

東京の  
新しい  
贅沢へ。

私の心を満たす  
もう一つの東京。



TOKYO'S  
NEW  
LUXURY



TokyoTokyo

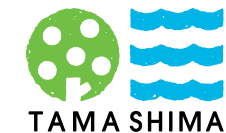
## ようこそ、 東京の多摩と島へ

心と身体を満たす贅沢な体験ができる場所、多摩と島。  
いつもの東京とは違う、もうひとつの顔がここにあります。

きれいな空気とおいしい湧き水。生命力を感じる緑に、まばゆい星の光……東京の多摩・島しょエリアは、いずれも気軽に出かけられる癒しのdestination。都心からわずか2時間、思い立ったらすぐに行ける、自然に恵まれた2つのリゾートエリアです。

東京の西部、水と緑に恵まれた「多摩エリア」は、色鮮やかな花々に美しい紅葉、樹木の香りを全身で堪能できる場所です。小鳥のさえずりや川のせせらぎを聴きながら、緑の中を散策し、川で思いっきり遊び、おいしい水や食べ物でお腹を満たし、温泉で疲れた身体を癒す。そんな贅沢な時間が待っています。天体観測や動物とのふれあいなど、このエリアならではの体験も楽しみのひとつ。日常を離れて、普段はできないことにチャレンジしてみてください。

そして、東京にある2つ目のリゾートといえば「島しょエリア」。東京の南に広がる島々には、都心とはまったく違う世界が広がっています。島ごとに風土や文化が異なり、歴史と手付かずの自然に触れることのできる稀有な場所。ここには、島ならではのさららかな空気が漂い、訪れる人を魅了します。きらめく海と純白の砂浜を眺め、海に沈む夕日を見るのもいいですし、ハイキングや登山、マリンスポーツなど、思いっきり身体を動かして心と身体を開放するのも楽しみ方のひとつ。美しい光景に出会い、ダイナミックな自然に触れてリフレッシュしてください。心を解きほぐし、身体を解放し、新しい贅沢を堪能できる東京の多摩と島へ。水と緑とたくさんの自然があなたをお待ちしています。



# Highlights

## 感動の景色

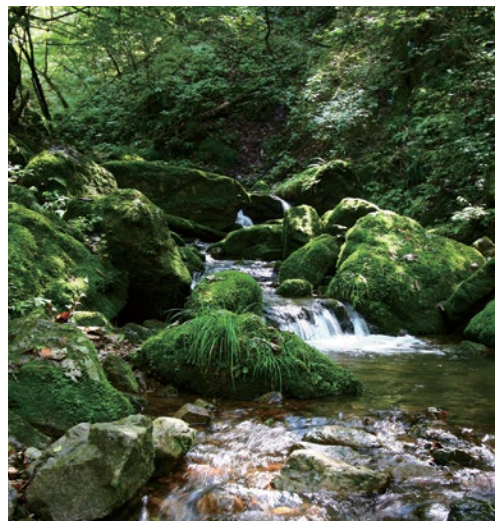
大自然に抱かれて過ごす、忘れられないひととき  
美しい緑と水に囲まれた多摩には、驚きと感動が待っています



1

### 都心からわずか2時間 雄大な自然を求めて里山へ

東京都西部に広がる多摩エリアには、のどかな風景と豊かな自然が広がっています。壮大な山とそこに根を張る巨樹・巨木、力強く流れる河川や美しい渓谷、そして、どこか懐かしさを感じさせる田園風景。都心から電車やクルマでわずか2時間。思い立ったときに気軽に足を運べる自然の楽園です。日本は国土面積の約2/3が森林という世界でも有数の森林大国。昔から自然はとて身近な存在でした。多摩エリアは、日本人が自然と共に生きてきた歴史を感じられる場所。自然と共生してきた先人たちの知恵や工夫を今でも随所に垣間見ることができます。



2

1、奥多摩むかし道の「しだくら吊橋」(奥多摩町) 2、御岳山のロックガーデン。苔むした岩と清流が美しい(青梅市)



3



5



4

### 息をのむような迫力の景観

多摩エリアには、自然の力強さを感じられる場所がたくさんあります。清流を間近に感じられる遊歩道、緑に囲まれた広大なダム湖、水しぶきがほとばしる迫力の滝、神秘的な鍾乳洞。その美しさには、見る者を圧倒するパワーがあります。

3、新緑に包まれた「奥多摩湖」(奥多摩町) 4、関東随一の規模を誇る「日原鍾乳洞」(奥多摩町) 5、弘沢の滝(檜原村)

### 美しい四季の移ろい

豊かな自然に育まれた多摩エリアは、四季の訪れを感じられる場所です。新緑や紅葉、色鮮やかな花々に一面の雪景色。季節とともに表情を変えるさまざまな風景も魅力です。



6



7



8



9

6、約35万本のチューリップが咲き誇る「根がらみ前水田」(羽村市) 7、1万7000本のツツジが咲く「塩船観音寺」(青梅市) 8、「梅岩寺」のシダレザクラ(青梅市) 9、紅葉に染まる「秋川渓谷」(あきる野市)

# Activities

## 興奮のアクティビティ

雄大な自然に身を委ねる、非日常の楽しみ  
都会では味わえない、自然のアクティビティがいっぱいです



1



2

### 渓流を遊び尽くそう

水量豊富な渓谷が多い多摩エリアでは、自然の川を舞台に、天然のウォータースライダーを楽しめます。特別な道具は使わずに、身体ひとつで渓流を下るスリル満点のおもしろさ。爽快感あふれるキャニオニングで、ダイナミックな多摩の自然を満喫してください。

1、ピギナーから上級者までさまざまなキャニオニングのツアーがある(奥多摩町) 2、爽快! みんなで力を合わせて急流を漕ぎ下るラフティング「御岳渓谷」(青梅市)

6



3



4



6



5

### 森も川も滝もぜんぶ 刺激をくれる遊び場

多摩の自然は訪れる人の心を解放してくれます。少々危険でも、少々服が汚れても今日だけは気にしない。そんな気分させてくれる不思議な力があります。美しい森に心癒されるハイキングやトレッキング。豊富な水源を持つ水辺でのカヌーにカヤック、溪流釣り、スリル満点のラフティングやキャニオニング。初心者や家族で楽しむ遊びから、上級者向きの本格アウトドアスポーツまで、どんな年代でも楽しめる大自然のアクティビティが揃っています。思いっきり身体を動かした後は、川辺でのバーベキューもおすすめです。

