けない海洋島。独特的な生態系を育む豊かな自然が魅力です。ボニンブルーと呼ばれる紺碧の海に感嘆！

人口 2144人（2023年）
面積 23.80km² 周囲 52km
アクセス 竹芝桟橋から 船 約24時間



CHICHIJIMA Must Do! 01

父島でこれがしたい

世界遺産の森を歩く

小笠原諸島は2011年に世界自然遺産に登録されました。海洋島ならではの、独自の進化を遂げた動植物が見られます。



CHICHIJIMA Must Do! 02

父島でこれがしたい

ウェザーステーションで幸せタイム♪



父島の夕日スポットといえば三日月山展望台、通称ウェザーステーション。空が赤く染まるごとに、観光客だけでなく島の人たちも集まっています。

二見港から車で約7分

CHICHIJIMA Must Do! 03

父島でこれがしたい

南島＆ドルフィンスイム、両方楽しむ人気ツアー



CHICHIJIMA Must Do! 03

父島でこれがしたい

南島＆ドルフィンスイム、両方楽しむ人気ツアー

ボニンブルーの海を舞台にイルカと泳ぎ、国の天然記念物に指定されている南島にも上陸しちゃう贅沢体験。一番人気のツアーです。



一緒に泳いでくれるのは、おもに好奇心旺盛なミナミハンドウイルカ。スノーケリングの経験があるとなおよし！



小笠原 母 島

HAHAJIMA・ははじま

父島のさらに南に浮かぶ母島は450人ほどが暮らすのどかな島。多くの固有種が生息する森と、透明度の高い海が広がります。笑顔にあふれた居心地のいい集落も魅力的。

人口 455人 (2023年)
面積 20.21km² 周囲 58km

アクセス 父島から 船 約2時間



宿から歩いて登山口へ

登山口があるのは元地集落の奥。遊歩道があるので迷わず登れるはず。



湿性高木林を歩く

標高が高く雲霧帯が形成される母島。湿性高木林の中はシダ類が繁茂し、南国らしい雰囲気を醸し出しています。



海の美しさは格別

高台からはボニンブルーの海と生命力に満ちた緑の森とのコントラストを楽しめます。



固有の植物も豊富

島でコブノキと呼ばれるシマホルトノキをはじめ、たくさんある固有植物を観察できます。



HAHAJIMA Must Do!

02

母島でこれがしたい
爽快スポット!
南崎 & 小富士散策

総距離 約4km 所要時間 約2時間

動植物を探しながら散策

遊歩道に沿ってヤシ科の植物が生え、固有種の植物や生き物も見られます。



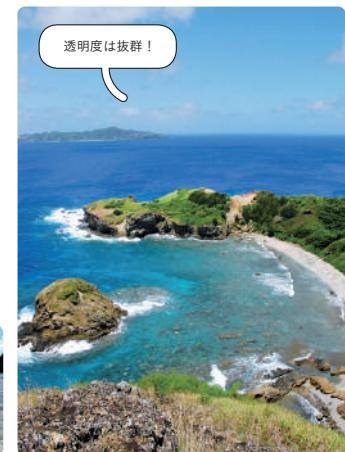
透明度抜群の南崎

小さな入り江になった南崎は、珊瑚礁が広がりスノーケリングも楽しめます。



遊歩道入口からスタート

遊歩道の入口は都道最南端。ゆるやかなアップダウンをのんびり歩いて。



小富士の頂上から絶景を

標高86mの小富士の頂上から、乳房山や平島など360度の美しい景色を堪能。



鮫ヶ崎展望台

船が発着する沖港の隣にある展望台。冬にはザトウクジラが見られることもあります。

○ 沖港から徒歩約10分



サンセットシアター

道路沿いから眺める夕日は母島随一の美しさ。夕日は水平線に吸い込まれるように沈みます。

○ 沖港から徒歩約20分



HAHAJIMA Must Do!

