

Have a nice day /

OZ
magazine

SPECIAL BOOK

東京の離島で、パワーチャージ

幸せを呼ぶ東京の島

島ガイドが案内

ラブ運UPの
友人旅

絆を深める
恋人との旅

なんか、
いいことありそう。





幸せを呼ぶ 東京の島とは？

“映え”スポット続々で、カメラが手放せない！

大自然から前向きなパワーをもらえるかも

東京の島は、思わず写真に残したくなる絶景の宝庫。火山がつくった独特の地形や島ならではの海岸線、岬、あふれる緑。カメラ片手に歩いているだけでワクワクしてくるはず。「ふたりの一生の思い出になるような、素敵な写真がいろんな場所で撮れます」(こんちゃん&あーちゃん)。船で行くほかに飛行機も使えたりと、気軽に行けるように。

「絶景を探す旅は、まるで冒険。ドキドキ感が増して、恋人との距離がぐっと近づくはず」(堀真菜実さん)。ドルフィンスイムなどのアクティビティや山歩き、海水浴、温泉など過ごし方はさまざま。島全体がパワースポットといえるので、名所を巡ってみるのも素敵。

「特に自分を変えたいと思っている人、人生の転機や節目である人におすすめです」(出雲阿国さん)。

今回はそれぞれの島の魅力を熟知した3組の「島ガイド」が、素敵な旅をナビゲート。ぜひ大好きな恋人や友達を誘って行ってみて。新しい出会いがあったり、恋人との仲が深まること間違いなし。

> 島を案内してくれるのはこの3組

写真家

こんちゃん&あーちゃん

毎月200組以上が利用するカップルフォトサービス「ラブグラフ」の写真家。旅人であり、リアルなカップルでもあるふたりが、実際に回って心をつかまれた場所をレポート <https://lovegraph.me>



旅行マネージャー

堀 真菜実さん

旅を企画するSNS「trippiece」のコミュニティマネージャー。多くのトラベラーの声を聞いてきた達人が考えたのは、恋人と体験したい三宅島の絶景旅プラン。誰も見たことがない景色を求めるとは注目！



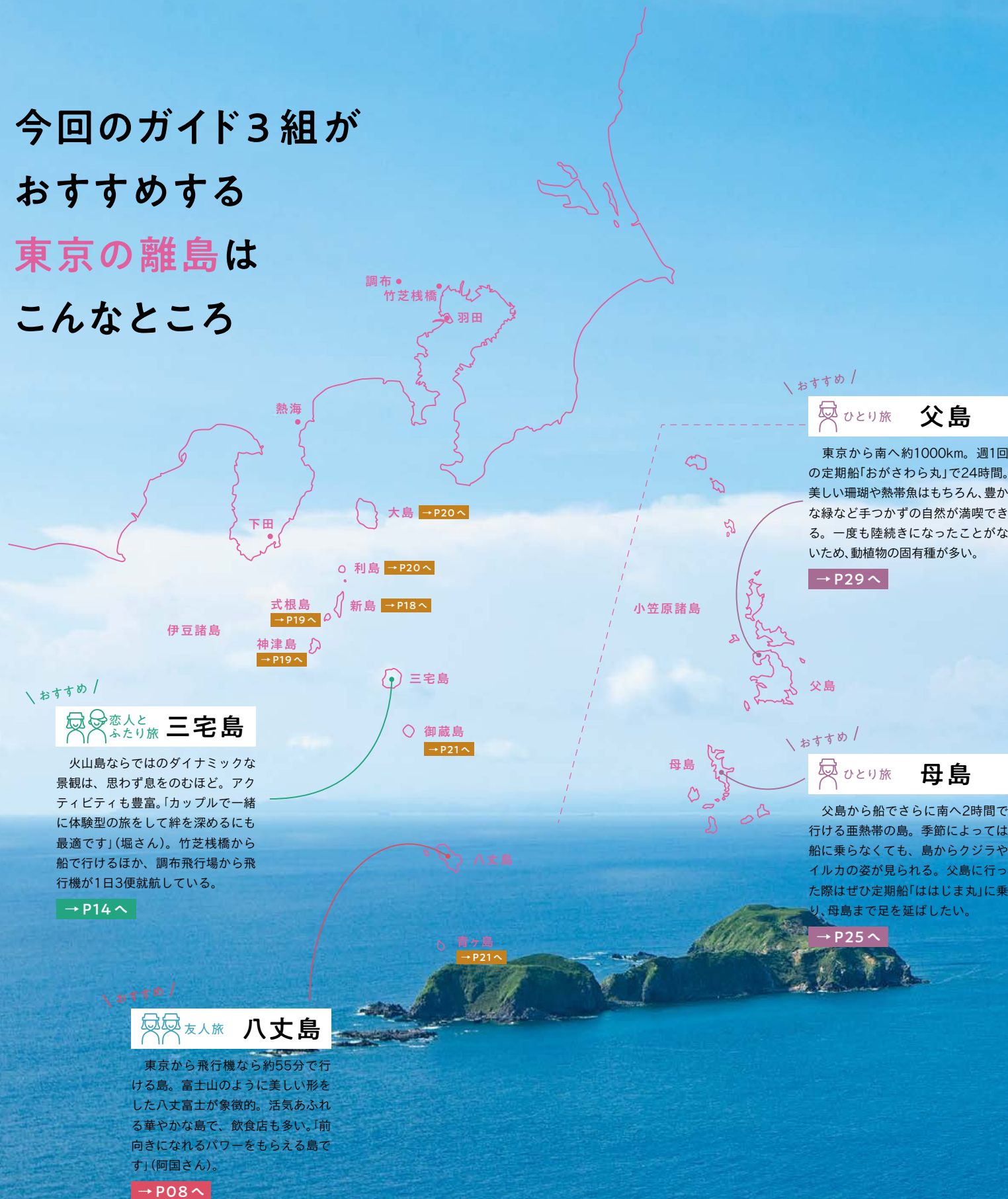
開運エンターテイナー

出雲阿国さん

風水を用いたアドバイスで、芸人仲間をはじめ数々の人をハッピーにしてきた。今回は恋愛力がアップする友人との旅として、八丈島のパワースポットをご紹介します。開運に導くコツも要チェック



今回のガイド3組が おすすめする 東京の離島は こんなところ



ひとり旅 父島

東京から南へ約1000km。週1回の定期船「おがさわ丸」で24時間。美しい珊瑚や熱帯魚はもちろん、豊かな緑など手つかずの自然が満喫できる。一度も陸続きになったことがないため、動植物の固有種が多い。

→ P29 へ

ひとり旅 母島

父島から船でさらに南へ2時間で行ける亜熱帯の島。季節によっては船に乗らなくても、島からクジラやイルカの姿が見られる。父島に行った際はぜひ定期船「ははじ丸」に乗り、母島まで足を延ばしたい。

→ P25 へ

恋人とふたり旅 三宅島

火山島ならではのダイナミックな景観は、思わず息をのむほど。アクティビティも豊富。「カップルと一緒に体験型の旅をして絆を深めるにも最適です」(堀さん)。竹芝桟橋から船で行けるほか、調布飛行場から飛行機が1日3便就航している。

→ P14 へ

友人旅 八丈島

東京から飛行機なら約55分で行ける島。富士山のように美しい形をした八丈富士が象徴的。活気あふれる華やかな島で、飲食店も多い。「前向きになれるパワーをもらえる島です」(阿国さん)。

→ P08 へ

撮影/佐野学 モデル/まつきりな 取材・文/黒木博子、上村絵美、三橋利江 イラスト/ヤマグチカヨ デザイン/hoop(武田英志、佐々木明奈、中村衣里、桐山紗季) MAP/地図屋もりそん
 ※本誌掲載の情報は、2019年9月30日現在のものです。掲載店舗などの情報は、取材時と変更になっている場合がございますので、ご了承ください。 ※本誌内の表示価格は、すべて消費税10%を含む「税込(総額)」表示です。
 ※本誌の記事・写真を無断で複製(コピー)、転載することを禁じます。

ハッシュタグでナビゲート!

写真家

こんちゃん&あーちゃん



「島映え」 幸せフォトさんぽ

八丈島、三宅島は手つかずの自然に恵まれ、写真映えするポイントがいっぱい。
日本一周しながら旅の素敵な写真を発表する写真家・こんちゃん&あーちゃんが、
そこに行くだけでパワーチャージできそうな島で「映える」写真の撮り方をナビゲート

[+] 朝 & 昼映えスポット

東京の島々は写真に撮りたくなる絶景の宝庫。光の降り注ぐ朝～昼は、地層の迫力のある赤色や海の青さなど、島ならではの魅力や色を活かして撮れる絶好の時間帯。ダイナミックで印象的な写真が撮れるはず。

絶景をダイナミックに

📍 八丈島 「裏見ヶ滝」

裏側を通ることのできる日本でも珍しい滝。「滝を裏側の視点から撮ることで迫力が出て印象的な写真になります」(あーちゃん)。📍八丈島八丈町中之郷1355 [MAP▶P13へ](#)

📷 撮影のコツ

広角レンズで撮るとスケール感が広がる。スマホ用の外付け広角レンズも◎

📍 八丈島 「八丈富士」

八丈富士の山頂を1周する「お鉢巡り」途中のスポット。「八丈小島の絶景を見下ろせます。午後は逆光になるので午前撮影を」(こんちゃん)。📍八丈島八丈町 [MAP▶P13へ](#)

📷 撮影のコツ

撮影する人が被写体より高い位置から撮ると、島の雄大さがより活きる



#セルフィーでふたり撮り



三宅島

「為朝の打ち抜き岩」

岩の穴がハート形に見える。「あまり知られていない穴場スポット。ふたりで眺めているように後ろから撮影すると恋人らしい写真に」(こんちゃん)。📍三宅島三宅村坪田

MAP▶P17へ

撮影のコツ

穴がハート形に見える角度を探し、三脚などで固定して撮影しよう



三宅島

「新鼻新山」

三宅島のシンボルの存在。「独特な赤い岩の色がカッコイイ！夕方は逆光で色が出ないので午前中に」(あーちゃん)。📍三宅島三宅村阿古

MAP▶P17へ

撮影のコツ

魚眼レンズでワイドに撮るとよりユニークに。外付けのスマホ用も◎



#女子がかわいく見える



八丈島

「大里の玉石垣の坂道」

島の昔ながらの素朴なムードが漂うスポット。「振り向きざまに撮り、スカートが風でひらりと動く瞬間を狙いました。動きもあってかわいい表情に」(こんちゃん)。📍八丈島八丈町大賀郷付近

MAP▶P13へ

撮影のコツ

人気スポットなので、比較的人の少ない午前中などがおすすめ



八丈島

「古民家喫茶 中之郷の縁側席」

自然を満喫できる古民家カフェ。「背筋を伸ばして猫背にならないように。縁側付近の席が緑も写って撮影におすすめ」(こんちゃん)。📍八丈島八丈町中之郷1642-1

MAP▶P13へ

撮影のコツ

目線を斜め上にする。あごのラインがスッキリ見えます



#シルエットでドラマティックに

📍
八丈島
「南原千畳岩海岸」

八丈小島を眼前に夕日を楽しめる絶景スポット。「カメラの露出(明るさ)を空に合わせると、人がシルエットになって写ります」(こんちゃん)。📍八丈島八丈町大賀郷 [MAP▶P13へ](#)

📷
撮影のコツ

離れた場所からズーム機能などを使うと島や人の存在感がアップ

[+] 夕&夜映えスポット

夕焼けや星空など、自然が生んだ神秘的な世界を満喫し、パワーチャージしたいなら夕暮れ時や夜も楽しもう。風景の雄大さを活かすため離れた場所から撮影したり、スマホ設定をマニュアルにして感度を高めて撮影してみて。



📍 三宅島 「伊豆岬灯台」

夕日とシルエットの撮影に◎。夕日は刻々と色が変わるので、ポーズを先に考えておいて」(あーちゃん)。📍三宅島三宅村伊豆 [MAP▶P17へ](#)

📷
撮影のコツ

ローアングルからカメラを上に向けて撮ると美しいシルエットに



📍 三宅島 「今崎海岸の星空」

今崎海岸で夜の散歩中に撮影。「懐中電灯を片手に持って背後から照らすと、真っ暗な場所でもシルエットが出ます」(こんちゃん)。📍三宅島三宅村阿古 [MAP▶P17へ](#)

📷
撮影のコツ

デジタルカメラの場合は設定をマニュアルにして感度を最大にするなどが必要

まだまだある!