7、多摩の自然の中で爽快サイクリング 8、「国営昭和記念公園」で人気のセグウェイツアー。広大な敷地を巡り、自然を楽しむ(立川市、昭島市)

### 遊び方は無限大 多摩の豊かな自然

ダイナミックなアクティビティは苦手な人も、ハイキングや釣りなら気軽に挑戦できます。ボルダリングやラフティングで自然のパワーを感じるのもおすすめ。レベルに合わせた楽しみ方があります。

3、ハイキングやランニングコースが充実 4、「御岳渓谷」のボルダリングコース(青梅市) 5、川ではニジマスやヤマメが釣れる 6、カヤックやSUP(スタンドアップパドル)でゆったり水面散歩「白丸湖」(奥多摩町)



7



8

7

# Culture

## 伝統を再発見

多摩エリアは、古くからの伝統が生きる場所  
迫力の祭りに山岳信仰、日本の原風景が待っています



1



4



5



2



3



6

### 神聖な山のパワーを求めて

日本では古くから、山を神聖な存在と考える山岳信仰が根付いています。青梅市にそびえる「御岳山」も、関東を代表する霊場として、長い間人々の信仰を集めてきた山のひとつです。山頂に立つ「武蔵御嶽神社」は、その象徴ともいえる存在。紀元前91年に創建され、736年に僧の行基が東国鎮護の祈願で蔵王権現像を祭ったと伝わっており、日本人の山に対する畏敬の歴史を伺い知ることができます。多摩エリアを代表する人気観光地である、標高599mの「高尾山」。中腹には「高尾山薬王院」があ

り、登山ルートでもある表参道を通して、多くの参拝者が訪れます。

東日本最古の国宝仏「釈迦如来像」を祀り、約1300年の歴史を誇るのは「深大寺」。東京では浅草寺に次いで歴史の深い寺院です。門前には、名物「深大寺そば」を提供する店が点在しています。

1、「武蔵御嶽神社」。現在の拝殿は1700年に造成された(青梅市) 2、極彩色と見事な彫刻が施された「高尾山薬王院」の御本社(八王子市) 3、武蔵御嶽神社の絵馬には「おいぬ様」が描かれている 4、御岳山から見る日の出の美しさは格別 5、武蔵国の守神として信仰を集める「大國魂神社」(府中市) 6、「深大寺」本堂には本尊の「阿彌陀如来像」が安置されている(調布市)



7



10



8



9



11

### 天空の集落で、宿坊ステイと滝行体験

御岳山では、今でも滝行が行われるなど、修験の文化が受け継がれています。かつては修験者の宿だった参道の宿坊も、今では一般の観光客も宿泊可能。宿坊の主人は「武蔵御嶽神社」の神職でもあるので、宿泊するとお祓いや御祈祷、滝行などを受けることができます。

7、宿坊での御祈祷の様子。厳かな雰囲気にも引き込まれる 8、宿坊の客室。窓の外には御岳山の美しい風景が広がる 9、神聖な「綾広の滝」での滝行の様子。滝行は宿坊や「武蔵御嶽神社」で受けられる

### 日本の原風景を歩く

多摩エリアでは、のどかな里山の風景や、歴史を今に伝える建築物に出会えます。稲穂や作物が実る田畑、道端にたたずむ守り神「道祖神」、荘厳な山門、古民家を改築した文化施設など、訪れる人の心をほっこりと温める、素敵な風景がたくさんあります。

10、「広徳寺」の山門は江戸時代中期の建築(あきる野市) 11、里山の風情が残る秋川に架かる「小和田橋」(あきる野市)

### 熱気あふれる多摩の祭り

多摩エリアに古くから受け継がれる祭りの数々。人々の賑やかな掛け声が響く中、豪華な神輿や山車が競り合いながら街中を練り歩きます。



12



13



14



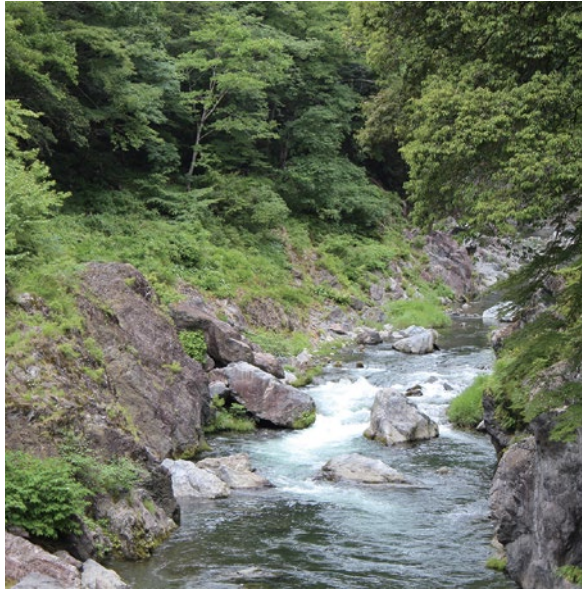
15

12・13・14、あきる野市で9月に開催される「あきる野三大まつり」 15、「平井祭」では伝統芸能「鳳凰の舞」が披露される(日の出町)

# Food

## 食を楽しむ

清らかな溪流と肥沃な山の大地がもたらす食の恵み  
わさびや山菜、こんにゃくなど、多摩エリアは食の宝庫です



### 美しい清流と森の恵みをいただく

多摩エリアには、多摩川とその支川である秋川を中心に、たくさんの川があります。川の水は非常に透明度が高く、水質の良さも折り紙つき。多摩に住む人々は、古くから水の恩恵に感謝し、水を活かした食文化を育んできました。その証拠に、多摩の名物グルメや名産品には、日本酒やこんにゃく、豆腐など、おいしい水にまつわるものが多くあります。

植物がうっそうと生い茂る多摩の山々は食材の宝庫。春を迎え雪が解けると新芽が一気に芽吹き始め、秋には実りの季節を迎えます。旬の山菜やキノコを味わえるのも、多摩エリアの楽しみです。



