



ササエ



東京都心から約130kmの利島。富士箱根伊豆国立公園の中にある利島。利島の海は美しくいつも新鮮な魚介に囲まれています。海中遊泳も可能で、季節の海の風景と味を体感できます。



イセエビ

海の幸



音の水溜め

水

水を大事にしていた利島は、各家庭に雨水をためるための「水がめ」がありました。今では簡易水道の貯水池が完成、脱塩化装置の発達により水資源の危機は軽減されました。現在でも、集落を散歩するとわずかに水がめを設置しているご家庭に出会うことがありますが、そのほとんどは庭の樹木の水やりのために使用しているようです。山の神社の入り口には、「シテ」と呼ばれる笹の枝を使って雨水を貯めていた当時の水がめが残っています。水道は、昭和39年簡易水道の貯水池が完成、給水が開始されました。



シテと水がめ



水路



彩り

利島の身近な動植物たちや、綺麗な空や海が村民に安らぎや潤いを与えてくれるように、観光客の皆さんも釣り、登山、散歩などを通して、利島ならではの自然体験から大きな感動が得られるでしょう。思い思いに利島の日を楽しんでください。また遺跡や神社などから発見された文化財の数々から、利島の歴史や生活の様子に触れることができるので歴史民俗の好きな方なら飽きることはありません。さあ、あなた自身で、利島の自然を楽しんでください。

としまずかん

とっておきのしあわせをまんきつ

ウォーキングマップ

私たちの利島は、伊豆諸島で一番面積が小さく4.12km²で周囲7.7kmの断崖絶壁に囲まれた島です。徒歩約3時間で一周できる可愛い利島、海山の自然があなたを待っています。

ちょっと実行、ずつと健康。

高速ジェット船「セブンアイランド」

春から夏にかけては主に大型客船やジェット船で行き来する観光客や釣り人で賑わいます。秋から冬の風が強い日、船着き場にかかる大きな虹は圧巻です。

利島へのアクセス

飛行機を利用する

- 調布～大島(25分) 新中央航空 042-231-4191
- 大島～利島(10分) 毎日1往復 東邦航空 04996-2-5222

船を利用する 東海汽船 03-5472-9999

- 竹芝～利島(高速船:2時間20分) (大型客船:9時間)
- 下田～利島(客船:1時間35分～)

ヘリコプター「東京愛らんどシャトル」

利島村役場

〒100-0301 東京都利島村248番地
TEL:04992-9-0011 FAX:04992-9-0190
<http://www.toshimamura.org/>

制作 特定非営利活動法人 nature center risen

約300名の村民が暮らす利島は、江戸時代からヤブツバキが植えられ、島の全体の約8割を覆う、日本一の椿の生産地になりました。その精油は香り豊かで、昔から江戸市民をはじめ日本中で利用されてきました。

椿畑

ヤブツバキ 椿の実 明日葉

標高508m、登山口から約40分で頂上に着きます。頂上は円錐型、途中の見晴らし台から望む集落や大海原の眺めに、利島の自然が私たちに招いてくれるのを感じます。季節に応じた服装(長袖長ズボン)、帽子、救急用品、水筒、地図などを持参し、履きなれた運動靴で楽しく登りましょう。

宮塚山

それぞれの神社の特徴や周囲の自然環境は少しずつ異なり、ゆっくり訪ねてみると現在の利島の文化や伝統に触れることが出来ます。お正月のジックワ火や流鏝馬、山廻りなど、昔から村の伝統的行事も神社を中心に行われてきました。約6,000年前から人が住んでいたと言われている利島、昭和32年に発掘調査が行われた大石山遺跡・ケッケイ山遺跡や阿豆佐和気命神社・堂の山神社からの出土品や銅鏡、古文書など数多く、過去の歴史から学び、今後の利島の未来を考える一つの機会になりそうです。