「島映え」フォトスポット



3 八丈島 「八丈島灯台と小道」

「小道を抜けた先に灯台があるので、塀に座ったりしながら空と一緒に撮影すると島っぽいムードが出ます。」

📍八丈島八丈町末吉 [MAP▶P13へ](#)

2 八丈島 「登龍峠展望台」

八丈富士を一望できる展望台。「青い海もしっかりと映るように少し上目からのアングルで撮るのがおすすめです。」

📍八丈島八丈町三根 [MAP▶P13へ](#)

1 八丈島 「横間海岸の夕日」

夕日が堪能できる海岸。「夕日が落ちて暗くなるまでの空(マジックアワーともいう)を撮影。スマホでもドラマティックに撮れます。」

📍八丈島八丈町大賀郷 [MAP▶P13へ](#)

6 三宅島 「富賀浜の休憩所」

富賀浜の近くにある休憩所で撮影。「ベンチから海を一望できます。外と中の明暗差によってシルエットのように撮れます。」

📍三宅島三宅村阿古 [MAP▶P17へ](#)

5 八丈島 「八丈富士ふれあい牧場のジェラート」

八丈島産のミルクを使ったジェラートを楽しむ(GW・夏期のみ)。「カメラから目線をはずすと、その場面を切り取ったようにリアルに。」

📍八丈島八丈町大賀郷5627-1 [MAP▶P13へ](#)

4 八丈島 「八丈富士のお鉢めぐり」

八丈島のシンボリック存在・八丈富士の火口付近を歩ける絶景スポット。「まるで空の上を歩いているようなシーンが撮れます。」

📍八丈島八丈町 [MAP▶P13へ](#)

9 三宅島 「大路池の棧橋」

森の中にある静寂に包まれた池。「棧橋に立つと、池全体をパノラマで眺めているような、広がりのある風景を切り取れます。」

📍三宅島三宅村坪田 [MAP▶P17へ](#)

8 八丈島 「底土海水浴場の小道」

底土海水浴場から徒歩5分の小道。「小道の先に海が見え、道×海×空の島らしい写真が撮れます。シンプルな場所なので色のある服を。」

📍八丈島八丈町三根 [MAP▶P13へ](#)

7 八丈島 「雑貨屋ラミのクラフト体験」

島の石や貝殻を使ったアクセサリー作りに挑戦。「カラフルなものに囲まれて幸せムードの写真が撮れる場所。雨の日にも楽しめるのも◎。」

📍八丈島八丈町三根4594-1 [MAP▶P13へ](#)

八丈島

HACHIJOJIMA

神秘の美景で潤う

運氣パワーチャージ旅



「浄化の力が強い」という三原山側の「裏見ヶ滝」は、水のパワーももらえるパワースポット
MAP▶P13へ

島ガイド

開運エンターテイナー
出雲阿国さん

東京の島を風水の観点で解説。これまで風水芸人として数々の人を幸運に導いてきた。今回は、「ご縁」が欲しい女子のための八丈島女子カアッププランを考案



八丈島 開運キーワード

- 行動力UP
- 運氣UP
- 女子力UP

行くだけで気持ちが前向きになれる神秘的島

飛行機で1時間弱と、気軽に行けるリゾート。ふたつの山で形成される八丈島は、それぞれの異なるエネルギーに満ちている。「八丈島は癒し」を整える浄化のパワーと、発想力や行動力を湧き起こすポジティブなパワーの両方が宿る場所。日々のモヤモヤを手放し、前向きな力を後押ししてもらうことで自分らしさを取り戻せます。今までの自分を変えて、新しい自分をクリエイトしていくことで自分らしさが輝き、それが出会いやご縁を引き寄せるチャンスに繋がるかも（出雲阿国さん）。八丈島で自分の人生を前向きにするパワーをチャージしよう。

阿国さんが
女子の悩みにアンサー!



女子のお悩み

今の自分を変えたい!

三原山 & 八丈富士

今までの悪縁を断ち、
新たな出会いのパワーを

島の東側の三原山は、島内屈指の滝である唐滝など“水”の気が豊富。「水の気は心に溜まった悪いものを浄化する効果が。西側の八丈富士は、前向きになれる“陽”の気を持つ山。人との会話がはずみ明るい気持ちになれます」(阿国さん)。

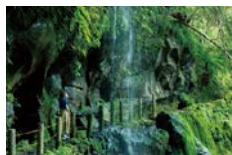
ここも立ち寄りたい! パワースポット



足湯きらめき

太平洋が一望できる無料の足湯。運がよければクジラの姿が見られるかも。「悪い気は足に溜まりやすいので、足湯でめぐりをよくするのは運氣的にも◎」(阿国さん)。

アンユキラメキ ☎04996-2-5570 (八丈町役場 福祉健康課) 🏠八丈島八丈町中之郷 ☎11:00~21:00 📍なし 🚗八丈島空港より車で約20分 [MAP▶P13へ](#)



裏見ヶ滝

その名の通り滝の裏側が見られる、日本でも珍しい名所。「いつもとは視点を変えることで、今の自分をいろいろな角度から見つめるきっかけにして」(阿国さん)。

ウラミガタキ ☎なし 🏠八丈島八丈町中之郷1355 🚗八丈島空港より車で約15分 [MAP▶P13へ](#)



三原山 MIHARAYAMA

三原山

神秘の森が広がる、見晴らしのよい山。山道を歩くうちに、三原山が持つ水の気のカも体に入ってくる。「これまで運が悪かった人は、まずはこの山のパワーをいただいて浄化を！」(阿国さん)。

ミハラヤマ ☎なし 🏠八丈島八丈町 🚗八丈島空港より登山口まで車で約14分 [MAP▶P13へ](#)

LUCKY POWER
チャージ行動

深緑の中で深呼吸して、ネガティブな気持ちをリセット



八丈富士 HACHIOJO-FUJI

LUCKY POWER
チャージ行動

山頂を1周し、広い景色を見て。自分の可能性を広げてくれる

八丈富士

標高854.3mの山。登山口から続く1280段の階段を上れば、360度パノラマの絶景が待っている。「2019年は階段や山など足腰を使うと、運氣がアップしやすい年です」(阿国さん)。

ハチジョウフジ ☎なし 🏠八丈島八丈町 🚗八丈島空港より登山口まで車で約10分 [MAP▶P13へ](#)

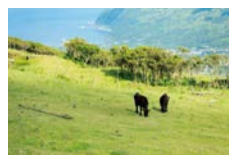
ここも立ち寄りたい! パワースポット



浅間神社

山頂付近から、火口内へ向かって徒歩10分にある小さな神社。「御祭神の木花開耶姫の御神徳で、大願成就のご利益が。険しい道中に行く甲斐あります」(阿国さん)。

センゲンジンジャ ☎なし 🏠八丈島八丈町 八丈富士火口内 🚗登山口より徒歩55分 [MAP▶P13へ](#)



八丈富士ふれあい牧場

例年、GWと夏休み期間はアイスの販売も。「旅行先の土地のものを食べると、体に運氣を取り込めます」(阿国さん)。

ハチジョウフジふれあいボクジヨウ ☎04996-2-1125 (八丈町役場 産業観光課産業係) 🏠八丈島八丈町大賀郷5627-1 ☎9:30~16:00 📍なし 🚗八丈島空港より車で約15分 [MAP▶P13へ](#)



大里の玉石垣

人の手を使わず、海で磨かれた玉石を使った石垣は匠巻。「角のない丸い形はコミュニケーション力だけでなく、金運アップの効果も」(阿国さん)。

オオサトノタマインガキ ☎なし 📍八丈島八丈町大賀郷付近 🚗八丈島空港より車で約6分 [MAP▶P13へ](#)

LUCKY POWER チャージ行動

丸い石に触れて、
自己肯定感や自信を
高めよう

女子のお悩み
コミュニケーション力を上げたい!

大里の玉石垣

気持ちもほっこり丸く!
出会いが広がるきっかけに

八丈島の石垣に使われている玉石は、海の力がつくり出した奇跡。特に大里の玉石垣は、坂の上から八丈小島と玉石垣と一緒に見られるパワースポット。「丸い玉石には社交力を豊かにしてくれるパワーがあるので、人脈が広がり、出会いの幅も増え、自然とチャンスに恵まれます」(阿国さん)。

ここも立ち寄りしたい! パワースポット



天照皇大神宮

稲荷神社、為朝神社、金比羅神社、天照皇神宮、須賀神社、牛頭天王を合祀。「一度にたくさんの神様にお参りできて、ちょっとお得な気分になれちゃう場所です」(阿国さん)。
テンショウウコウダイジングウ ☎なし 📍八丈島八丈町三根 🚗八丈島空港より車で約5分 [MAP▶P13へ](#)



為朝神社

玉石垣のそばにある小さな神社。ここにも玉石を使った階段があるので、立ち寄りやすい。八丈島やその周辺の島には、同じ名前の神社が複数ある。
タメトモジンジャ ☎なし 📍八丈島八丈町大賀郷 🚗八丈島空港より車で約8分 [MAP▶P13へ](#)



八丈植物公園

温室には約100種の熱帯・亜熱帯植物があり、季節により色鮮やかな花々を楽しむ。園内は8つのゾーンに分けられ、園地ゾーンでは鹿の一種の「キョン」の姿も。

ハチジョウシヨクブツコウエン ☎04996-2-4811 (八丈ビジターセンター) 📍八丈島八丈町大賀郷2843 🕒24時間 ☎なし 🚗八丈島空港より車で約2分 [MAP▶P13へ](#)

LUCKY POWER チャージ行動

花の写真を携帯の
待ち受け画面にして、
新しい恋の準備を

女子のお悩み
魅力運をアップしたい!

八丈植物公園

気持ちも陽気に&明るく!
愛されキャラに近づける

八丈島には、本土ではあまり見られない南国植物がいっぱい。「南国のお花は発想力を高め、美容運をアップ。恋愛センサーの感度が高まり、瞬間のときめきやチャンスを見逃さないモチベーションに」(阿国さん)。八丈植物公園内ではたくさんの植物だけでなく、キュートな動物にも出会える。

ここも注目! パワーグリーン&フード



島内のモンステラ

ハワイ語で「湧き出る水」を意味するモンステラ。「風水的には金運アップのほか、丸い葉の形が心を穏やかにしてくれます」(阿国さん)。八丈島ではいたる所で見ることができるので、積極的に探してみよう。



Gelateria365のジェラート

八丈ジャージー牛乳を使ったジェラート2種で400円は絶品。「しいたけジェラートなど、普段味わえないようなものにチャレンジするとより運氣アップ!」(阿国さん)。

ジェラテリア サンロコ ☎なし 📍八丈島八丈町大賀郷2843 (八丈植物公園内) 🕒10:30~15:30 ☎なし 📍18 [MAP▶P13へ](#)



南原千畳岩海岸

長さ500m、幅100mもの範囲に、冷えた溶岩が黒い岩となって海原に広がる、本土では見られない景観。夕暮れときには素晴らしい夕焼けが見られることも有名。

ナンバラセンジョウウイカイガン ☎なし 🏠八丈島八丈町大賀郷付近 📍八丈島空港より車で約7分 [MAP▶P13へ](#)

LUCKY POWER チャージ行動

光が反射し、キラキラしている海面を見ると幸福感がアップ!