1、多摩川の美しい流れを見られる「鳩ノ巣渓谷」(奥多摩町) 2、青々と茂るわさび田 3、多摩のわさび 4、澄んだ多摩の川には、イワナやマス、ヤマメなどの川魚の姿が見られる



清流が育てる多摩の味・わさび  
多摩エリアの名産品として知られるわさびは、水がきれいな場所でしか育ちません。多摩の清流に育まれた新鮮なわさびは、香り豊かで辛みもマイルド。ぜひその味わいを体感してみてください。

### わさび商品いろいろ



わさび漬け



わさび  
フレーバーオイル

## 山菜料理

- ① ミズ  
収穫時期が春～秋と長い。シャキッとしたみずみずしい食感
- ② フキノトウ  
ほのかな苦みが特徴の山菜。天ぷらや煮物にして食べると絶品
- ③ ズイキ  
イモの葉柄で、生の状態は鮮やかな赤色。シャキシャキとした食感
- ④ ウド  
食感が良く、香りも豊か。生でも煮て食べてもおいしい
- ⑤ コゴミ  
くると丸まったフォルムがかわいい。ややぬめりのある食感



季節により一部内容変更する場合があります。

- ⑥ ユリ根  
栄養価が高く、古くから薬草としても重用されてきた
- ⑦ たらふの芽  
「山菜の王様」とも呼ばれる。ウコギ科の植物・タラノキの新芽

### バラエティ豊かな山菜料理

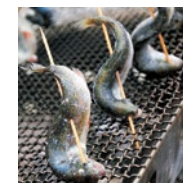
多摩の山に春を告げる山菜は、地域住民にとっては昔なじみの食材です。檜原村にある「三頭山荘」をはじめ、このエリアでは手間ひまかけて調理されたさまざまな山菜料理を楽しめます。

### きれいな水から生まれる多摩のうまいもの

多摩の名物フードといえば、そばにこんにゃく、豆腐に日本酒。シンプルな材料で造るからこそ、水の水質がその味を大きく左右します。多摩の食には、おいしい水が生きています。



豆腐  
昔ながらの製法で作られる豆腐。大豆の旨みを感じる濃厚な味わい



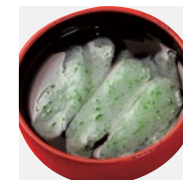
魚  
きれいな水で育った川魚。シンプルに塩焼きで味わうのがおすすめ



そば  
水の水質がいい多摩エリアでは、店主のこだわりが光るそばの名店が多い



日本酒  
米、水、麴、酵母で仕込む日本酒。水のおいしさが顕著にあらわれる



こんにゃく  
ヘルシーフードの代表格。さしみこんにゃくや田楽で楽しんで



茶葉  
瑞穂町などで栽培される東京狭山茶。甘みと渋みのバランスがいい

# Wellness

## 心身のリラックス

森林浴をしたり、のんびり温泉に浸かったり  
豊かな自然に抱かれて過ごす時間がここにあります

### 大きな木に包まれて 心洗われるひとときを

多摩の森には樹齢数百年を超える大きな木が多く、多摩エリア最西に位置する奥多摩町は、巨樹の里として知られています。その魅力は圧倒的な生命力。悠久の歴史を物語るたくましい木肌、四方八方へと広がる豊かな枝ぶり、青々と茂る葉。注意深く見ると、枝に止まって羽を休める野鳥や、樹液を求めてやってくる昆虫の姿も見られます。

多摩の森では、心を解放する森林セラピーもおすすすめ。セラピープログラムを体験できるプランが充実しています。

季節を彩る花木を愛でたり、森や草地に生息する野鳥や昆虫を観察して過ごしたり、自然が持つ癒しの力を体感してください。



1



2



コガラ



カワセミ

©奥多摩ビジターセンター

### 多摩で出合える野鳥



3

1、都内に現存する最大のヒノキ「倉沢のヒノキ」は胸高周囲6.3m、樹高34m(奥多摩町) 2、池の周囲を約200本のサクラが囲む「井の頭恩賜公園」(武蔵野市、三鷹市) 3、「セラピーロード」では森林ヨガなどのセラピーメニューを開催(奥多摩町)

### 多摩時間に 身を任せよう

呼吸を整えて、ゆったりと流れる時間に身を任せる。そんな贅沢なひとときを過ごせるのも多摩ならではの。瞑想体験や星空浴、夏はホテル鑑賞など、癒しの時間を楽しんでください。

4、御岳山の宿坊「静山荘」では瞑想体験が可能。主人が呼吸法をレクチャーしてくれる(青梅市) 5、星空浴を楽しめる宿泊ツアー



4



5



6

### 里山の温泉で 癒される

トレッキングなどのアクティビティを楽しんだ後は、温泉で汗を流しましょう。多摩エリアには、美しい自然を眺めながら入浴できる日帰り温泉施設がたくさんあります。

6、奥多摩温泉 もえぎの湯の露天風呂。四季折々の景色を楽しめる(奥多摩町)

### 歴史を感じる 兜造りの古民家で安らぐ

「兜造り」とは、多摩エリアの伝統的な民家の建築様式。茅葺屋根の形が武士の兜に似ていることから名づけられました。多摩エリアには、他にもさまざまな建築様式の古民家が残っています。日本古来の伝統建築を発見してみれば、



7



8

7・8、檜原村の兜家旅館。合掌造りと入母屋造り家屋が融合した「兜造り」建築が特徴。かつては養蚕を行っていた建物を旅館として利用している

# Experience

## 非日常の体験

手作り作品の制作に、学びの場、動物とのふれあいなど、  
普段はできない本物の体験をしてみましょう



### 体験を通して 多摩の魅力を知ろう

非日常を味わえる多摩エリアへのショートトリップでは、本物に触れるさまざまな体験が待っています。まずは、豊かな自然に囲まれた施設で、陶芸やアクセサリー作りに挑戦。専門のスタッフが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。

宇宙に興味があるなら、サイエンス施設へ。日本の天文学の中核を担う「国立天文台」のほか、世界一多くの星を投影できるプラネタリウムのある「多摩六都科学館」など、日本の自然科学分野をけん引する施設が充実。いずれも、見て、触れて、学べる体験型施設です。