歴史と文化

冬の利島は在来種の藪椿(ヤブツバキ)の花でおおわれます。秋～冬に採取した椿の実製油センターで搾油されます。道路に転がっている椿の実も、利島村民には大切な宝物。椿の木の下には、樹木の木漏れ日を利用して明日葉が植えられています。冬～春は明日葉が美味しい季節です。大雨でも地面を崩さないように段々畑になっています。

イソヒヨドリ、メジロ、アトリ、セキレイなどの身近な鳥や天然記念物のアカコッコやカラサトの留鳥、そして渡り鳥のオオミズナギドリなど、様々な鳥が棲んでいます。「宮塚山」「南ヶ山園地」「海岸」「集落」など、耳を澄ませば、早朝、昼間、夜間など種類によってさまざまな声が聞こえてきます。

鳥

イソヒヨドリ(オズ) アトリ
オオミズナギドリ
ハクセキレイ

伊豆諸島に特有の植物のサクユリやインギク、利島に特徴的に見られるツルコウジ、自然林や宮塚山などに見られるジュウモンジダやホソバカナワラビやテイカカズラ、海岸のワダンやハマボスなど多くの種の植物が生育しています。光るキノコのシイトモシビダケなどのキノコをはじめココメクスなどの菌類などにも出会えます。陽のあたる場所や日陰、湿った場所、風が当たる場所など、それぞれの環境の比較も楽しみの一つです。

植物

サクユリ ツルコウジ オニカナワラビ チョウジカズラ
トバラ ハマコンギク
シイトモシビダケ
ツワブキ シマテンナンショウ マメソウ

コクワガタ、オカダカゲ、アサギマダラ、シオカラトンボ、カミキリムシなど、樹木や葉、倒木、水のある場所などを棲みかにする昆虫などがいます。利島村民は生きものを大事にするので、道端でも小さな生き物を目にする事が出来ます。実物の生きものに触れて楽しんで、利島の自然の力や優しさを体中で感じて下さい。

爬虫類

オカダカゲ アオスジアゲハ
ミヤマクワガタ ホタルガ
ヤマドジミ リクガイの仲間

小動物

利島村全島ウォーキングマップ



春の新芽の香り豊かな明日葉、梅雨時の魅惑的なシイトモンビダケや上品に咲くセッコク、夏の旺盛に飛び交う賑やかな渡り鳥、秋の島の食卓を彩る海の幸、冬の可憐な椿の花、一年を通して自然と触れ合い楽しめる島が利島です。伊豆諸島が見渡せる風景は冬が絶好の時期です。集落では、身近にそびえ立つ「保護樹林」や、海から運んだ玉石で作った石垣や道が、静かで情緒ある利島の歴史を物語ります。また、郷土資料館には文化財として指定されている銅鏡など、利島の先人の生活を偲ばせる数々の遺物も展示されています。さあ、一緒に歩いてみましょう。



ウォーキングコース紹介 (各コースとも、コース上の白線の丸がスタート地点です)

コース	距離	歩数	所要時間	消費エネルギー量	ワンポイントアドバイス
初級 東道コース	約200m	約285歩	約3分	約9kcal	とても急な坂道です。島内唯一のお寺である長久寺があります。
中級 中道・西道コース	約430m	約615歩	約6.5分	約19.5kcal	急な坂道です。阿豆佐和氣命神社がある集落のメインストリートです。
中級 利島とおきコース	約2.5km	約3,570歩	約37.5分	約112.5kcal	海を眺め、ヘリポートや遊跡に沿って集落を一周できます。

観光

旬の海山の幸も、利島の自然を堪能できる楽しみの1つです。それぞれの民宿や食事処で思う存分味わってください。(島内のキャンプや野宿は禁止です。レンタカーやタクシーはないのでご注意ください。)



10.製油センター

村内で収穫された楳の実は製油センターで楳の製油へと加工されます。製油センターで作られた楳の製油(弱酸性)は、楳シャンプー、楳石けん、クッキーなどの原料として利用されます。楳の実は絞った後の楳殻を肥料として再利用されます。利島の楳はリサイクルの見本です!