03

母島でこれがしたい
のどかな島の夕日スポットへ

天気がよい日の夕方は、観光客も地元の人もサンセットスポットに集まります。



母島の南にそびえる小富士と白砂が延びる南崎を目指す、美景巡りのウォーキング。



島に着いたらまず向かおう

観光案内所“攻略”ガイド

地図や資料をもらおう

島の全図やパンフレットのほか、観光協会のスタッフが手作りした散策マップなどが置いてあることが多い。オプショナルツアーや資料もあります。

イベントをチェック！

滞在中にイベントやお祭りが開催されていたらラッキー！スケジュールを確認してぜひ足を運んでみて。島の人々と一緒に楽しみましょう。

不安なことはここで解消

船が欠航したときの対処法や宿の手配など、困ったときは何でも相談してみましょう。おすすめの過ごし方も教えてくれます。

大島観光協会

元町港ターミナルを出てすぐ右側にある白い建物が観光協会。サイクリングマップ、椿案内など目的別のパンフレットが豊富に揃います。

④ 大島町元町 1-3-3 ② (04992) 2-2177
③ 8:30～17:00 ④ なし
URL www.izu-osshima.or.jp

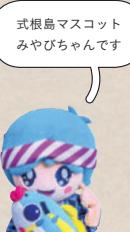


島情報たっぷり
お伝えします

式根島観光協会

野伏港船着場から徒歩5分、白い平屋の建物が目印。パンフレットのほかオリジナルグッズも揃います。連絡船「にしき」の切符の販売もこちら。

④ 新島村式根島 923 ② (04992)7-0170
③ 8:30～16:30 ④ なし
URL shikinejima.tokyo



式根島マスク
みやびちゃんです

新島村観光案内所

オリジナルの島内マップは見どころを回るのに便利。観光協会に入る船客待合所内には、売店、食堂が併設されています。

④ 新島村黒根 2-1 新島港船客待合所 1階
② (04992) 5-0001 ③ 8:30～17:00 ④ なし
URL nijima-info.jp



すぐ横にビーチが
あります

神津島観光協会

神津島港の船客待合所内にあります。島内のマップや各種パンフレットなどを配布。人気の星空観察ツアーも案内しています。

④ 神津島村 37-2 まっちゃんセンター内
② (04992) 8-0321 ③ 8:30～17:30
④ なし URL kozushima.com



観光協会で
お待ちしております！

三宅島観光協会

バードウォッチングや火山景観巡りなどテーマごとの情報が充実。スコリアデザインのガイドブックは必見です。電動アシスト自転車の貸し出し（有料）を行っています。

④ 三宅島三宅村阿古 672-3 阿古漁港船客待合所内
② (04994)5-1144 ③ 8:30～17:30 ④ なし
URL www.miyakejima.gr.jp



八丈島観光協会

観光スポットへの道案内から宿探しまで助けてくれるので、困ったときに立ち寄って。空港や客船ターミナルにも案内所があります。

④ 八丈島八丈町大賀郷 2345-1 ② (04996)2-1377
③ 9:00～17:00 ④ なし
URL www.hachijo.gr.jp



みくらしま観光案内所（御蔵島観光協会）

山ガイドの紹介のほか、ガイド不要の散策ルートマップや里中マップがもらえます。併設の観光資料館や郷土資料館にも立ち寄って。

④ 御蔵島村 ② (04994)8-2022 ③ 8:30～17:00
④ なし (11月 16日～3月 14日は土・日曜、祝日休み)
URL mikura-isle.com



窓からの
眺めがいいです

小笠原村観光協会

観光スポットや飲食店などが記載されたガイドブックがもらえます。同じ建物内に鯨類の専門機関ホエールウォッチング協会もあり情報収集に最適です。

④ 小笠原村父島字東町 B-しつぶ内 ② (04998)2-2587
③ 8:00～17:00 (おがわら丸出港中は8:00～12:00、13:30～17:00) ④ なし URL www.ogasawaramura.com



周辺には飲食店や
商店が！

東京竹芝の島嶼会館で情報収集！

竹芝客船ターミナルから徒歩約5分の島嶼会館では、エントランスに東京諸島のパンフレットが置かれています。

④ 小笠原村母島字元地 沖港船客待合所内
② (04998)3-2300 ③ 8:00～12:00, 13:00～17:00 ④ おがわら丸出港中の土・日曜、祝日
URL hahajima.com



東京諸島観光連盟

④ 港区海岸 1-4-15 島嶼会館 2階
② (03)3436-6955
③ 9:30～18:00 ④ 土・日曜、祝日
URL www.tokyo-islands.com

利島の情報収集は勤労福祉会館へ

利島に観光案内所はありませんが、村の勤労福祉会館ロビーに観光パンフレット等が揃っています。

④ 利島村東山 1351 ② (04992) 9-0046
③ 9:00～18:00 ④ 月曜日



鳥やクジラの
ウォッチング資料も

出かける前に
おさえておきたい

東京の島々を 旅するための基礎情報



島への旅で気になるあれこれをQ & Aでお伝えします

島の過ごし方

Q. 宿泊はどうする？

A. ホテルから旅館や民宿、ペンションまで

宿泊施設のタイプは島によってさまざまです。繁忙期の週末や連休は予約すぐに埋まってしまうので、宿と往復の交通手段をおさえてから旅行計画を立てるのが吉。観光案内所でも宿探しのお手伝いをしてくれます。