自然豊かな多摩エリアには、ゆったりと動物たちとふれあえる施設もあります。

色とりどりの体験を楽しんでください。

1、「ふるさと体験館」でのわらぼうし作り(府中市) 2、「むさし野深大寺窯」では、素焼きの器に絵付けができる(調布市) 3、素朴な風合いの器をおみやげに 4、「師楽」で純銀ねんどのシルバーアクセサリー作りに挑戦(町田市)



### 夢とロマンあふれるサイエンス施設

宇宙や自然科学に関する施設も訪ねてみましょう。ここでは、貴重な観測資料を見られるだけでなく、本物に触れて体験することで、興味のある分野への関心が一層深まります。

5、1億4000万個以上の星を投影できる「多摩六都科学館」のプラネタリウム(西東京市)  
6、「国立天文台」で開催される天体観望会。大口径の望遠鏡で月のクレーターもくっきり(三鷹市) 7、90年以上前に建てられた天文台歴史館の「大赤道儀室」(三鷹市)



### 多摩動物公園の動物たち

(公財) 東京動物園協会



コアラ



レッサーパンダ



チーター



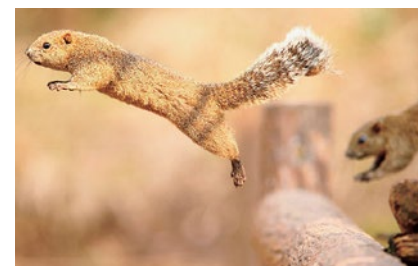
### 動物たちとふれあう、 癒しのひととき

檻のないオープンスタイルの展示が人気の「多摩動物公園」に、ポニーやウサギと遊べる「ふれあいの里」、200匹以上のリスが元気に走り回る「町田リス園」など、自然の中で動物とふれあえる施設がたくさんあります。

8、「多摩動物公園」ではロープを伝って移動するオランウータンが人気(日野市) 9、「たやけ小やけふれあいの里」ではポニーに乗ることができる(八王子市) 10・11、「町田リス園」でかわいいリスたちに大接近(町田市)



10



11



※公共交通機関は本数が限られています。事前に各交通機関にご確認ください。

# やりたいこと全部、多摩で叶えよう 心と身体を満たす4つのショートトリップ

都心から足を伸ばして、水と緑に恵まれた東京のオアシスへ。  
手つかずの大自然に身を任せて、多摩エリアで心と身体を整えよう。



## 春 自転車でお花見へ 春らんまんトリップ 福生市・羽村市・瑞穂町

さまざまな花が咲き誇る風景を求めて。春の訪れを感じたら、のんびり散策へ出かけよう。

福生駅  
↓ 自転車 駅前レンタルサイクル

多摩川お花見サイクリング  
[羽村取水堰や桜づつみ公園、根がらみ前水田を巡る旅]

### 桜並木でのんびり

多摩川沿いを軽快に走り、のどかな桜並木へ。時期によってはチューリップとの共演も。



花見で賑わう桜づつみ公園

### チューリップ畑で記念撮影

色鮮やかなチューリップのじゅうたん。関東最大級のチューリップ畑「根がらみ前水田」へ。

福生駅で自転車返却  
約25分



約35万本のチューリップ畑

### 奇跡のカタクリ探し

徒歩 約10分



約20万株のカタクリ群生地

約8分

さやま花多来里の郷で、数万株に1株しか咲かない幻の白いカタクリ探しに挑戦

### 石川酒造で春を味わう

酒造りの歴史を学べる史料館や蔵の見学、食事もできる。地酒やクラフトビールを季節の料理とともに。



[酒蔵見学は日にち限定。ホームページで受付 (要予約・有料)]

## 夏 川に滝に温泉に！ 美しい水でリフレッシュ あきる野市・檜原村

山と清流が織りなす美しい光景を求めて。清々しい溪流のそばで、心も身体もリフレッシュ。

武蔵五日市駅  
↓ バス 約27分

### 心を清める滝めぐり

清らかな滝を眺めて気持ち穏やかに。透き通る水に触れて、心と身体を整えよう。

[千足バス停で降りて、天狗滝、弘沢の滝までハイキング]



日本の滝百選のひとつ 弘沢の滝

### 地元野菜に舌鼓

「弘沢の滝」付近でランチ。清流で育った野菜を使った料理を堪能。



バス 約12分

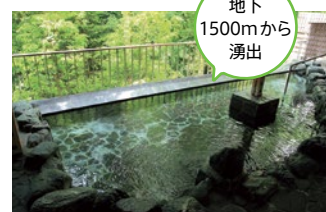


徒歩 約10分

秋川渓谷に架かる吊り橋「石舟橋」。渓谷美を眺めて深呼吸。

### 瀬音の湯でリラックス

秋川渓谷の絶景を眺めながら入浴できる露天風呂。トレッキングの汗を流し、自然との一体感を味わおう。



地下1500mから湧出

## 夏 山上のパワースポットと 自然の神秘で心をリセット 青梅市・日の出町

古くからの信仰が息づく山岳地帯はパワースポットの宝庫。人と自然が生んだ神秘の光景を堪能しよう。

御嶽駅  
↓ バス 約10分 ケーブルカー 約6分

御岳山ハイキング  
[御岳山駅で降りてハイキング。道中、天狗岩や天狗の腰掛杉も見学]

### 武蔵御嶽神社で運氣アップ

山岳信仰の中心地「武蔵御嶽神社」は関東屈指のパワースポット。「御岳山」を登り切った先にある。



創建は紀元前91年

### ロックガーデンでデトックス

苔むした岩と滝の渓谷は、水辺の浄化スポット。きれいな空気をたっぷり味わって。



全長約1.5km

### 「日の出山」山頂で絶景を望む

ハイキングの疲れも吹き飛ばす山頂からの大眺望。関東平野の大パノラマを楽しもう。



お弁当スポット

### つるつる温泉で癒される



大自然に囲まれた里山風情の温泉。アルカリ成分が強く、肌がつやつやに。

美肌の湯 天然温泉

## 秋 紅葉の赤、湖のブルー 鮮やかな刺激に触れる旅 奥多摩町

東京北西端、全域が国立公園に指定された豊かな森へ。鮮やかな自然の色彩に会いにいこう。

奥多摩駅  
↓ バス 約35分 徒歩 約30分

### 「日原鍾乳洞」を探索

平均温度11℃と、夏は涼しく冬は暖かい鍾乳洞。狭い岩の中を進む体験はスリル満点。

バス 約45分



関東随一の規模で天然記念物に指定

### 奥多摩湖を散策

湖の周辺を散策。周囲の山稜を映し出すブルーグリーンの湖面と、湖畔を彩る紅葉のコントラストが美しい。

[奥多摩湖バス停を起点に、奥多摩湖こいの路を散策]