女子のお悩み

恋愛運を高めたい!

南原千畳岩海岸

水の気と火の気が強い場所
人間関係が活発に!

噴火で流れた溶岩が固まってできた黒い岩々が連なる海岸。溶岩からは、やる気を高める“火”の気、海からは浄化を表す“水”の気のほか、ここには恋愛運や人間関係運を向上させる気が充満。「岩の上から絶景を眺めることで、ポジティブなパワーが満ちてくるはず!」(阿国さん)。

ここも注目! パワーストーン&グリーン



南原千畳岩海岸の溶岩

「恋愛運や人間関係運が高まることで話はずみやすく、友人と楽しい思い出が作れること間違いなしです!」(阿国さん)。火山のパワーが宿った溶岩に座り、友達と恋の話に花を咲かせてみては?



南原千畳岩海岸の植物

溶岩でできているとても硬い岩盤。ほとんどが岩場だが、季節によってはかわいい植物が顔を出すことも。硬い岩場でも元気に育つ植物を見て、強い自然の力を感ずる。



優婆夷宝明神社

生い茂る亜熱帯植物や石積みの本殿など、島の神社らしい独特の神聖なムードに包まれている。境内には八丈島最古のものといわれるソテツも。

ウバイホウメイジンジャ ☎04996-2-1440 🏠八丈島八丈町大賀郷 ※お守りなどをいただきたい場合は、8:00~9:00に行くこと 📍八丈島空港より車で約7分 [MAP▶P13へ](#)

LUCKY POWER チャージ行動

まるで龍のような姿のソテツは、ひらめきの力を与えてくれる

女子のお悩み

開運・子宝運が欲しい!

優婆夷宝明神社

ふたりの仲の発展を祈って
新たな関係作りを

八丈島、八丈小島、青ヶ島の総鎮守。宝明神を産み、八丈島を繁栄に導いたとされる優婆夷大神が祀られている。「子宝や安産、商売繁盛などの神様として慕われています」(阿国さん)。恋人との結婚話がなかなか進まないなどの悩みがある人にも、ご利益があるかも。

ここも注目! パワーアイテム



優婆夷宝明神社のご神木

町の天然記念物として大切にされている、八丈島最古といわれるソテツ。「ソテツには邪気を払い、運を招き入れる力があるとされます」(阿国さん)。樹齢700年以上ともなると、さらに神秘的で一見の価値あり!



お守りを分けていただく

優婆夷宝明神社のお守りは2色あり、各400円。三角形をモチーフにした“鱗模様”は、魔除けや厄除けの意味があるのだとか。つらい恋愛を遠ざけたい人にもおすすめ。

編集部おすすめ!

ここにも行きたい!

八丈島 よりみちSPOT

ココ・ムーン



イタリアンをベースにした創作料理が楽しめる地元民にも人気の店。八丈島名産の明日葉をジェノベーゼ風にした明日葉の Pasta 1540円は、パッションジュース693円とも好相性。北海道とつながりの深いオーナーが仕入れた、ラム肉のメニューも豊富。

☎04996-2-0269 八丈島八丈町三根1440-2 ☎11:30 ~ 15:00 18:00 ~ (予約により変動) ㊟木(不定休あり) ㊟22 八丈島空港より車で約5分 MAP▶P13へ

千両



かき氷店としてスタートしたという老舗そば屋。風味豊かなそばをはじめ、多彩なメニューが揃う。特に砂糖をじっくり煮詰めた自家製シロップのかき氷330円~385円が評判。いちごやメロン、あずきやパッションフルーツなど7種類から選んで。

センリョウ ☎04996-7-0040 八丈島八丈町榎立2056 ☎11:00 ~ 14:00 17:00 ~ 19:00 ㊟月 ㊟42 八丈島空港より車で約15分 MAP▶P13へ

宵酔処らいす



都内で居酒屋をやっていた店主が移住して開店。明日葉の天ぷら800円、島寿司1000円などの島料理だけでなく、こだわりの居酒屋メニューも展開。いちおしの焼鳥170円~は新鮮で美味。九州から仕入れた鶏肉を店で1本1本手打ちしている。

ヨイヨイドコロ ライス ☎04996-9-5777 八丈島八丈町三根53-2 ☎17:00 ~ 26:00(LO) ㊟火 ㊟18 八丈島空港より車で約10分 MAP▶P13へ

裏見ヶ滝温泉



裏見ヶ滝からほど近くにある、水着着用の男女混浴の露天風呂。滝の音を聞きながら、自然と一体になったような気分が味わえる。島で最も人気の温泉だが、午前中は人が少なくおすすめ。運がよいときは、絶景の温泉をひとり占めできるかも。

ウラミガタキオンセン ☎なし 八丈島八丈町中之郷 ☎9:00 ~ 21:00 ※水着着用、混浴 ㊟なし ㊟無料 八丈島空港より車で約17分 MAP▶P13へ

PIZZA PARADISO



本格的な石窯ナポリピザが食べられる、女子に人気のピッツェリア。地元の素材を活かした料理が評判を呼んでいる。八丈島産モzzarellaチーズにプチトマトとバジルを合わせた「ドラータ」1630円は、濃厚なチーズのうまみが際立つ逸品。

ピッツァパラディソ ☎04996-9-5885 八丈島八丈町大賀郷4981-1 ☎11:30 ~ 14:30 (14:00LO) 17:30 ~ 22:00 (21:30LO) ㊟水 ㊟22 八丈島空港より車で約5分 MAP▶P13へ

八丈島ジャージーカフェ



島で唯一の畜産農家である八丈島乳業が営む、八丈島ジャージー牛乳専門のカフェ。八丈島ジャージープリン380円、ジャージーソフトクリーム400円、バークルサンド350円など、高品質な八丈島産の牛乳を使ったメニューは、テイクアウトもOK。

ハチジョウジマ ジャージーカフェ ☎04996-2-5922 八丈島八丈町大賀郷2370-1 ☎10:00 ~ 17:00 ㊟なし ㊟18 八丈島空港より車で約7分 MAP▶P13へ

里芋とがらばこす



日本スペシャルティコーヒー協会認定アドバンスド・コーヒーマイスター厳選の自家焙煎コーヒーが常時10種類以上楽しめる。プレスで淹れたコーヒーは620円~。アマンディーヌ410円、スコーン310円などこだわりの手作りスイーツも美味。

サトイモトガラバゴス ☎04996-2-5843 八丈島八丈町大賀郷7712-2 ☎11:00 ~ 18:00 (17:30LO) ㊟木 ㊟12 八丈島空港より車で約5分 MAP▶P13へ

Bar 5 Cinq



「親不孝通り」と呼ばれる繁華街に位置する、隠れ家的バー。お酒だけでなく、パスタやピザなどの料理もあるうえ、朝5時まで営業しているという使い勝手のいいお店。毎日替わるお通しも手が込んでおり、地元の人からも評判が高い。チャージは500円。

バー サルク ☎090-4740-7255 八丈島八丈町三根1896 ☎18:00 ~ 翌5:00 ㊟なし ㊟25 八丈島空港より車で約8分 MAP▶P13へ

Aroma & Yoga ナチュラルセラピールーム癒香ゆこう



大里の玉石垣を抜けた先にある癒しスポットは、八丈玉石アロマセラピー 5500円~、ヨガセラピー 5500円~。温めた玉石を使ったセラピーは、島のパワーを取り込む効果あり。施術後は併設のカフェでドリンクを飲みながらひと休みして。

ナチュラルセラピールームユコウ ☎04996-2-0399 八丈島八丈町大賀郷1115 ☎10:00 ~ 16:00 (外ヨガは9:00 ~) ㊟水 ㊟15(カフェ) 八丈島空港より車で約10分 MAP▶P13へ

八丈島MAP & information



島へのアクセス

東京・羽田空港より飛行機(ANA)で約55分10100円～、1日3便。東京・竹芝桟橋より大型客船「橘丸」で約10時間30分8380円～、1日1便 ※料金は時期により異なる。到着は底土港または八重根港

移動のコツ

島内を回するにはレンタカーがタクシーが便利。予約しておけば、空港・港まで迎えに来てくれる。路線バスは1～2時間に1本の運行なので、時刻表を事前にチェックして。
 ◎八丈島観光協会 ☎04996-2-1377

おすすめモデルプラン

9:30
 八丈富士に登る
 13:00
 PIZZA PARADISOでランチ
 14:30
 八丈植物公園に行く
 16:00
 大里の玉石垣へ
 18:00頃
 南原千畳岩海岸で夕日を見る
 19:30
 ホテルで夕食を楽しむ

おすすめ宿泊施設



リゾートシーピロス

すべて平屋建てというフラットな空間は、カップルも楽しめる贅沢な時間が流れている。部屋の家具はパリから直輸入という本格派。ビーチが目の前なのうれしい。
 ☎04996-2-5757 🏠八丈島八丈町三根1304-3 ◎新和洋室2名1室1泊朝食付き1名9350円～ 部屋数28室 ※料金は時期によって異なる 車 八丈島空港より車で約7分 [MAP▶P13へ](#)



八丈島ビーチホテル満天望

雄大な自然に囲まれたビーチホテル。晴れた日に、満天の星空を眺めることができる。料理人として腕を磨いてきた岐阜県出身のオーナーが振る舞う創作和食が自慢。
 ハチジョウジマビーチホテルマンテンボウ ☎04996-2-7250 🏠八丈島八丈町大賀郷930-2 ◎2名1室1泊朝食付き1名5500円～ 部屋数7室 ※料金は時期によって異なる 車 八丈島空港より車で約9分 [MAP▶P13へ](#)

三宅島

MIYAKEJIMA

大自然を味方に！
絆を深める1泊2日旅

大路池では小鳥の美しいさえずりを聞きながら、ゆっくりと遊歩道を散歩。心をデトックスできるひととき

MAP▶P17へ

島ガイド

旅行マネージャー
堀 真菜実さん

旅を企画するSNS「trippiece (トリピース)」で、コミュニティマネージャーとして数々の絶景旅をプロデュースしている。今回は恋人と巡りたい三宅島の絶景旅をプランニング



三宅島 幸せキーワード

- ふたりの愛が深まる
- 大地の力でエネルギーチャージ
- 非日常を体験できる

真菜実さん。

火山活動で生まれた雄大で力強い景色が広がる三宅島。本土とはまったく違う風景は来るたびに新しい発見があり、何度訪れても飽きない魅力が。そこで初心者でもリピーターでも、大自然を楽しめるふたつのプランを紹介。「むき出しの溶岩や美しい断層、打ち寄せる波…三宅島の魅力は本土にないダイナミックな景観です。初心者は飛行機＋レンタカーの旅で、その魅力を恋人とふたりで初体験し、忘れられない思い出に。リピーターなら、船旅＋レンタルサイクルで回り、見るだけでなく体験しながら旅することで、ふたりの絆を深められるはずです（堀真菜実さん）。