Q. 昼ごはんはどうする？

A. お店の営業時間に注意

島を問わず通し営業する店は少ないので13:00頃までは入店を。**利島**と**青ヶ島**は島内に飲食店がほとんどないため、宿で昼食や弁当を用意してもらうか、商店でパンなどを購入してください。

島のパンもいいね！



島の遊び方

Q. どんなアクティビティがあるの？

A. アウトドアアクティビティが盛ん

海遊びならダイビングやスノーケリング。イルカに会えるドルフィンスイムは、**利島**、**御蔵島**、**父島**で体験できます。野生のクジラを見るホエールウォッチングは**父島**、**母島**で。春や秋は島内の山歩きも人気。**大島**や**三宅島**ではダイナミックな火山トレッキングが楽しめます。

Q. アクティビティは予約が必要？

A. 現地ツアーは旅行前の予約が安心

ドルフィンスイムなどの人気ツアーは旅行前に予約しておくのが安心です。**大島**、**神津島**、**三宅島**、**御蔵島**、**八丈島**、**父島**、**母島**で実施されているネイチャーガイド付きツアーも定員があるので旅行前の予約を。なお、**御蔵島**で山に行く場合はほとんどのコースにガイド同行が必須となりますので、山歩きを予定している場合はガイドの予約を忘れずに。

Q. 夜は何をしたらいですか？

A. 天然プラネタリウムを楽しみましょう

民宿の夕食は早いところでは17:00から。夕食後も時間はたっぷりあります。明かりの少ない島では、どこからも星がよく見えるので満天の星を楽しんで。**神津島**、**父島**、**母島**では星空観察のツアーや実施しています。居酒屋のある島なら、島の焼酎を味わいに出かけても◎。

島の居酒屋へGO



島のインフラ

Q. クレジットカードは使える？

A. 普及率は島によって異なります

クレジットカードは、港、空港、ヘリポートの券売カウンターおよび空港内や船客待合所内の売店で使用可能です。島内の商店、民宿は現金のみの取り扱いのところ少なくありません。現金は多めに！が基本。最近は電子決済サービスを導入する店が増えています。



Q. ATMはあるの？

A. ゆうちょ銀行があります

全島にゆうちょ銀行のATMがあります。そのほか、みずほ銀行（**大島**、**八丈島**）、七島信用組合（**大島**、**新島**、**神津島**、**三宅島**、**八丈島**、**父島**）、JA（**八丈島**、**父島**）のATMがあります。

Q. コンビニや商店の営業時間は？

A. 閉店時刻はおおむね 17:00～21:00

チェーンのコンビニエンスストアはありません。スーパー、個人商店、農協でお酒や食料品を販売しています。閉店時刻が早いので必要なものは日中に買っておくと安心です。

Q. 携帯電話はどこでもつながる？

A. 集落内なら問題なし！

集落内であれば、docomo、SoftBank、auの主要キャリアはつながります。ただし海岸沿いや山の中は一部圏外になることもあります。

Q. Wi-Fiの通信状況は？

A. 島によるが一般的ではない

Wi-Fiを提供する宿、施設も増えつつありますが、まだ一般的ではありません。予約時にWi-Fi対応か確認するとよいでしょう。なお、モバイルWi-Fiルーターは使えますが、圏外エリアもあるので事前に確認を。

Wi-Fi

島の動き方

Q. 公共交通はありますか？

A. 島内バス、タクシーのある島も

大島、**新島**、**神津島**、**三宅島**、**八丈島**、**父島**では島内の主要箇所を巡るバスが運行しています。タクシーは、**大島**、**新島**、**神津島**、**三宅島**、**八丈島**、**父島**にあります。呼び出す必要があるので、電話番号を控えておきましょう。



島の中を巡ります

Q. 島内の移動は何がいい？

A. レンタカー（バイク、サイクル）が便利

島内のスポットをアクティビティで巡るなら、車やバイク、自転車を借りるのがおすすめ。レンタカーはどの島も台数が限られるので、旅行前に予約しておくのが確実。**利島**、**御蔵島**にはレンタカー（バイク、サイクル）がありません。宿に送迎してもらうか、宿の車を借りられるように予約時に手配しておきましょう。