バス 約20分

徒歩 約10分

水道専用貯水池として造られた人造湖



### 「もえぎの湯」で自然を楽しむ

緑を望む奥多摩温泉で、散策の疲れを癒そう。



日本最古の地層から湧き出る奥多摩温泉

# Highlights

## 雄大な自然

青く澄んだ海、大地の鼓動に珍しい動植物  
ここだけの景色に会いに、島への旅に出かけましょう



©小笠原村観光局



### 2 東京の美しい島々

南北1200kmにわたって太平洋に浮かぶ、東京の島々。その中でも、小笠原諸島の父島・母島と、伊豆諸島の大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島の個性豊かな11島は、合わせて「東京諸島」と呼ばれています。

### 美しい海に浮かぶ島で過ごす豊かな時間

都心部から船で最短1時間45分。太平洋に浮かぶ東京の島に行けば、自然あふれる美しい景色とゆっくり流れる時間が、訪れる人を出迎えてくれます。本州と海で隔てられたこの島々では、独自の生態系や文化が育まれてきました。澄みわたる青い海や、固有の動植物が息息する原生林、島ならではの食文化や伝統工芸。世界中のどことも違う、ここでしか出会えない風景がいっぱいです。美しい自然と触れ合うアクティビティに挑戦したり、伝統工芸を体験したり、身体を芯から温めてくれる温泉でリラックスしたりと、楽しみ方はいろいろ。東京の島で過ごすひとときは、忘れられない宝物になるでしょう。



3



4

1、父島の沖合に浮かぶ南島の「扇池」。小さく砕けたサンゴの砂浜が美しい 2、八丈島の「南原千畳敷海岸」は溶岩によって形成された 3、三宅島の「伊豆岬灯台」。夕日や星空の鑑賞スポットとしても人気 4、大島のほぼ中央に位置する活火山・三原山の火口

### 島の森で貴重な植物と出会う

島の森は、亜熱帯植物が生い茂るジャングル。木生シダのヘゴやマルハチ、タコの足のような根を広げるタコノキなど、ユニークな植物がいっぱいで、本州の森とは趣が異なります。森の中を歩いて、島ならではの自然を堪能してみてください。



5



6

5、日本最大級のシイノキ、御蔵島の大ジイ。その姿は圧巻 6、小笠原の固有種・マルハチ 7、大島や利島は「樺の島」として知られ、島内のいたる所に樺の木が生えている 8、島の代表的な花・ハイビスカス 9、伊豆諸島最南端の青ヶ島は世界でも珍しい二重式火山の島



7



8



9



10

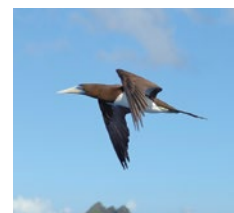
### 世界自然遺産の島々、小笠原諸島

大陸と一度も地続きにならなかったことがない小笠原諸島には、独自に進化を遂げた動植物が数多く生息しています。その固有の生態系が世界的に価値のあるものと認められ、2011年にユネスコの世界自然遺産に登録されました。

10、小笠原諸島母島の乳房山は小笠原固有の動植物の宝庫



ヤコウタケ(通称グリーンベベ)



カツオドリ



アオウミガメ



ヒロベソカタ マイマイ

# Activities

## 大自然を肌で感じる

澄みわたる海と固有種に恵まれた山  
島の自然を遊び尽くしましょう



1



2

### クジラやイルカを見に 東京の島へ

都心から船に乗って島へ向かうと、徐々に海の色が変わってくることに気がつきます。島に着く頃には、透き通るような青さに。なかでも小笠原の海は「ボニブルー」、八丈島の海は「八丈ブルー」と呼ばれ、神秘的な美しさです。

澄んだ島の海は、生き物の宝庫。色鮮やかな熱帯魚やウミガメをはじめ、クジラやイルカなど多種多様な生き物が生息しています。さまざまなアクティビティメニューで、その生態を間近で見ることができます。イルカと一緒に泳ぐドルフィンスイムや、船からクジラを観察するホエールウォッチングはとくに人気。ワクワクがたくさん詰まった島を、心ゆくまで満喫してください。

1、八丈島近海はウミガメの生息地 2、御蔵島や小笠原でドルフィンスイムに挑戦 3、小笠原は国内屈指のホエールウォッチングフィールド

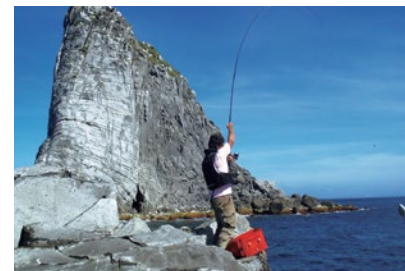


3



4

4・5、小笠原諸島の植物に関する解説つきでハイキングできるツアー 6、三宅島は、地磯釣りや船釣りを楽しめる釣りの聖地 7、大島では近年ロードバイクも人気



6



5

### 起伏に富んだ地形と絶景を眺める 陸のアクティビティ

島には、ハイキングやサイクリング、ホルダリングなど、陸のアクティビティも充実。珍しい動植物が生息する山や森、火山灰が堆積した地層など、ここでしか見られない景色を探しに行きましょう。



7



8

8、岩場に遊歩道が整備されている「赤崎遊歩道」。海にダイブできる飛び込み台が大人気(神津島) 9、新島は日本でも有数のサーフポイント

### 透明度抜群の海を遊び尽くそう

ドルフィンスイムやホエールウォッチングのほかにも、ボディボードやシーカヤック、美しい入り江での海水浴など、島の海は楽しみ方いろいろ。プロが指導してくれるスクールもあるため、初心者でも安心してチャレンジできます。