初心者もリピーターも！
自然の宝物を見つめる旅へ

飛行機+レンタカーで移動

✈️ 絶景をふたり占め旅 🚗

- 1日目** 8:40 調布飛行場を出発
START
いちばん早い便で出発！
◆チョウフヒコウジョウ ☎0422-31-4191 📍調布市西町290-3 🗺️京王線調布駅よりバスで約15分
- 9:30 三宅島空港に到着
乗客19人(貨物重量や気象などにより変動)の小型飛行機は、初体験の人も多いプロペラ仕様。三宅島空港へおよそ45分で到着。
◆ミヤケジマクウコウ ☎04994-6-0006 📍三宅島三宅村 [MAP▶P17へ](#)
- 10:00 レンタカーを借りて、絶景旅へGO!
移動はレンタカーが便利。連絡すれば三宅島空港まで迎えにきてくれる。
- 01 10:30 ファミリーフーズはせがわでパンを購入、ドライブへ!
地元民から愛されている三宅島唯一のパン工房「築穴製菓」のパンは早めにごゲット！ 人気はあげあんぱんやパピロ各114円～など。
◆ファミリーフーズ ハセガワ [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 02 03 10:40 新鼻新山で火山のパワーを体験
噴火でできた火砕丘。ダイナミックなこの山から絶景の旅スタート！
◆ニッパシナザン ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 🚗ファミリーフーズはせがわより車で約7分 [MAP▶P17へ](#)
- 04 11:30 大路池で心のデトックス
小鳥のさえずりのシャワーが、別世界に行ったような気持ちにさせてくれる。透明度の高い美しいこの池はSNS映えも。
◆タイロイケ ☎なし 📍三宅島三宅村坪田 🚗新鼻新山より車で約20分 [MAP▶P17へ](#)
- 05 06 12:30 Terrace cafe Restaurant GIZMOでランチをゲット
店内からもテラス席からも海を一望できるカフェ。お茶を楽しんだら、ランチはテイクアウトにして次の目的地で食べよう。インスタ映えするサンドイッチ1000円、パッションフルーツジュース450円などを狙って。
◆テラスカフェレストラン ギズモ 🚗大路池より車で約10分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 07 14:00 サタドー岬でダイナミックな景観を満喫
岬の灯台下にある溶岩の大地を進むと、岩に打ち付けるダイナミックな海が広がる。夏には百合の咲く先に、赤い断層と雄大な海原のコントラストが出現！
◆サタドミサキ ☎なし 📍三宅島三宅村坪田 🚗Terrace cafe Restaurant GIZMOより車で約10分 [MAP▶P17へ](#)
- 08 10 14:40 権取神社で神秘体験
2000年の噴火の泥流で埋まってしまった神社を再建。深い原生林の中で、大自然の圧倒的な力に想いを馳せる神秘的な時間を過ごして。
◆シイトリジンジャ ☎なし 📍三宅島三宅村神着2420-1 🚗サタドー岬より車で約10分 [MAP▶P17へ](#)
- 09 16:00 ギャラリーカフェ Canonでお茶を
風景画を楽しめる開放的な空間でひと休み。明日葉やムロ(アジの一種)など、特産品を使ったメニューが自慢。パッションフルーツを練り込んだチーズケーキのセット700円、明日葉のアイスを添えたカノンあんみつ500円。
◆ギャラリーカフェ カノン 🚗権取神社より車で約15分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 18:30 ペンションサントモで夕食
夕食は食事がおいしいと評判のペンションで。島の食材を和洋にアレンジ。三宅島の旬の素材を使った、おいしい料理に舌鼓。
◆ペンションサントモ 🚗ギャラリーカフェ Canonより車で約15分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 2日目** 9:00 宿で朝ごはん
朝ごはん付きプランがおすすめ。焼き魚に小皿料理とボリューム満点！
- 11 12 10:30 七島展望台で眺望を楽しむ
雄山の中腹にある展望台。天気の良い日には伊豆諸島の島々や富士山まで一望できる。
◆シチトウテンボウダイ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 🚗ペンションサントモより車で約25分 [MAP▶P17へ](#)
- 12:00 レンタカーを返却
- 12:50 三宅島空港を出発
- GOAL 13:40 調布飛行場に到着

※ の部分で絶景スポットです



ふたり旅のポイント



「絶景ポイントの目印は、小さな看板でわかりにくいことも。一緒に冒険気分を探すことで、ふたりの距離も縮まりそう」(畑さん)

船+レンタルサイクルで移動

🚢 非日常を体験できる旅 🚲



- 1日目** 22:30 **竹芝棧橋を出発**
START 東京・竹芝棧橋にある竹芝客船ターミナルを22:30に発航。大型客船で約6時間30分、客室で睡眠をとりながら三宅島へ。
 ◆タケノバキャクセンターミナル ☎03-5472-9999 (東海汽船お客様センター)
 📍港区海岸1-12-2 🚶 ゆりかもめ竹芝駅すぐ
- 5:00 **三宅島に到着**
 阿古地区の錆ヶ浜港に到着。天候によってはほかの港に到着することも。朝が早いので、旅館などの仮眠プランを事前に予約し送迎してもらおう。
 ◆サビガハマコウ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 [MAP▶P17へ](#)
- 01 5:30 **オーシャンクラブNo.3で仮眠**
 仮眠休憩&朝食プランのある宿で休憩と朝食をしよう。
 ◆オーシャンクラブ ナンバー スリー [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 02 9:30 **阿古漁港船客待合所でレンタルサイクルを借りる**
 船客待合所にある三宅島観光協会で、電動アシスト自転車レンタル(要予約)しよう。
 ◆ミヤケジマコンコウキョウカイ ☎04994-5-1144 📍三宅島三宅村阿古672-3 🚶 オーシャンクラブNo.3より徒歩15分 [MAP▶P17へ](#)
- 03 04 10:00 **今崎海岸のメガネ岩で三本岳探し**
 「メガネ岩」は江戸時代の噴火で流れ出た溶岩が、波で浸食されて穴があいた珍しい巨岩。岩の間から「三本岳」と言われる海に浮かぶ3つの突起が撮影できるポイントがあるので、眺めるだけでなく探してみよう。どちらが先に見つけるか競争してみてください。
 ◆メガネイワ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 🚲 阿古漁港より自転車約10分 [MAP▶P17へ](#)
- 05 06 13:00 **ドルフィンスイムを体験**
 隣の御蔵島の海域に出て、野生のイルカを探すプログラムに参加してみよう。間近に見られたら忘れられない思い出になるはず。あらかじめランチ付きのプランを選んでおくと便利。宿に戻ってから、車で送迎してもらおう。※3~11月の期間限定。初めて参加する場合は事前に1~2時間程度のスイムトレーニングを受ける必要あり。14000円〜。 ◆ミヤケジマコンコウキョウカイ ☎04994-5-1144 📍三宅島三宅村阿古672-3 🚲 今崎海岸よりオーシャンクラブNo.3は自転車約15分 [MAP▶P17へ](#)
- 07 17:00 **ふるさとの湯で温泉に浸かる**
 今崎海岸にある村営の総合施設には島唯一の温泉が。疲れを癒そう。 ◆フルサトノユ 🚲 オーシャンクラブNo.3より自転車約15分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 08 18:30 **今崎海岸で夕日観賞**
 温泉でさっぱりしたら、海岸へ夕日を見に行こう。季節によっては、昼間見た「三本岳」の間に夕日が落ちる絶景も見られる。観賞後はいったん宿へ戻って、自転車を置こう。
 ◆イマサキカイガシ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 🚲 ふるさとの湯よりすぐ [MAP▶P17へ](#)
- 09 19:00 **Island style 飲み屋リターンでディナー**
 タクシーでディナーへ。はんばのりや島イカなど、地元の素材を駆使したイタリアンを堪能。自家農園で栽培した野菜のサラダ1000円なども美味！
 ◆アイランドスタイル ノミヤ リターン 🚲 今崎海岸よりオーシャンクラブNo.3は自転車約15分。
 🚲 Island style 飲み屋リターンへはオーシャンクラブNo.3より車で約25分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 10 21:30 **オーシャンクラブ No.3 で就寝**
 宿に戻って、素晴らしい星空を觀賞したら、就寝。
 ◆オーシャンクラブ ナンバー スリー 🚲 Island style 飲み屋リターンより車で約25分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 2日目** 9:00 **宿で朝ごはん**
 食堂で朝食を。今日も移動はレンタルサイクルなので、朝ごはんをしっかり食べて、パワーチャージしておこう。
- 11 10:00 **火山体験遊歩道で溶岩のパワーに触れる**
 噴火の際、溶岩が阿古地区まで流れ込み、小・中学校で止まったところを保存。一面に広がる真っ黒な溶岩から、火山のエネルギーを感じよう。
 ◆カザンタイケンユウホドウ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 🚲 オーシャンクラブNo.3より自転車約15分 [MAP▶P17へ](#)
- 12 11:00 **Atelier Fleur Aquaでクラフト体験**
 三宅島で採れた花や植物を、自分たちでハーバリウムやキャンドルなどにして、おみやげにできる。クラフト体験終了後は、いったん宿に戻ろう。
 ◆アトリエ フルール アクア 🚲 火山体験遊歩道より自転車約5分 [詳細・MAP▶P17へ](#)
- 12:30 **レンタルサイクルを返却して港へ**
 船が着く港は、天候や海の状態などで変わる。時間に余裕を持って返却しよう。
 Atelier Fleur Aquaより自転車約10分。 ◆ミヤケジマコンコウキョウカイ ☎04994-5-1144 📍三宅島三宅村阿古672-3 🚲 Atelier Fleur AquaよりオーシャンクラブNo.3は自転車約15分。オーシャンクラブNo.3より三宅島観光協会は自転車約10分 [MAP▶P17へ](#)
- 13:35 **三宅島を船で出発**
 大型客船で東京・竹芝棧橋へ。船は三宅島観光協会の隣の錆ヶ浜港から発航(天候・海況により変更あり)。
 ◆サビガハマコウ ☎なし 📍三宅島三宅村阿古 [MAP▶P17へ](#)
- GOAL** 19:45 **竹芝棧橋に到着**
 東京に到着！ 旅の思い出を語り合いながら、帰途へ。

ふたり旅のポイント



「レンタルサイクルは電動なので、坂道もすいすい。興味をひかれた場所があったら、寄り道してみるのも楽しみのひとつ」(堀さん)

※ 〇の部分为非日常スポットです

Atelier Fleur Aqua



島で採れた花や植物を使ってハーバリウムなどを自分で作れるアトリエ。少人数なら予約なしでも気軽に1000円～体験できる。

アトリエフルールアクア ☎080-5425-5627 🏠
三宅島三宅村阿古2185-1 ☎10:00～17:00 🅞
月～金 🏠三宅島空港より車で約20分 MAP▶P17

ファミリーフーズ はせがわ



お弁当など食品から、お酒、日用品まで取り扱う地元の人気店。島唯一のパン工場の築穴製菓のパン114円～も要チェック。

ファミリーフーズ はせがわ ☎04994-5-0005
🏠三宅島三宅村阿古2143 ☎8:00～19:00 🅞
日 🏠三宅島空港より車で約20分 MAP▶P17

みんな編集部おすすめ!

ここにも行きたい!