※**御蔵島**、**青ヶ島**にはレンタサイクルがありません。

Q. 接岸する港が日によって違うってほんと？

A. 大島、新島、神津島、三宅島、八丈島は海上状況に応じて港が変わります

朝の時点で接岸港が決まり、島内放送が流れます。時間が変わることもあるので注意。宿の人は毎朝状況をチェックしていく、到着、出発の港や時間が変わっても送迎してきますのでご安心を。送迎なしの場合は、港間を運行しているバスかタクシーを利用して。

Q. 船が欠航になったら？

A. ヘリ、飛行機なら就航率高し！

東海汽船の場合、東京発の大型船は当日17:00、ジェット船は当日の朝6:00に就航が決定します。出発日は運航状況をネットで確認して。もし島にいて戻る船が欠航になったら、まずは飛行機、ヘリの状況を確認。満席ならばキャンセル待ちと翌日の空席を確保し、宿の延泊を相談します。特に欠航率の高い**利島**、**御蔵島**、**青ヶ島**に行く場合は、あらかじめ船とともにヘリの予約をしておくと安心です。



島旅の持ち物

Q. どんな服装で出かけたらいい？

A. 防水機能のあるアウターを1枚プラス

黒潮の影響で夏は涼しく冬は暖かい東京の島々。特に**八丈島**と**小笠原**は1年を通して温暖です。基本的に都内と同じ服装で問題ありませんが、島の天気は変わりやすく、頻繁に強風が吹いたり雨が降ったりするので、ウインドブレーカーや防水機能のあるアウターを携帯するのがおすすめです。

Q. 持っていくと便利なものは？

A. 泳がなくても水着はマスト！

タオル、洗面道具

ゲストハウス、民宿では用意されていないことも。

水着

露天温泉は水着着用のところがほとんどです。

サングラス、日焼け止め、虫よけ

夏の旅行には必須です。

常備薬

薬局がない島では特に大事。



島のお買い物

Q. おみやげはどんなものが人気？

A. くさや、牛乳せんべい、明日葉を使った

食品が代表的

おみやげ！

そのほか東京の島々で取れる海産物を使った加工品や島の唐辛子を使った調味料が人気です。**大島**や**利島**では特産の椿油を使ったグッズ、**父島**や**母島**はフルーツを利用したジャムなどの食品が豊富。



Q. おみやげはどこで買う？

A. 船着場周辺か集落の中におみやげ店が集中

選択肢が豊富な滞在中に買っておきましょう。**利島**、**御蔵島**、**青ヶ島**ではおみやげを売っている店が限られ、営業時間が短いので注意が必要です。

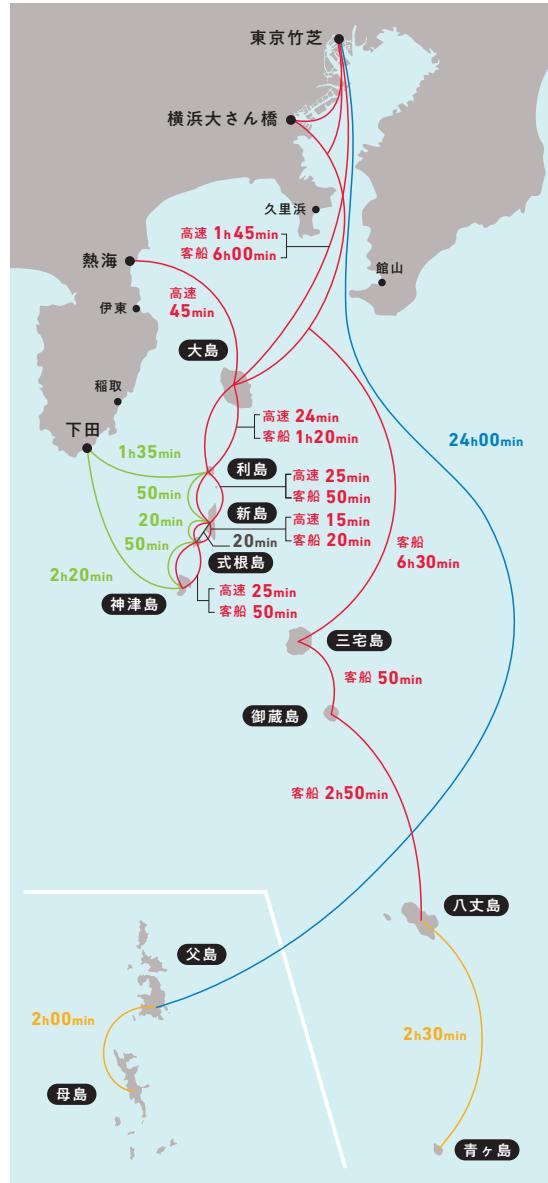


島で会いましょう！



東京諸島に船で行く

東京諸島へは、高速のジェット船（ジェットフォイル）と夜行の大型客船が運航しています。大型客船にはざこ寝の和室から個室まであり、のんびりとした船旅も東京諸島への旅の魅力のひとつといえます。