9

# Culture

## 島に息づく伝統文化

島民が紡いできた郷土芸術や特産品の数々  
ここにしかない伝統文化が待っています



### 島のシンボル・椿

赤く大きな花を咲かせる椿は、大島と利島のシンボル。大島には約300万本のやぶ椿が自生しており、利島は島の面積の約8割が椿の木で覆われています。古くから、実から椿油を作ったり、花びらで染物をしたりと、さまざまな方法で活用されてきました。

### 島の自然が育んだ文化

島の自然とともに暮らす島民たちは、自然の恵みを活用しながら、独自の文化を築きあげてきました。大島や利島の椿製品、八丈島の絹織物「黄八丈」はその代表例です。大島や利島では、古くから島に生える椿の実や花を利用して椿油や石鹸などの椿製品を作ってきました。「黄八丈」は八丈島に自生する植物で染めあげた織物です。このように島民の暮らしと島の自然とは、密接に繋がっているのです。

もちろん、自然がもたらすのは恵みばかりではありません。自然の脅威は、大島や三宅島、青ヶ島などに火山活動の跡として爪痕を残しています。三宅島には火山にのみ込まれた集落跡が今も残っており、自然が持つ力の強さを思い知らされます。自然と島民がともに作りあげてきた島の文化。実際に見て、歩いて、体験して、その伝統にふれてみてください。



1、大島に生える椿の木 2、多種多様な園芸種の椿も栽培されている 3、椿油を絞るために実を乾燥させている様子 4、大島で開催される「椿まつり」では伝統の「あんこの手踊り」が披露される



椿油をはじめ、椿油を配合したヘアケア用品や石鹸、椿染めのハンカチなど、椿を使ったアイテムはおみやげにぴったり



### 大地のパワーを感じる 火山の魅力

世界でも珍しい二重式火山の島・青ヶ島をはじめ、大島の三原山や三宅島の雄山など、東京の島には火山がたくさん。溶岩流の跡を間近に見られる遊歩道や、火山のことを学べる博物館など、火山と島の関係を感じられるスポットが随所にあります。

5、「三原山」の裏砂漠。スコリアと呼ばれる黒い小石に埋め尽くされた独特の景観(大島) 6、裏砂漠と並ぶ観光スポット「赤ダレ」のダイナミックな景観(大島) 7、三宅島の新鼻新山は、1983年の噴火による海底爆発で一夜にして形成された



8、服部屋敷で披露される郷土芸能「八丈太鼓」。9、黄八丈の雑貨はおみやげに人気 10、黄八丈の制作工房「黄八丈めゆ工房」では職人の作業風景を見ることができる



### ありま展望台/ ジュリアの十字架

神津島の展望スポット「ありま展望台」には、高さ10mほどのジュリアの十字架があります。江戸時代に神津島に流されたキリシタン、おたあジュリアをしのんで建てられたものです。



# Food

## 島料理を堪能

魚介類に南国野菜、島食材の名物料理  
島ならではの郷土料理を味わう



1



2



3



4



5



6

### 日本のどことも違う ユニークな島の味

気候も土壌も本州とは異なる各島には、独自の食文化が根付いています。魚も野菜もフルーツも、島ならではの。東京の島には、そんな島食材を使った名物料理がたくさんあります。なかでも定番は島寿司。甘めの味付けのシャリに、醤油漬けにした新鮮な地魚の刺身を載せた握り寿司です。

おみやげにおすすめなのは島焼酎。島では「島酎」「島酒」などと呼ばれています。流刑で八丈島にたどり着いた商人が造り方を島民に教え、それが伊豆諸島各地へと伝播し、名物として根付きました。島名物のくさやもぜひ。くさは、ムロアジやトビウオなどをくさや液に漬けて乾燥させた干物。魚を長く保存するための、伝統的な料理です。独特の風味と奥深い味わいを体験してみてください。

### 美しい海で獲れた 新鮮な魚介をいただく

島ではキンメダイ、アカムツなど、バラエティ豊かな海の幸を味わえます。また、小笠原では、ウミガメの刺身が食べられる場所もあります。美しい海を眺め、新鮮な魚介を堪能しましょう。

1、べっこう醤油に漬け込んだ魚をご飯の上のせた「べっこう丼」 2、三宅島で獲れたサバを照り焼きにしてパンで挟んだサバサンド 3、島グルメを代表するメニュー・島寿司 4、醤油やごま油、島産の搾り汁で作る特製ダレで島で獲れた鮮魚を和えた「ボキ丼」 5、小笠原には、ウミガメの刺身を食べられる店もある 6、「くさや」は伊豆諸島伝統の保存食



7

8

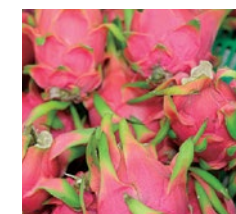
### 島の気候が育むアスタバとコーヒー

伊豆諸島に自生するアスタバは、昔から島民にとっては身近な植物でした。今では、栄養価の高いヘルシーな食材として人気があります。また、小笠原諸島では、小規模ながらコーヒー豆が栽培されています。手間暇かけた小規模生産の貴重な一杯を味わってください。



9

10



12



13



14

### 個性豊かな島のお酒

酒の製造がさかんな東京の島々。大島、新島、神津島、三宅島、八丈島、青ヶ島では島焼酎が、小笠原ではラム酒やリキュールが造られています。宿や飲食店で楽しむのも、旅の記念に買って帰るのもおすすめです。



15

7-8、小笠原には、店主が栽培したコーヒーが飲めるカフェもある 9-10、独特の苦みが特徴のアスタバ。天ぷらにして食べるのが定番 11、八丈島の「八丈フルーツレモン」は皮に苦みがなく、丸ごと食べられる 12、栄養豊富でさわやかな甘さのドラゴンフルーツ 13、華やかな香りのパッションフルーツ 14、島フルーツを加工したパッションフルーツグミと八丈フルーツレモンジャム 15、島酒は蔵によって味も香りもさまざま。飲み比べも楽しい

# Wellness

## 憩いの時間

海を望む温泉に、森の散策

おだやかな時間に身を任せ、心身を解放しよう

### 島の自然に囲まれて 温泉を楽しむ

火山活動が活発な伊豆諸島の7島(大島・新島・式根島・神津島・三宅島・八丈島・青ヶ島)には、個性豊かな温泉施設があります。島の温泉は、泉質はもちろん、ロケーションも魅力。広大な海原を眺めながら、時には荒々しい岩場に囲まれて、ダイナミックな景観の中で入浴できます。