三宅島🌿よりみちSPOT

ふるさとの湯



三宅村ふるさと体験ビレッジ内にある島唯一の温泉。太平洋を望む露天風呂は格別。隣のふるさと味覚館で新鮮な魚介も味わえる。

フルサトノユ ☎04994-5-0426 🏠三宅島三宅村阿古644 ☎4～9月11:00～21:00 10～3月～20:00 🅞水 🅞500円(岩盤浴90分500円) 🏠三宅島空港より車で約20分 MAP▶P17

Island style 飲み屋リターン



島の食材を駆使した本格的なイタリアンとお酒を楽しめる。自家農園で採れた野菜のサラダ1000円など女子に嬉しいメニューも。

アイランドスタイルノミヤリターン ☎04994-2-1245 🏠三宅島三宅村神着421-5 ☎19:00～24:00 🅞日 🅞24 🏠三宅島空港より車で約14分 MAP▶P17

Terrace cafe Restaurant GIZMO



写真映える日替わりサンドイッチ1200円(テイクアウトの場合1000円)など、海が一望できる店内で、食事やお茶を楽しめる。

テラスカフェレストラン ギズモ ☎04994-8-5853 🏠三宅島三宅村坪田2891 ☎12:00～16:00(15:00LO) 18:00～22:00(21:00LO) 🅞不定 🏠三宅島空港より車で約10分 MAP▶P17

ギャラリーカフェCanon



パッションフルーツなどの島の素材を使ったスイーツ500円～などが人気。島の風景画なども併設のギャラリーで楽しめる。

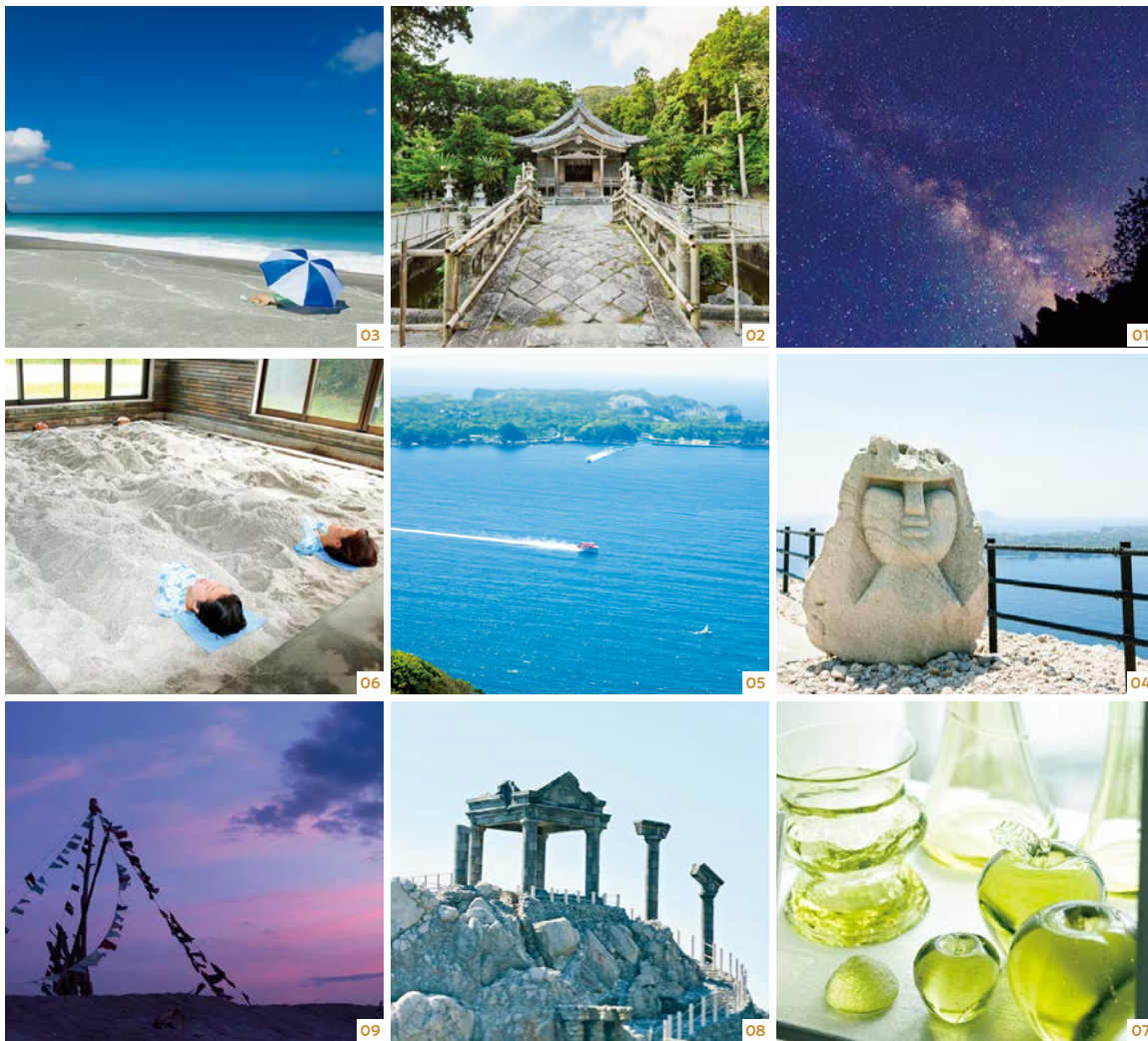
ギャラリーカフェCanon ☎04994-2-1239 🏠三宅島三宅村伊豆36 ☎金土11:00～17:00 火水木12:00～16:00 ※GW・夏季は特別営業、ギャラリーは随時 🅞日・月 🅞15 🏠三宅島空港より車で約20分 MAP▶P17



★ 願いごと別

島ラバーがナビゲート おすすめ離島旅

島を愛してやまない島ラバーたちが、東京の離島のパワースポットや見どころを紹介。
豊かな自然に囲まれた美しい島々からパワーをもらって女子力を上昇させよう



01「富士見岬展望台」など、星空が美しいスポットが多数。ロマンチックな夜を◆フジミトウゲンボウダイ ☎なし ♪新島村 ♪新島港より車で約20分 0213の神様が祀られている「十三社神社」。おみくじどおりの願いがかなうという噂◆ジュウサンシャジンジャ ☎なし ♪新島村本村2-6-13 ♪新島港から徒歩30分 03サーフィンのメッカとして知られる「羽伏浦海岸」。真っ白な砂浜が印象的◆ハブシウラカイガン ☎なし ♪新島村 ♪新島港から車で約10分 04島中に点在するモヤイ像に願ってふたりの距離を縮めよう 05お隣の式根島や神津島を眼下に望む「石山展望台」◆イシヤマテンボウダイ ☎なし ♪新島村石山山頂 ♪新島港より車で約15分 06「間々下温泉」の砂むし風呂で心も体もデトックス◆ママシタオンセン ☎04992-5-0830 ♪新島村瀬戸山 ☎10:00 ~ 21:30 (最終受付)、砂むし風呂11:00 ~ 20:00 (最終受付) ☎水 ☎300円 砂むし風呂700円(室内温泉浴場・浴衣あり) ♪新島港より徒歩7分 07珍しいコーガ石を原料に使った「新島ガラス」。キラキラカラーが心にときめきをくれそう。新島ガラスのグラス1650円～。購入は新島ガラスアートセンターで◆ニイジマガラスアートセンター ☎04992-5-1540 ♪新島村間々下海岸通り ☎10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30 ☎火 ☎見学無料 ♪新島港より徒歩10分 08古代ギリシャをモチーフにした神殿風の温泉施設「海の浜 露天温泉」。大切な人への想いも温めて◆ユノハマ ロテンオンセン ☎04992-5-0284 (産業観光課) ♪新島村間々下 ☎なし ☎無料 ♪新島港から徒歩5分 09夕日の絶景スポット「本村浜海岸」◆ボンソツマエハマカイガン ☎なし ♪新島村本村 ♪新島港より徒歩20分

▶ **アクセス** 東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約2時間50分、9170円。大型客船で約10時間35分、5980円～(料金と運航ダイヤ、所要時間は時期により異なる)。東京・調布飛行場より小型飛行機で約40分、14400円(1日3便 ※夏は増便あり)。島内はレンタルサイクルが便利。遠方へ行く場合は、レンタカーまたはタクシーが便利。問い合わせ先/新島観光協会 ☎04992-5-0001(8:30 ~ 17:00)

★ ふたりの仲を深めたい!

新島

NIIJIMA

美しい海とモヤイの
パワーで絆を深める

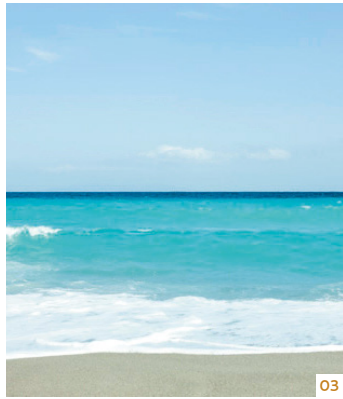
絶景の露天風呂が
おすすめ!
海の幸も堪能して。

トラベルライター
Nami Kitaさん



子連れトラベラー、温泉ソムリエ。ビーチリゾートに詳しく、LINEトラベルjpなどで記事を紹介。旅行会社でのツアー企画などの経験も豊富

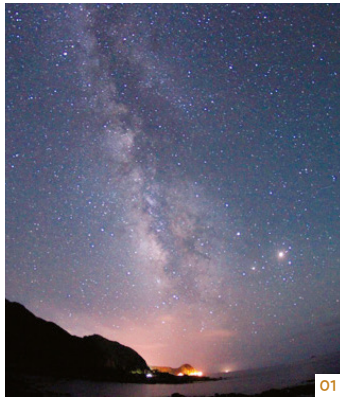
「海の青さでは海外のビーチにも負けませんよ!」(Namiさん)。青い海と白いビーチが広がり、島内のあちこちでモヤイ像が歓迎。モヤイとは「思い合う」という言葉が語源。モヤイ像のパワーでふたりの距離もぐっと縮まるかも。



03



02



01



06



05



04

★ 出会いが欲しい!

神津島

KOZUSHIMA

神々が集ったこの島の自然に
とことん癒されよう

「花々が咲き誇る山など、手つかずの自然が最大の魅力!」
(Namiさん)。天上山に、神々が集ったという神話も残るこの島でパワーをチャージして、新しい出会いへ向かうエネルギーを頂こう。

日本有数のダイビング
スポットも点在してい
るので、海を堪能して
ください!

トラベルライター
Nami Kitaさん



01島の各所にある展望台やビーチから四季折々の星座や流星群が見られる 02天上山の頂上にあるハート形の「不動池」でラブパワーUP◆フドウイケ ☘なし ◆神津島村宇天上山 ◆神津島港より黒島、白島の各登山口まで徒歩40分 03美しい海と白い砂浜に囲まれて開放的な気分になれる「多幸湾」◆タコウワン ☘なし ◆神津島村榎木が沢 ◆多幸湾客船待合所より徒歩2分 04飲むと幸せが訪れるという言い伝えが残る「多幸湧水」で恋力をあげよう◆タコウユスイ ☘なし ◆神津島村宇榎木が沢 ◆多幸湾客船待合所より徒歩2分 05サンセットビーチとして人気の「前浜海岸」の夕日を眺め、ロマンティックな気分◆マエハマカイガン ☘なし ◆神津島村 ◆神津島港から徒歩20分 06前浜海岸を見下ろしながらくつろげる、神津島の新名所「はるか展望台」◆ハルカテンボウダイ ☘なし ◆神津島村 ◆神津島港より徒歩10分

アクセス

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約3時間45分、9770円。大型客船で約12時間、6340円～(料金と運航ダイヤ、所要時間は時期により異なる)。調布飛行場より小型飛行機で約45分、15600円(往復割引あり/1日3便 ※夏は増便あり)。島内は徒歩かレンタルバイクかレンタルサイクルが便利。村営バスも運行。遠方へ行く場合は、レンタカーまたはタクシーの利用が便利。問い合わせ/神津島観光協会 ☎04992-8-0321



03



02



01



06



05



04

★ 恋人と絆を深めたい!