● 東海汽船

☎ (03) 5472-9999

URL www.tokaikisen.co.jp

インターネット、電話にて予約。インターネット予約はクレジットカード決済で、乗船当日に予約確認書を受付窓口に提示します。電話予約は乗船当日に予約番号を受付窓口に伝え、料金を支払います。



● 小笠原海運

☎ (03) 3451-5171

URL www.ogasawarakaikan.co.jp

インターネット、電話にて予約。インターネット予約はクレジットカード決済、電話予約は振込決済で、乗船当日に搭乗券引換券を受付窓口に提示します。小笠原海運、東海汽船竹芝店でも購入できます。



● 神新汽船

☎ (0558) 22-2626

URL shinshin-kisen.jp

電話にて予約。乗船当日に予約番号を受付窓口に伝え、料金を支払います。



● 新島村村営連絡船

☎ (04992) 7-0825

URL www.nijijima.com/shoukai/access/nishiki

予約は不要。新島は連絡船にしき待合所、式根島は式根島観光協会にて、乗船10分前までに乗船券を購入します。



● 伊豆諸島開発

☎ (03) 3455-3090

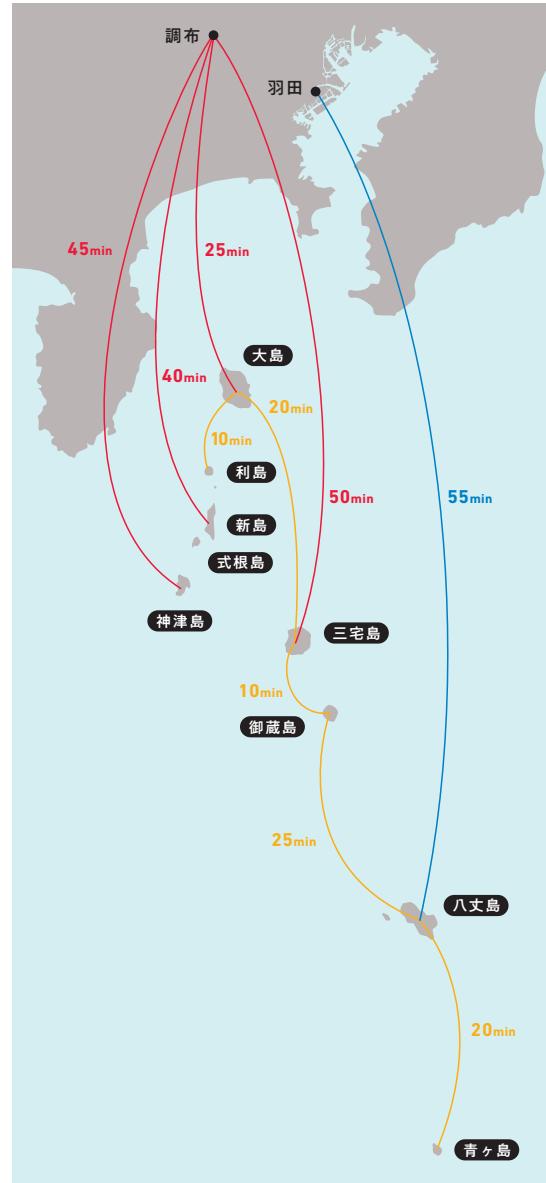
URL www.izu-syotou.jp

予約は不要。乗船当日に港の受付窓口にて乗船券を購入します。



東京諸島に飛行機＆ヘリコプターで行く

羽田から八丈島へ国内線が運航しているほか、調布と大島、新島、神津島、三宅島をドルニエ 228 が結んでいます。また島々を上空から眺められるヘリコプター「愛らんどシャトル」も東京諸島の名物です。



● 全日本空輸(ANA)