式根島の「地鉦温泉」は、海が目の前に迫る岩場の露天温泉。源泉は80度と高温なので、海水と混じった適温の場所を探して入浴します。

24時間入浴できる施設が多いことも、特徴のひとつ。昼は雄大な海を眺めながら、夕方は沈む夕日に照らされて、夜は満天の星の下で、島の豊かな自然とともに満喫しましょう。

1、式根島の「地鉦温泉」は断崖に囲まれた天然の露天風呂 2、古代ギリシャの神殿をモチーフにした「湯の浜露天温泉」(新島) 3、「元町浜の湯」。西に傾いた太陽が美しく水面を照らす夕方の入浴が人気(大島)



### 亜熱帯の樹海に抱かれる癒しの時間

青々と生い茂る亜熱帯の森は、心身を癒してくれる場所。滝や清流のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながら、森林の中の遊歩道をのんびり歩く、心安らくひとときを過ごせます。大きく深呼吸をして、島の動植物の生命力を全身で感じましょう。

4、「裏見ヶ滝遊歩道」樹海の中の神秘的滝、滝の裏側も見られる(八丈島) 5、ヘゴの木が生い茂る「ヘゴの森遊歩道」(八丈島)



### サンセットと島の古民家ステイ

素朴な民宿やリゾートホテル、古民家を改装した宿など、個性豊かな島の宿が訪れた人を出迎えます。宿のオーナーなら、夕日を見られる絶景スポットなど、とっておきの場所を知っているかもしれません。

6、八丈八景のひとつ「大坂トンネル展望台」からのサンセット 7、リノベーションした古民家に宿泊できる「島京梵天」(大島)



### 満天の星を眺める

夜には、広く澄んだ空に満天の星が広がります。肉眼でも十分楽しめますが、星空観察会などのアクティビティに参加するのもおすすめです。

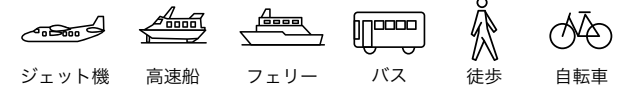


8・9、満天の星を眺める「スターウォッチングツアー」。望遠鏡で星の観察をしたり、音楽を聴きながら寝転んで星を眺めたりできる

# ゆっくり過ごす贅沢な時間 東京の島を味わう3つのトリップ

太平洋に浮かぶ、個性豊かな東京の島へ。  
穏やかな風と島の自然に包まれて、心と身体をデトックス。

※公共交通機関は本数が限られています。事前に各交通機関にご確認ください。



## 秋 秋なのに南国気分 海、夕日、山にエネルギーをもらう 八丈島

温暖でおだやかな気候の東京の島。  
船に乗って、澄みわたる“八丈ブルー”の海を見に行こう。

1日目 竹芝 22:30 発  
↓ 10時間25分  
2日目 八丈島 8:55 着

### 八丈ブルーの海を堪能

青く澄みわたる海で、熱帯魚と一緒に泳ぐマリナクティビティに挑戦。ウミガメに会えるかも。

700種類以上の海洋生物が生息



### サイクリングで八丈島めぐり

[八丈島植物公園や大里の玉石垣を見学し、南原千畳敷へ]

レンタサイクル

### 南原千畳敷で夕日を眺める

波の音が響く海岸で、水平線に沈む夕日をゆっくりと観賞。



八丈富士から流れ出した溶岩でできた海岸

3日目 宿を出発

レンタサイクル

### みはらしの湯で朝風呂



目の前に太平洋が広がる絶景の露天風呂を堪能。

レンタサイクル

### 裏見ヶ滝を探索

冒険気分で見学し、南原千畳敷へ]

ブチ秘境ウォーク



### 大賀郷地区散策

食事処やカフェ、土産店が並ぶ島の中心部を散策。※レンタサイクル返却

八丈島空港 17:30 発

60分

羽田空港 18:30 着

## 秋 気に入りのビーチ 冬 気ままに自転車旅 新島・式根島

自転車で気ままに走って、好きな場所でひと休み。あなただけの島風景に出合えるはず。

1日目 竹芝 22:00 発  
↓ 10時間35分  
2日目 新島 8:35 着



### レンタサイクルでビーチ探し

潮風を感じながら自転車を走らせよう。好きなビーチが見つかったら、立ち止まってひと息。  
[本村前浜海岸付近でランチ。石山展望台で絶景を見て、羽伏浦海岸へ]



島内はアップダウンが少なく、ラクラク走れる

### 羽伏浦海岸でひと休み

白浜が美しいビーチで、波音を聞きながらのお昼寝も心地いい。



全長約6kmの白砂ロングビーチ

湯の浜露天温泉で夕日を眺める

古代ギリシャ神殿風の温泉。空の色が変わる夕方がおすすめ。

## を探して

3日目 宿を出発

新島 8:45 発  
↓ 20分  
式根島 9:05 着

### 式根島サイクリング

[ビーチや温泉めぐり、ぐんじ山展望台へ]

レンタサイクル

### 泊海水浴場でのんびり

日本の水浴場88選のひとつ



周囲を岩に囲まれた扇形の美しい入江で、波の音に耳を傾けて。

### 松が下雅湯で秘境感を味わう

秘湯ムードを楽しめる露天風呂。茶褐色の湯で身体の内から温まる。



式根島 13:15 発

3時間5分

竹芝 16:20 着

## 冬 地球が作り出した 幻想的な風景を味わう 大島

伊豆諸島で最も都心に近い島、大島へ。  
大地の鼓動を感じ、悠久の歴史に思いを馳せよう。

1日目 竹芝 8:35 発  
↓ 1時間45分  
大島 10:20 着

25分

### 三原山ジオツアーで異世界体験

活火山・三原山が作り出した、荒涼とした黒い大地の「裏砂漠」を歩こう。

[三原山頂口バス停で降りて、裏砂漠までトレッキング]