式根島

SHIKINEJIMA

砂浜や温泉で会話をしながら
ふたりの距離をぐっと縮めて

「浅瀬のブルーと白い砂浜とのコントラストがトロピカルで、気分がアガるはず」(古関さん)。24時間無料で入れる天然温泉と一緒にゆっくり浸れば、恋人との絆が深まるはず。

泊海水浴場は岩に囲まれた入江のビーチ。自分だけの空間に包まれた気分になります。

ビーチライター
古関千恵子さん



リゾートやダイビング、エコといった海にまつわることを発信しているビーチライター。仕事でも締切明けでもビーチへ! が生活のルーティーン

01無色透明の炭酸泉の「足付温泉」で美肌を目指して◆アシツキオンセン ☘なし ◆新島村式根島1006 ◆野伏港より車で約8分 02「神引展望台」からの眺望と澄んだ空気を堪能して気持ちクリアに◆カンピケンボウダイ ◆新島村式根島 ☘なし ◆野伏港より徒歩30分 0324時間いつでも入れる露天温泉「松が下 雅湯」。夜はライトアップされ気分が高まる◆マツガシタ ミヤビユ ☘なし ◆新島村式根島 ◆野伏港より徒歩30分 04島で唯一の室内温泉場「式根島温泉 憩の家」。鉄分が多いカリウム・塩化物強塩温泉でリラックス◆シキネジマオンセン イコイノイエ ☎04992-7-0576 ◆新島村式根島995-2 ☎10:00～21:30 (最終受付21:00) ☉水 ☉200円 ◆野伏港から徒歩25分 05絶景の「泊海水浴場」。ふたりにSNS映えの写真を撮って思い出に◆トマリカイスイヨクジョウ ☘なし ◆新島村式根島 ◆野伏港より徒歩5分 06胃腸や冷え性に効く硫化鉄泉の「地蛇温泉」。冷えた体もふたりの愛も温めて!◆ジナタウンセン ☘なし ◆新島村式根島 ◆野伏港より徒歩約35分

アクセス

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約3時間10分、9170円。大型客船で約11時間、5980円～(料金と運航ダイヤ、所要時間は時期により異なる)。新島からは連絡船にしきで約15分、430円(1日3便)。外周12kmと小さい島なので、島内はレンタルサイクルを利用して、ビーチや温泉などのスポットを自由に行き来するのがおすすめ。問い合わせ/式根島観光協会 ☎04992-7-0170



03



02



01



06



05



04

★ いいご縁が欲しい!

大島

OSHIMA

噴火と再生を繰り返す三原山。
大地からアクティブな力を

「三原山の溶岩大地は圧倒される迫力。大自然を身近に感じられるんです」(古関さん)。火山にはアクティブになれるパワーもあるとか。新たな出会いへの力を自然の中でもらおう。

この島へ来ると、人間なんてちっぽけだと実感し、悩みも吹き飛びます。

ピーチライター

古関千恵子さん



01古書『三宅記』に登場する波治命を祀った「波治加麻神社」で新たな出会いを祈願◆ハジカマジンジャ ☎なし ▲大島町泉津48 〇元町港より車で20分 02「三原山」のトレッキングツアーで気分を上げよう◆ミハラヤマ ☎なし ▲大島町 〇元町港より三原山ライン・登山バスで約36分、「三原山山頂口」下車すぐ 03長根浜公園内の「元町 浜の湯」。水着で入れる混浴温泉◆モトマチ ハマノユ ☎04992-2-2870 ▲大島町元町字トチ畑 ☎13:00～19:00 〇300円 〇なし 〇元町港より徒歩4分 04「大島ふるさと体験館」で精油の手作り体験(90分2700円/要予約)◆オオシマフルサトタイケンカン ☎04992-2-3991 ▲大島町元町北の山125-4 〇10:00～16:30 〇不定 〇元町港・岡田港より車で約10分、バス定期路線で15分「ふるさと体験館入り口」で下車すぐ。大島空港より徒歩10分 05三原山の「裏砂漠」で寝転んで大地のエネルギーを注入◆ウラサバク ☎なし ▲大島町泉津原野 〇三原山の東側の一帯 06ヤブツバキがトンネル状に連なって美しい「野地の椿」も必見。途中にある「夫婦椿」にも恋愛や結婚への想いを伝えてみよう◆ノジノツバキ ☎なし ▲大島町元町野地 〇元町港より車で約15分

アクセス

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約1時間45分、7210円。大型客船で約8時間、4450円～(料金と運航ダイヤ、所要時間は時期により異なる)。調布飛行場より小型飛行機で約25分、12000円(往復割引あり/1日2～3便)。島内は徒歩かレンタカーまたはレンタルサイクルで回るのがおすすめ。元町港周辺の繁華街は徒歩で散策もできる。問い合わせ/大島観光協会 ☎04992-2-2177



03



02



01

★ 女子力を上げたい!

利島

TOSHIMA

島中に花々が咲き乱れる
美しい景観に心が華やぐ

「夏はサクユリの甘い香りが島中にあふれ、冬はかわいい椿の花が覆い尽くす美しい島です」(Namiさん)。小ぶりながら自然豊かなこの島で、花々に囲まれながら女子力アップ!

釣りやトレッキングなど、アクティブに自然を楽しみたい人にもおすすめです。

トラベルライター

Nami Kitaさん



06



05



04

アクセス

東京・竹芝桟橋より高速ジェット船で約2時間30分、8140円。大型客船で約9時間40分、4950円～(料金と運航ダイヤ、所要時間は時期により異なる)。大島からはヘリコプターで約10分、7370円(1日1便)。島内に公共交通機関はなく外周が8Kmなので、徒歩でのんびり散策しながら島内を回るのがおすすめ。問い合わせ/利島村役場 ☎04992-9-0011



★心を潤したい！

御蔵島

MIKURASHIMA

深い森の巨樹と清らかな湧水で心に潤いを

「動植物や水などの資源を大切にしている島です」(Namiさん)。手つかずの豊かな自然や豊富に湧き出る清らかな水に触れれば、日々の乾いた心も潤いそう。

深い緑の世界が広がる森は景観が見事。手つかずの自然が最大の魅力です。

トラベルライター
Nami Kitaさん



- 01 新東京百景にも選ばれた「御代ヶ池」。原生林に囲まれた風景に心を癒して◆ミヨガイケ ☎なし 奥村内より車と徒歩で約90分
- 02 周囲に生息するイルカは100頭以上。親子イルカに出会えるかも
- 03 山頂からは伊豆諸島を望む絶景が広がる「長滝山」◆ナガタキヤマ ☎なし 奥村内より車と徒歩で約90分
- 04 島の尾から御蔵島港、村を見下ろした美しい島の景観
- 05 神秘的な「稲根神社」に開運を祈願◆イナネジンジャ ☎なし 奥村内よりガイドの車と徒歩で約60分
- 06 「イルカの見える丘」でイルカと海を眺めて和もう◆イルカノミエルオカ ☎なし 御蔵島港より徒歩5分

※御蔵島内のハイキングには、一部を除きほとんどの場所でガイドの同行が必要となります。写真提供:すべて御蔵島観光協会

アクセス

東京・竹芝桟橋より大型客船で約7時間30分、7500円～(1日1便、料金は時期により異なる)。島内に公共交通機関やレンタカーなどはないが、里の周辺は徒歩で回ることができる。山や森へ行く場合は、ガイドの同行が必要なので観光協会へ相談をしよう。問い合わせ/御蔵島観光協会 ☎04994-8-2022



★デトックスしたい！

青ヶ島

AOGASHIMA

火山と星空のパワーを浴びて日々の邪念とサヨナラを!

浜辺や入り江がなくフェリーの就航率が約5割という秘境の島。「カルデラ内から見上げた天の川に衝撃!まさに星降る夜に、心身がデトックスされます」(古関さん)。

お気に入りの作り手の「青酎」が入手できるのは、島に行った人の特権です。

ピーチライター
古関千恵子さん



- 01 シダ植物・オオタニワタリの群生などの南国ムードに癒される
- 02 「尾山展望公園」。島を一望した美しい眺めに心が洗われる◆オヤマテンボウコウエン ☎なし 青ヶ島村 奥青ヶ島ヘリポートより徒歩20分。または三宝港より車で18分
- 03 島オリジナルの幻の焼酎「青酎」のラインナップはおみやげにも大人気
- 04 世界でも珍しい「二重カルデラ」の内側の山が丸山。火山のパワーで心を浄化◆マルヤマ ☎なし 青ヶ島村 奥三宝港より徒歩30分
- 05 丸山の内部にある「ひんぎやの地熱釜」。湯気で心身も浄化できるかも?◆ヒンギヤノジネツガマ ☎なし 青ヶ島村 奥三宝港より徒歩30分
- 01~05写真提供:青ヶ島村役場
- 06 カルデラ内の「池之沢」で星空観賞。天体観測をして宇宙のパワーを充填しよう◆イケノサワ ☎なし 青ヶ島村 奥三宝港より徒歩30分。06写真提供:井川俊彦

アクセス

都心からの直行便はなく、八丈島から週4～5便運行している連絡船で約2時間30分(燃料油価格変動調整金設定のため、乗船料金は毎月変動)。八丈島より毎日運行するヘリコプターでは約20分、11750円(料金と運行回数は時期により異なる)。島の見どころエリアを回するには、レンタカーを利用するのが便利。問い合わせ/青ヶ島村役場 ☎04996-9-0111

3 三宅島



2 八丈島



1 三宅島



5 式根島



2 八丈島

GOURMET
島グルメ

4 新島



6 八丈島



8 八丈島



7 大島



9 神津島



3 季節によってシマアジやカンパチなど様々な魚で楽しめる、島でとれた地魚のカルパッチョ 1000円〜 (時価) / C

2 八丈島が原産地といわれる明日葉は栄養豊富な島の特産品。独特の風味がクセになる。明日葉のつぶが800円 / B

1 三宅島ほか、東京の島々で採れる地のりは香りがいいと評判。のりの香りが口いっぱいに広がるのり弁は550円 / A

6 八丈島産牛乳を使ったジェラートは、明日葉や海風しいたけなど島特産のフレーバーが人気。2種で400円 / F

5 魚のすり身を揚げたたたき丸各200円は、明日葉佃煮、ハムチーズ、くさやの3種。おやつにぴったり / E

4 漁師でもあるご主人が釣る金目鯛を使った贅沢な串料理は、魚が新鮮な島ならではの。金目鯛のねぎま300円 / D

9 明日葉のピッツァ 1100円など明日葉のメニューで、美容と健康の底上げを狙おう。島のクラフトビールと一緒に / H

8 島寿司1000円は獲れたての新鮮な魚をタレに漬けてツケにした、八丈島を代表する郷土料理。カランをおともに / B

7 酢飯に島唐辛子醤油に漬けたメダイをのせたべっこう丼 1400円は魚の新鮮さが活きた大島名物 / G

SHOP LIST A 土屋食品 ツチャシヨクヒン ☎04994-5-0331 📍三宅島三宅村阿古683 🕒7:00～19:00 🌙月 三宅島空港より車で15分 MAP ▶ P17へ B 宵酔処 らいす 詳細・MAP ▶ P12・13へ C Island style 飲み屋リターノ 詳細・MAP ▶ P16・17へ D 焼き鳥大三 ヤキトリダイザン ☎04992-5-0109 📍新島村本村5-3-1 🕒17:30～23:00 🌙不定 三宅島港より自転車15分 E ファミリーストア みやどら ☎04992-7-0304 📍新島村式根島283-2 🕒8:00～19:00※夏季～20:00 🌙日※夏季は無休 三宅島港より車で約5分 F Gelateria365 詳細・MAP ▶ P10・13へ G 雑魚や紀洋丸 ザコヤキヨウマル ☎04992-2-1414 📍大島町元町馬の背 🕒11:30～13:30 17:30～20:00 🌙不定 三宅島港より車で4分 H Hyuga Brewery ヒュウガブルフリー ☎04992-7-5335 📍神津島村142 🕒18:00～22:00 (フード21:30LO、ドリンク22:00LO) 🌙月 三宅島港より徒歩9分