☎ 0570-029-222

URL www.ana.co.jp

インターネットにて予約でき、さまざまな支払い方法から選べます。また空港や市内の国際線カウンター、自動チェックイン機などでも購入できます。



● 新中央航空

☎ (0422) 31-4191

URL www.central-air.co.jp

インターネット、電話にて予約。クレジットカードのほか、空港カウンター、コンビニエンスストアで支払えます。



● 東邦航空

ヘリコムьюーター
「東京愛らんどシャトル」

☎ (04996) 2-5200

URL tohohair.co.jp

インターネット、電話にて予約。クレジットカードや振込などさまざまな支払い方法が選べます。キャンセル待ちちは電話にて行います。



島への交通手段を簡単に検索！

URL www.islandaccess.metro.tokyo.lg.jp

WEBサイト「東京宝島うみそら便」を使うと、本土と島を往来するすべての船・飛行機・ヘリを一括で検索できます。また、当日の運航状況もリアルタイムに確認できます。



東京宝島うみそら便
伊豆・小笠原諸島交通情報
TOKYO TREASURE ISLANDS TRAFFIC INFORMATION

※ ここに記載している航路以外にも、季節によって運航される航路があります。
※ 船、飛行機ともに旅行代理店での予約も可能です。

ACCESS

旅の始まりはここから！

東京諸島への玄関口はこちら

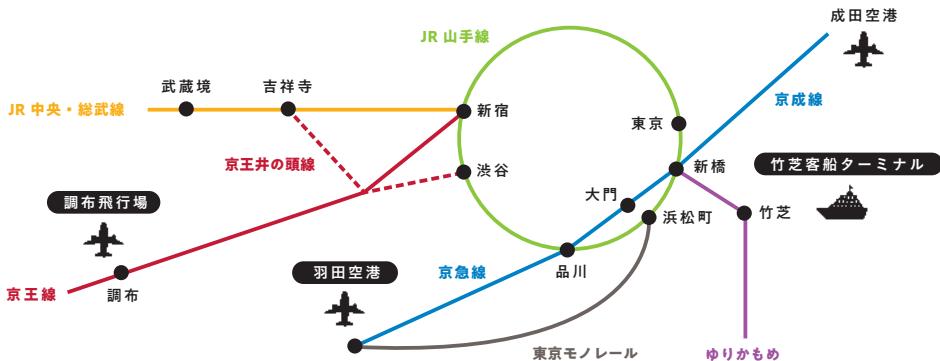
都内から東京の島々へ行くには船と飛行機の2つの方法があります。

航空便がある島は、大島、新島、神津島、三宅島、八丈島の5島。

船便は青ヶ島と母島を除く全島へ直行便が運航しています。

それぞれの出発点となるのは、調布飛行場、羽田空港、竹芝客船ターミナルの3カ所。

都心からのアクセスを確認しておきましょう！



✈ 調布飛行場

大島、新島、神津島、三宅島へは調布飛行場から新中央航空が運航しています。

Access

- 京王線 調布駅北口よりバス 15分
- JR中央線 武蔵境駅南口、京王線調布駅北口よりタクシーで約15分

✈ 羽田空港

八丈島へは羽田空港から全日空空輸が運航しています。

Access

- 京浜急行 羽田空港 第1・第2ターミナル駅
- 東京モノレール 羽田空港第2ターミナル駅
- リムジンバス、京急バス

🚢 竹芝客船ターミナル

全ての島へ行く航路の起点が竹芝客船ターミナル。各島を結ぶ大型客船、高速ジェット船がここから出発します（※青ヶ島・母島への直行便はありません）。最寄りのゆりかもめ竹芝駅のほか、山手線、京浜東北線が通るJR浜松町駅、さらに羽田空港と成田空港への直通電車が乗り入れする都営浅草線が通る大門駅も利用でき、都内でのアクセスが良好です。

Access

- ゆりかもめ 竹芝駅隣接
- JR山手線・京浜東北線 浜松町駅より徒歩約8分
- 都営浅草線・大江戸線 大門駅より徒歩約11分



竹芝客船ターミナル内

東京愛らんど

東京の島々のアンテナショップ

東京諸島の特産品を販売しています。レストランでは島の食材を使ったオリジナルメニューがいただけます。

- 港区海岸1-12-2 竹芝客船ターミナル内 ☎ 03-5472-6559
- 平日10:00～18:00 土日祝10:00～20:00 ⚡ なし
- URL tokyoislands-net.jp/shop



一般社団法人東京諸島観光連盟

☎ (03) 3436-6955 (平日 9:30～18:00) URL tokyo-islands.com

※本冊子に掲載されている料金や営業時間、定休日などは変更になることがありますのでご了承ください。