日本で唯一の砂漠



### 大島温泉ホテル

20分

10分

### 伊豆大島火山博物館を見学

火山の展示を見て、シミュレーターで地底探検

20分

### 元町浜の湯でサンセット観賞



空と海原が茜色に染まる美しいサンセットを見ながら温泉に入る。

### 満天の星を見上げる

街灯が少ない島では、こぼれ落ちそうな無数の星が視界いっぱい広がる。

島内のどこでも楽しめる



2日目 宿を出発

### 伊豆大島「椿まつり」を見に行く

春の訪れを告げる「椿まつり」で椿を観賞。



※郷土芸能のステージや、椿花ガーデンのライトアップなど、島の各所でイベントが開かれます。

大島 14:35 発

1時間45分

竹芝 16:20 着

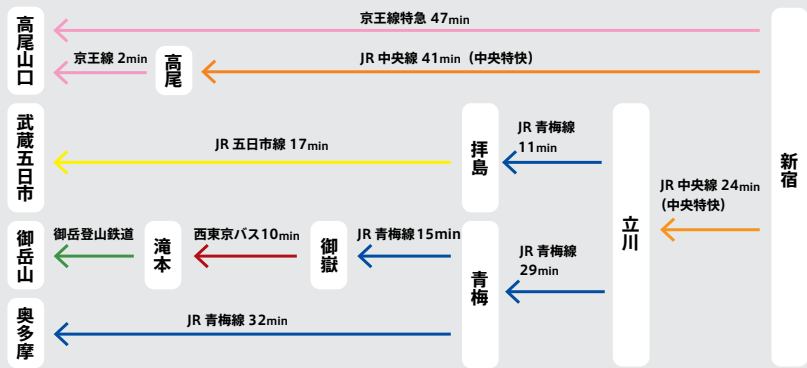
# 多摩・島しょエリア アクセスガイド

東京都心部から電車で船で楽々アクセス! 都会から森へ移り行く車窓風景や  
雄大な太平洋の船旅を楽しみながら、自然の宝庫へ向かおう

## 多摩



- JR山手線
- JR中央線
- JR青梅線
- 京王線
- JR五日市線
- 西東京バス
- 御岳登山鉄道



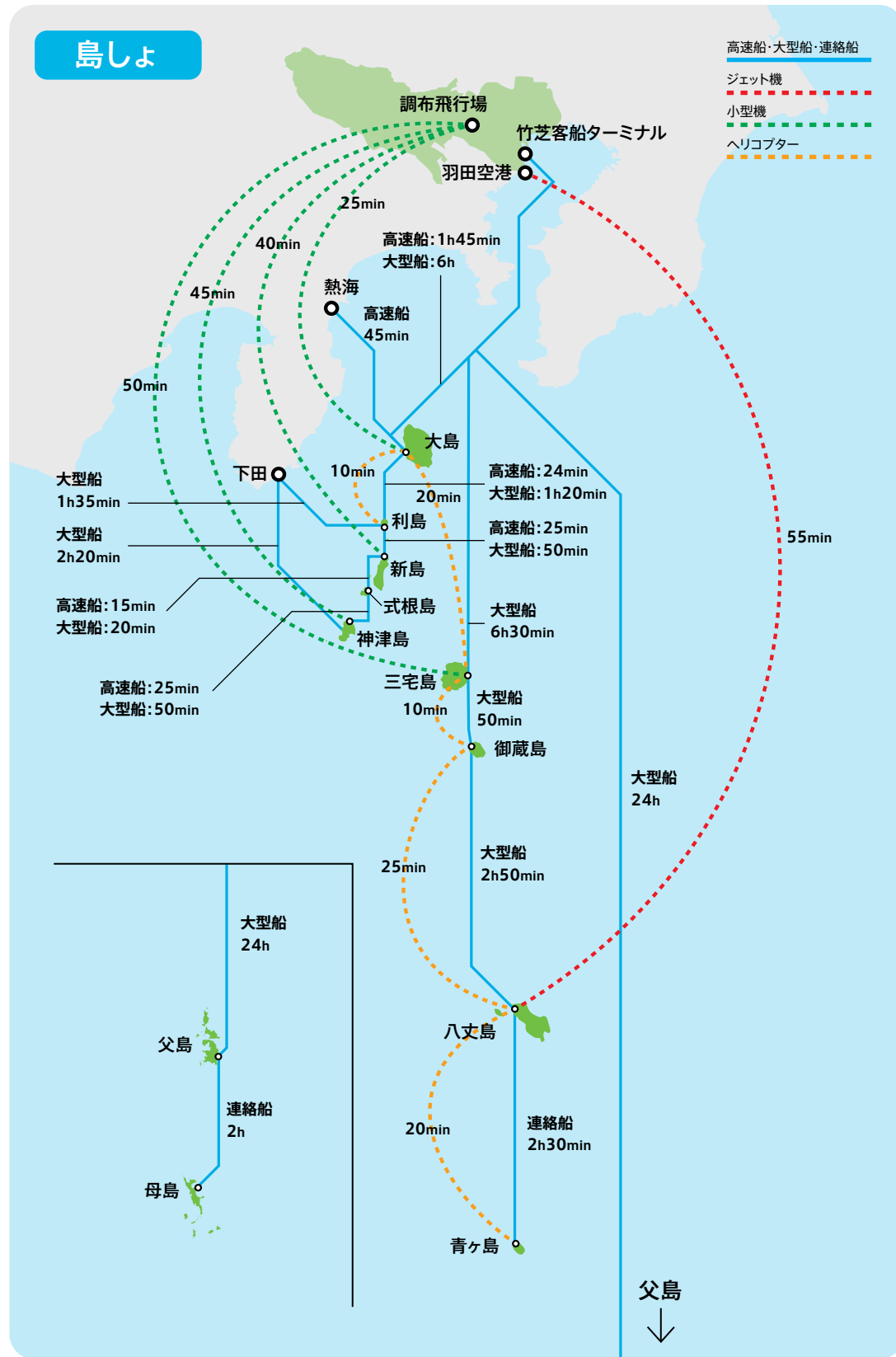
東京の多摩と島の観光サイト  
TAMASHIMA.tokyo  
www.tamashima.tokyo



※鉄道の所要時間は標準的なもので、電車により異なります。  
※本誌掲載のデータは2023年7月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませよう願いたします。

登録番号(2) 234

## 島しょ



- 高速船・大型船・連絡船
- ジェット機
- 小型機
- ヘリコプター