4
八丈島



3
八丈島



2
八丈島



1
利島



6
新島



5
式根島



9
八丈島



8
大島



7
神津島

3 島のサンゴは恋愛運アップにご利益があるという言い伝えも。運も一緒に持って帰ろう。ブローチ 2000円/C

6 美しい新島ガラスは、独特のやさしいオリーブグリーンの色合いが魅力。りんごのオブジェ 4200円/E

9 色展開も豊富なギョサンは各島で買える。この店ではビーズでアレンジできる。デコギョサン1300円/B

2 島の伝統工芸品の織物「黄八丈」の柄をモダンにアレンジしたアクセサリー。黄八丈イヤリング 1300円/B

5 式根島の温泉(地元の湯、足付の湯)2種と新島の湯の浜、計3種類の湯が楽しめる。湯ったりめぐり600円/D

8 平安時代から髪や肌を守る油として愛されてきた椿油。純度100%の天然ものの三原椿油 ミニボトル各550円/G

1 日本一の椿島といわれる利島で作られた櫛。椿油の効果で髪がツヤツヤに。利島櫛(手付き櫛)3500円/A

4 (左)ネパールの手すきロクタ紙ノート 700円/C (右)天然記念物の鳥「アカコッコ」がモチーフのノート 700円/B

7 (左)島内のスタンプ10種を集めて完成する神津島めぐりてぬぐい1000円、(右)明日葉染めのストール2200円/F

SHOP LIST ●東京島しょ農業協同組合 利島店 トウキョウトウシヨノウギョウキョウドクミアイ トシマテン ☎04992-9-0026 ●利島村13 8:30~17:30 ◎土・日・祝 泉 利島港から徒歩15分 ●雑貨屋ラミ ザッカヤラミ ☎090-5438-1187 ●八丈島八丈町三根4594-1 ☎13:00~18:00(夏のみ10:00~) 泉 八丈島空港より徒歩15分 MAP▶P13へ ●民芸あき ミンゲイアキ ☎04996-2-2093 ●八丈島八丈町三根1542 ☎10:00~20:00 泉 八丈島空港から車で約8分 MAP▶P13へ ●式根島観光協会 シキネジマカンコウキョウカイ ☎04992-7-0170 ●新島村式根島923 泉 野伏港より徒歩5分 ●新島ガラスアートセンター ニジマガラスアートセンター ☎04992-5-1540 ●新島村間々下海岸通り ☎10:00~12:00 13:00~16:30 ◎火 泉 新島港より徒歩10分 ●神津島観光協会 コウツシマカンコウキョウカイ ☎04992-8-0321 ●神津島村37-2 泉 神津島港より徒歩5分 ●高田製油所 タカダセイユジョ ☎04992-2-1125 ●大島町元町1-21-1 ☎10:00~16:00 ◎不定 泉 元町港より車で約5分



母島よりみちSPOT

小笠原母島観光協会



母島の観光スポットやグルメ、宿泊、交通など母島に関するさまざまな情報を得られる便利なスポット。母島が大好き!という人のためのオリジナル商品や母島ファンクラブも要チェック!

オガサワラハハジマカンコウキョウカイ ☎04998-3-2300 🏠小笠原村母島字元地 🕒8:00~12:00 13:00~17:00 📍おがさわら丸出港中の土・日・祝 🚶沖港よりすぐ [MAP▶P24へ](#)

前田商店



生鮮食品から文房具まで揃う島のスーパー的なお店。母島のレモンを使ったオリジナル商品「前田さんちシリーズ」の鳥れもんケーキ1250円や鳥れもんゼリー560円(2個)はおみやげにも最適。

マエダショウテン ☎04998-3-2221 🏠小笠原村母島元地 🕒9:00~18:00 🕒不定 🚶沖港より徒歩約4分 [MAP▶P24へ](#)

帰ってからも楽しい♡

母島みやげ

海底熟成ラム Mother

母島の海底で12か月かけて熟成させた「海底熟成ラムMother」4500円は前田商店などで購入できる(価格は変更の可能性あり)



母島 MAP & information

おすすめ宿泊施設

アイランドリゾート 母島ナンブー



母島で唯一、スイートルームを完備しているホテル。周囲には南国植物が植えられ、13室の客室は木の内装でリゾート感満載。島魚を使ったこだわりのディナーも美味。

アイランドリゾート ハハジマナンブー ☎0120-188-887 🏠小笠原村母島字元地 🕒1室1泊素泊まり1名10800円~ 部屋数13室 🚶沖港より徒歩7分。沖港客船待合所より無料送迎あり(船の入出港時のみ) [MAP▶P24へ](#)

アクセスと移動のコツ

東京からは直行便がないので、父島を経由して「ははじま丸」へ乗り換え母島へ到着。父島から母島までは2時間かかるので、東京からの所要時間は乗り換えを含め約27時間。バスなどの公共交通機関がないのでレンタカーやレンタルバイク、乗合タクシーの利用が便利
📍小笠原母島観光協会 ☎04998-3-2300

おすすめモデルプラン

- 7:30 父島から船で母島へ
- 9:30 母島着
- 10:00 前浜で海水浴やシュノーケリング
- 12:30 前田商店でスイーツを買って海で楽しむ
- 13:00 月ヶ岡神社をお参り
- 14:00 母島を船で出発
- 16:00 父島到着



OGASAWARA
02

絶景トリップ

母島

癒しの
“グリーンスポット”巡り

父島



船で2時間



母島



約500人が暮らす母島には、亜熱帯の高木林が茂り南国ムードたっぷり。歩くだけでガジュマルなど南国の珍しい植物を発見できる。絶景と呼びたくなる海岸が多く、シュノーケリングでは美しいサンゴ礁も楽しめる。



前浜

沖港からも見える小さな浜。岸付近には大きなガジュマルの木があり癒しの休憩スポットとして利用する人も。ガジュマルの木陰から眺めるコバルトブルーの海はまさに絶好の撮影スポット。

マエハマ 〆なし 小笠原村母島字元地 沖港より徒歩3分 MAP
▶P24へ

ひとり旅
ポイント

「ガジュ下」は昼は憩いの場、夜は宴会の場となるので島民との交流も楽しんで



月ヶ岡神社

客船待合所の裏手に南国の植物に囲まれながらひっそりと佇むパワースポット。境内にある鐘を鳴らすと母島の精霊につながるといわれ、母島の温かい愛の力を感じられる場所。拝殿裏の散策路にも足を運んでみよう。

ツキガオカジンジャ 〆なし 小笠原村母島字元地 沖港より徒歩約5分 MAP▶P24へ

ひとり旅
ポイント

毎年11/23に行われる月ヶ岡神社例大祭はひとりでも楽しめる催しが満載

もちろん
ビーチもおすすめ!

前浜のビーチ



ビーチでは海水浴はもちろん目の前で泳ぐ魚が見られたり、夏の夜にはウミガメの産卵に出会えることも。星を見ながらの夜釣りも人気



乳房山

標高463mに位置する乳房山は、母島の最高峰であり固有種の宝庫。運がよければ母島にしか生息していない特別天然記念物の野鳥・ハハジマメグロに出会えるかも! 山頂までは約2時間、360度パノラマの景色が広がる。

チブサヤマ 〆なし 小笠原村母島 沖港より登山口まで徒歩10分 MAP▶P24へ

ひとり旅
ポイント

山道をひとり気ままに散策しながら乳房山の大自然のパワーをもらおう



帰ってからも楽しい♡

父島みやげ



島グラス

ガラス工房 TARA (P27) の、小笠原の海をイメージしたブルーが美しいグラスなど2種。(右)2200円、(左)1800円



おがさわら丸記念グッズ

小笠原海運(P30)の50周年を記念した、おがまる nanoblock 1000円(船内限定販売)。航海中に組み立てて楽しんでおみやげにも



コーヒー豆(左) リーフティー(右)

Nose's FarmGarden (野瀬農園) (P27) のコーヒー豆(左)1100円とコーヒーの新葉で作ったリーフティー (右)5包入り1320円



島フルーツ

JA父島農産物観光直売所(P27)には島レモンやパッションフルーツ、パパイヤなど、新鮮なフルーツが毎日入荷するので、要チェック!



島レモンカード(左) ジャム(右)

お菓子屋さんTOMATON (P27) の島レモンカード670円(左)とパッションフルーツの種ジャム360円(右)は女性に人気

父島 SNAP

自然豊かな父島には、にぎやかなストリートも。海外に来たみたいなおもてなしも魅力的
写真提供/小笠原村観光局



南国の花と白い建物が映える!

父島らしいカラフルな建物とヤシの木

父島 MAP & information

おすすめ宿泊施設

AQUA



くつろぎの宿をコンセプトにしたペンション。白を基調にしたゲストルームは開放感がありリゾート感たっぷり。島の食材を使った自慢の懐石風の料理も楽しみのひとつ

アクア ☎04998-2-7731 🏠小笠原村父島西町 📍ツインルーム1泊素泊まり1名11000円~(2名利用時) 部屋数5室 📍二見港より徒歩7分 [MAP▶P26へ](#)

アクセスと移動のコツ

東京・竹芝桟橋より週に1便の定期船「おがさわら丸」を利用して約24時間で到着。島内の移動は、レンタカーやレンタルバイクのほか、村営バスを利用するのもおすすめ。
📍小笠原村観光協会 ☎04998-2-2587

おすすめモデルプラン

- 8:30 南島上陸ツアーに参加
- 11:30 ツアー解散
- 12:00 BUONO HORIZON でランチ
- 14:00 扇浦海岸でシュノーケリングを満喫
- 18:00 茶里亭でディナー
- 20:30 yankee-town でテラス飲み





父島よりみちSPOT

茶里亭



父島近海でとれた新鮮な魚や地元の食材を使った島料理が食べられる和食居酒屋。島魚の刺身盛り合わせは1000円～。日本酒2種を飲み比べできるお試しセット1000円にもぜひトライしてみてください。

チャーリーテイ ☎04998-2-3535 🏠小笠原村父島宇東町 ☎17:00～23:00 (LO) ㊟不定 📄50 📍二見港より徒歩5分 [MAP▶P26へ](#)

Nose's Farm Garden (野瀬農園)



トロピカルな植物に囲まれた農園。園内で栽培されたコーヒーやパナリビーンズなどのおみやげが人気。また、コーヒーの魅力に触れることができる見学ツアー4500円も開催中。

ノセスファームガーデン(ノセノウエン) ☎04998-2-3485 🏠小笠原村父島宇長谷 ☎コーヒー農園見学&コーヒー体験10:00～12:00頃(要予約) ㊟不定 📄二見港より車で約15分 [MAP▶P26へ](#)

BUONO HORIZON



二見湾を眺めながら食事ができる多国籍バル。さまざまな店で腕を磨いたオーナーが作る、本格的なイタリアンや創作料理は絶品。オリジナルのだしにこだわった自家製&手作りの人気メニューが揃う。