11.炭焼き小屋

楳炭を焼いています。茶道やバーベキューなどに使用すると、良質と評判です。製品は農協で販売しています。



レクリエーション

14.ウスイゴウ園地

東屋から見える海と池に集まるトンボたち。車を停めて見学できます。

12.前浜親水レクリエーション施設

水資源の貴重な利島ではプールに海水を使用しています。学校の児童生徒の皆さんも、村民の皆さんも、もちろん観光客の皆さんも利用できます。お問い合わせは役場まで。

13.南ヶ山園地

新東京百景の一つ、晴れた日は伊豆諸島の島々を望め、夜は満天の星を眺める場所です。芝生の上でお弁当を食べる親子の姿も見られます。

15.見晴台

晴れた日には、利島の集落や伊豆諸島、海、空が一望できます。宮塚山山頂から徒歩約5分。

16.夕日展望台

夕日が海に映えて、輝くように美しく見えます。ぜひ、登ってご覧になって下さい。

生活

19.利島勤労福祉会館

04992-9-0046
村民が気軽に集まる施設です。館内にはホールや会議室などが設備されており、観光客の方も利用できます。

17.利島村役場

04992-9-0011
利島の生活や観光・環境のことなどなんでも御相談下さい。

18.利島村郷土資料館(利島村教育委員会)

04992-9-0331
利島の歴史・文化の資料、文化財などを展示しています。楳産業の様子や、昭和33年に発見された遊跡や阿豆佐和氣命神社・大石山の神社からの出土品や銅鏡、古文書など、本土や他の島との関わりについても学べます。

20.利島村立利島小中学校

04992-9-0046
小学校は1887(明治10)年に開校、中学校は1947(昭和22)年に開校しました。毎日元気な子どもたちの声が響き渡り、また地域に豊かな小中一貫教育のあたたかな学校です。学校行事の際には村民が一体となって協力します。

21.保育園

園内にはブランコや砂場、複合遊具などが設置されています。室内では絵本を読んだり、絵を描いたり、一日中皆で楽しく過ごしています。乳幼児の笑顔がいっぱいの場所です。

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

- 生活習慣病予防**
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 心肺機能の向上**
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満を防ぐ**
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消**
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(目標とする歩数の9割を達成すると、2013(厚生労働省)を参考に)

水分補給を忘れずに

汗となる体内の水分が不足すると、熱中症を起こすおそれがあります。水、スポーツドリンクで水分補給をしましょう。

利島の玄関口 利島港

正面にそびえ立つのが宮塚山。利島はウォーキングや天体観測、文化財探訪、釣りも楽しめます。

楳畑の手入れ

春風落ちた小枝や落ち葉を燃やして炭にし、楳畑の肥料にします。春夏秋冬、楳は手間と愛情を込めて育てられます。

文化

利島には数多くの神社があります。各神社の特徴も周囲の自然環境も少しずつ違います。文化財が多いのも目立ちます。

- 26.国登録有形文化財(阿豆佐和氣命神社旧本殿)
- 27.阿豆佐和氣命本宮
- 28.上下神社
- 29.大山小神社
- 30.堂山神社
- 22.利島ヘリポート
- 23.利島船客待合所

島の子どもたち

休日には、小さな子ども達も学校の校庭を利用して遊びます。

利島の行事

お正月に行なう山廻り、八幡神社の流籠馬(4年毎)をはじめ、夏の盆踊りや花火大会など、利島村民が一堂に参加して行う行事があります。

- 31.八幡神社
- 32.浜宮神社
- 33.長久寺
- 34.東京都指定史跡利島大石山遺跡
- 35.東京都指定史跡ケッケイ山遺跡

- 24.診療所
- 25.地域交流会館