ボノホライズン ☎04998-2-2022 🏠小笠原村父島宇東町 打込ビル2F ☎17:00～23:00 ㊟不定 📄30 📍二見港より徒歩2分 [MAP▶P26へ](#)

yankee-town



大木を囲むように建てられたログハウスのような外観が自印。ウッディな雰囲気の内では、開店20周年を記念して、さまざまなジャンルの熱いライブイベントを随時開催。

ヤンキータウン ☎04998-2-3042 🏠小笠原村父島奥村 ☎20:00～1:00 ㊟月 📄30 📍二見港より徒歩10分 [MAP▶P26へ](#)

きまぐれカフェ



気まぐれな看板猫が出迎えてくれる南国風のカフェ。島の野菜を使ったカレーやロコモコ丼などのランチは、サラダとデザート付きで950円。自家製パイ450円や島バナナmilk500円、パフェ各種600～700円も人気。

キマぐれカフェ ☎090-5307-1297 🏠小笠原村父島宇宮之浜道 ☎12:00～17:00頃 ㊟不定 📄13 📍二見港より徒歩15分 [MAP▶P26へ](#)

Mermaid Cafe



美しい海を眺めながらおいしいコーヒーやオーナーこだわりのスイーツが食べられる移動式カフェ。島レモンスカッシュ500円や定番の小笠原の塩キャラメルパウンドケーキ200円などが人気。

マーメイドカフェ ☎090-5820-2422 🏠小笠原村父島宇東町 ☎11:30～17:00頃 ㊟不定 📄なし 📍二見港より徒歩1～10分(国道240号線沿いを移動販売) [MAP▶P26へ](#)

ガラス工房 TARA



あきびんを溶かして再利用し作品を制作しているガラス工房。宙吹き技法で作られた作品は涼やかでおみやげにぴったり。海や空を思わせる美しいブルーを基調にした花器やグラス類が揃う。

ガラスコウボウタラ ☎090-5516-4704 🏠小笠原村父島宇小曲 ☎不定※訪問の際は電話で確認を ㊟不定 📄村営バス「農業センター」下車徒歩10分 [MAP▶P26へ](#)

CHIKA YOGA



小笠原の豊かな自然を体で感じながら、ヨガでストレス解消を。日の出とともに、星を見ながら砂浜の上で…など希望の時間と場所でできる90分のプライベートレッスン4000円がおすすめ。

チカヨガ レッスンにより開催の日時や場所が変動。詳しくはブログへ。
<https://blog.goo.ne.jp/pelanchika>

J A 父島 農産物観光直売所



父島と母島で収穫されたフルーツなど特産品を販売。パッションフルーツや島レモンなどが人気。島ハチミツ各種は売り切れ必至。

ノウサンブツカンコウチョコクバイジョ ジェイエイチチジマ ☎04998-2-2940 🏠小笠原村父島宇東町 ☎8:00～17:30 ㊟なし 📄二見港より徒歩5分 [MAP▶P26へ](#)

T O M A T O N お菓子屋さん



小笠原で育った素材を使った、手作りのジャムや焼き菓子が人気。島バナナやハチミツ入りの自家製アイス378円もおすすめ。

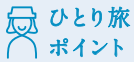
オカシャサントマトン ☎04998-2-7790 🏠小笠原村父島宇西町 ☎9:30～18:00 ㊟おがさわら丸出港中の土・日・祝 📄二見港より徒歩10分 [MAP▶P26へ](#)



扇浦海岸

波が穏やかでビーチが広くシュノーケリングに最適。駐車場やバス停も近く、シャワーやレストハウスなどの設備が充実していて女子のひとり旅にもおすすめ。夕暮れときには美しい景色の写真を撮り、エネルギーを充填。

オウギュラカイガン ☎なし 🏠小笠原村父島宇扇浦 🚗二見港より車で約10分、または村営バス「扇浦海岸」下車すぐ [MAP▶P26へ](#)



ひとり旅
ポイント

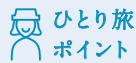
人気の海岸なので、行き交う人と挨拶を交わせばすぐ顔見知り!



境浦海岸

ビーチからのシュノーケリングで太平洋戦争で沈没した船「濱江丸」を間近で見られる貴重なスポット。防水カメラを片手に海をのぞけば、美しい魚たちを撮影できる。サンゴに覆われた座礁船とともに冒険気分を堪能しよう。

サカイウラカイガン ☎なし 🏠小笠原村父島宇境浦 🚗二見港より車で約8分、または村営バス「境浦海岸」下車徒歩約3分。 [MAP▶P26へ](#)



ひとり旅
ポイント

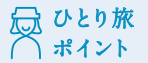
ひとり旅でも安心して海中を楽しむためにはツアーの利用が便利



南島

父島の南西に位置し、絶景が見られる場所としても人気が高い無人島。貴重な世界自然遺産でもあり、イルカと一緒に泳げるドルフィンスイムも体験できる。

ミナミジマ ☎04998-2-2587(小笠原村観光協会) 🏠小笠原村南島 🚗父島から利用ルール厳守事業者ステッカーを交付された業者のボートやツアーを利用し約20～30分 ※東京都自然ガイドの同行が必須。 [MAP▶P26へ](#)



ひとり旅
ポイント

上陸するにはツアーへの参加が必須。思わぬ出会いがあるかも!



ここにも
行きたい!



聖ジョージ教会

1968年10月にハワイ協会ケネディ主教が来島した際、島に住むすべての人々のために与えられた教会。メインストリート沿いにあり白く小さな佇まいは撮影スポットとしても人気。

セントジョージキョウカイ ☎04998-2-2033 🏠小笠原村父島西町 🕒日曜の礼拝時間以外 🚗二見港より徒歩7分 [MAP▶P26へ](#)



大神山神社

見晴らしのよい高台に位置する神社。展望台からは島の繁華街やボンブルーの美しい海が眺望できる。村を見守る小笠原の神様に、大切な人との幸福を祈願してみたいか?

オオカミヤマジンジャ ☎04998-2-2251 🏠小笠原村父島宇東町 🚗二見港より展望台まで徒歩20分 [MAP▶P26へ](#)

OGASAWARA
01

絶景トリップ

父島

“映える”海岸で
空と海のパワーをゲット

竹芝埠頭 船で24時間 父島



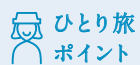
世界自然遺産の小笠原諸島の豊かな自然を存分に楽しめる父島。海ではドルフィンスイムやホエールウォッチング、山では多彩なトレッキングコースが堪能できる。父島から船で20分の無人島・南島にもさらなる絶景が。



ハートロック (千尋岩)

父島の南端の円縁湾に面した断崖絶壁。沖から見ると大きな赤色のハート形をしていることからハートロックと呼ばれるように。ハートの形を眺めながら、愛する人への気持ちを高めよう。山道を登って行くと山からの眺めも絶景！

ハートロック(チヒロイワ) 電話なし 小笠原村父島宇北袋沢 二見港より登山口まで車で約15分(登山には入林許可を得たガイドの同行が必要) [MAP▶P26へ](#)



ひとり旅
ポイント

山へ登る際はツアーを利用して、素敵なガイドさんとの出会いにも期待！

今回乗船したのは

おがさわら丸

東京本土と小笠原諸島の父島との間を24時間で結ぶ定期船。船を運航する小笠原海運は今年創立50周年。船室は個室、相部屋あわせて6タイプあり、定員は894名。船内はレストラン、ラウンジなどを備え、女子ひとりでも安全に利用できる。運賃は片道2等和室で23560円*

◎小笠原海運 オガサワライウン ☎03-3451-5171 🏠乗船場は東京湾 竹芝客船ターミナル 港区海岸1-12-2 🗺️ ゆりかもめ 竹芝駅よりすぐ



※2019年10月の運賃です(運賃は毎月変わり、燃料油価格変動調整金が含まれます)



09



12



14



10



レストランからも海がみえるよ

13



島が見えてきた！
もうすぐ到着だね

15



展望ラウンジなら
ひとり飲みも安心!

11



16

🕒 17:30



スタンプラリーで
船内巡りを楽しもう

08 6デッキの売店「ショップ ドルフィン」でクイズ&スタンプラリー帳100円を購入し船内でスタンプラリーへ。8デッキまである船内を巡ったり、途中でデッキで夕日を眺めたりしながら、ひとりの船旅を満喫。その後は04 ランチと同じレストランで夜ごはんをいただきます。

🕒 20:30



まったりくつろぎながら
美しい星空に乾杯!

09 11 夜は展望ラウンジ「Haha-jima (ハハジマ)」で鳥レモンチューハイ700円を傾け乾杯! 10 2杯目はデッキで星空を眺めながら島ラムを使った島カクテル600円~などを。ひとり旅の人も多く、和気あいあいとした雰囲気での出合いがあるかも 12 シャワールームへGO。さっぱりして就寝。

🕒 翌7:00 ~ 11:00



到着

父島に到着までの間も
大海原の景色を堪能!

翌朝7:00起床 13 14 身支度を済ませたらレストラン「Chichi-jima」で「しっかりモーニング」1000円をとりながら島旅の目標や計画をおさらい 15 父島到着までは8デッキへ上がって絶景を一望。12月~4月頃はザトウクジラに出会えることも 16 11:00父島の二見港に到着!

次ページから小笠原諸島をガイド🗺️

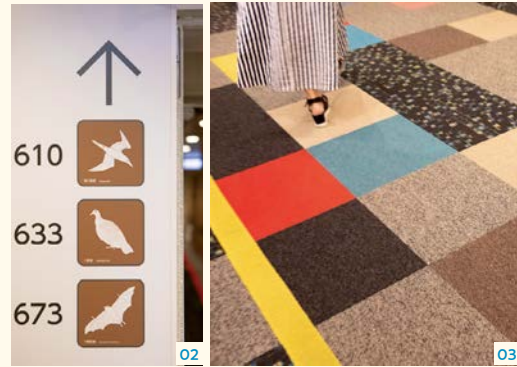
編集部が体験

女子ひとりでも
安心

東京竹芝 ▶▶▶ 小笠原諸島 父島へ

おがさわら丸で行く!

24時間ひとり旅ルポ



🕒 11:00
出発



竹芝客船ターミナルから
いよいよ船で出発!

01 9:30 ~ 10:30の間に搭乗手続きを済ませ「おがさわら丸」へ乗船。11:00に竹芝客船ターミナルを出航し、南へ向かって24時間の旅がスタート! 02 03 各デッキの案内から自分の部屋を探して荷物を置こう。06 旅の始まりは8デッキで東京湾クルーズを楽しむことから。青い海原がお出迎え。

🕒 12:30



船内レストランで
美味ランチに舌鼓

東京の海景色を堪能したら、そろそろお腹がすいてくる頃。04 05 ランチは4デッキにある和洋20種類以上のメニューが揃う船内レストラン「Chichi-jima (チチジマ)」へ。ふわふわ卵が絶品のオムライス950円がいちばん人気。デミグラスとトマトソースのバランスが最高なのでぜひお試しを。

🕒 14:30



船内レクチャーを聞いて
島の情報をチェック!

ランチタイムの後、レストランでは小笠原諸島の成り立ちや観光情報をスライドとともに教えてくれる船内レクチャーがスタート(折り返し運航期間を除く)。島の予習ができ、ひとりでも退屈しないのでぜひ足を運んで。07 その後は最上階の8デッキで潮風を感じながら絶景の撮影や自撮りをバシャリ。



OZ
magazine

|| ひとり船旅 ||



小笠原諸島へ絶景トリップ

NICE VIEW TRIP

