



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。

海の幸



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、「シデ」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。



彩り



としまずかん

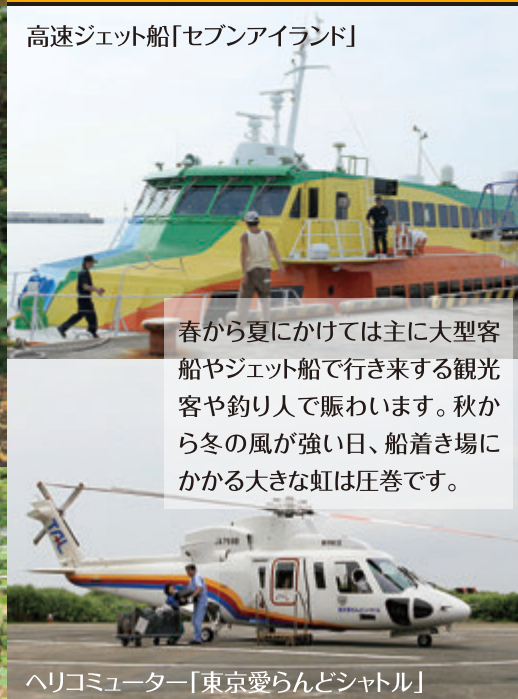
とっておきのしあわせをまんきつ



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、4.12km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、ずっと健康。



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。

ヘリコムター「東京愛ランドシャトル」

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



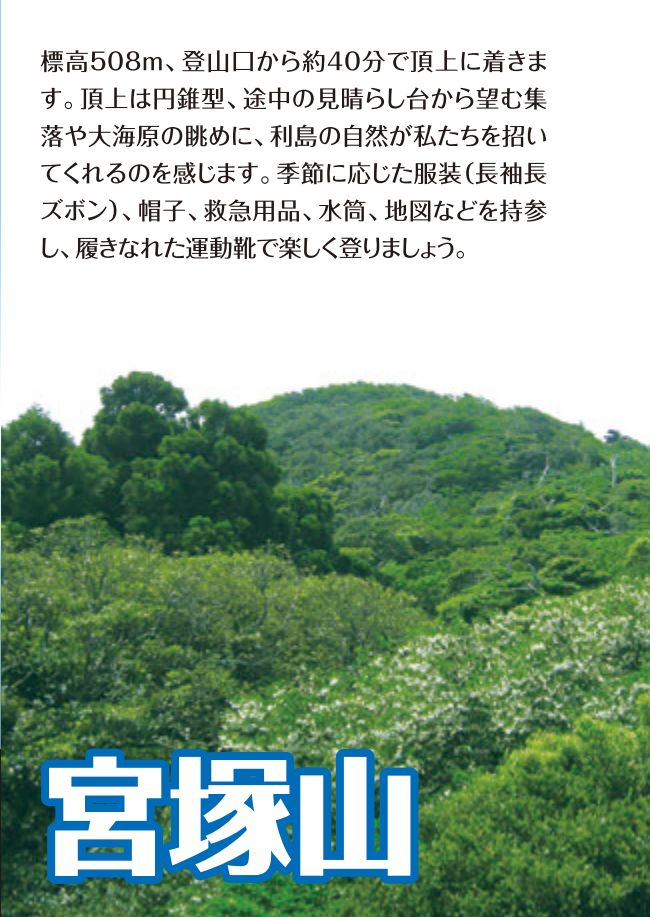
利島村役場

〒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



椿畑

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。その椿油は香り豊かで、昔から江戸市民をはじめ日本中で利用されてきました。



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鏑馬、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。



鳥

伊豆諸島に特有の植物のサククリやインギク、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シ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メシメ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



爬虫類

小動物

利島村全島ウォーキングマップ

1.利島館 旅館 04992-9-0222

2.永楽屋 民泊・食事 04992-9-0334

3.民宿かおり荘 04992-9-0038

4.民宿かねに荘 04992-9-0034

5.宿 そうだいも 04992-9-0039

6.民宿しんき 04992-9-0028

7.民宿寺田屋 04992-9-0251

8.民宿西山 04992-9-0229

9.民宿山中 04992-9-0136

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。



レクリエーション

12.前浜親水レクリエーション施設

13.南ヶ山園地

14.ウスイゴウ園地

15.見晴台

16.夕日展望台

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。

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。

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。

生活

17.利島村役場

18.利島村郷土資料館(利島村教育委員会)

19.利島勤労福祉会館

20.利島村立利島小中学校

21.保育園

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。

利島の歴史・文化の資料、文化財などを展示しています。椿産業の様子や、昭和33年に発見された遺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。

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す!地域性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。

観光

22.利島ヘリポート

23.利島村漁業協同組合

24.利島村役場

25.利島村立利島小中学校

26.利島村郷土資料館(利島村教育委員会)

27.利島勤労福祉会館

28.利島村立利島小中学校

29.利島保育園

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。)

利島の特産品

利島の椿から作った椿油は昔から多くの人に愛されています。そのほか、椿石けん・椿クッキー・椿炭など、椿の島ならではの魅力的な商品が数多く揃っています。新鮮なイセエビ・サザエ・メツカリ(貝)、季節によってはタカバやキンメダイなども購入できます。利島の豊かな自然で育った幸を堪能して下さい。

イセエビ

椿炭

椿油

さくゆり庵

キンメダイ

ウォーキングの効果

22.利島ヘリポート

23.利島村漁業協同組合

24.利島村役場

25.利島村立利島小中学校

26.利島村郷土資料館(利島村教育委員会)

27.利島勤労福祉会館

28.利島村立利島小中学校

29.利島保育園

※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。

① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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。

(1)健康づくりのための身体活動基準 2013(厚生労働省)を参考に作成)

水分補給を忘れずに

22.利島ヘリポート

23.利島村漁業協同組合

24.利島村役場

25.利島村立利島小中学校

26.利島村郷土資料館(利島村教育委員会)

27.利島勤労福祉会館

28.利島村立利島小中学校

29.利島保育園

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。

村民が気軽に集まる施設です。館内にはボーリング場等が設備されており、観光客の方も利用できます。

ウォーキングコース紹介

(各コースとも、コース上の白縁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、ヘリポートや遺跡に沿って集落を一周できます。

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	
中級	利島しあわせコース	約4km	約5,715歩	約60分	約180kcal	初夏は香りのよいサクラリ、冬は利島特産のツバキが見られます。
上級	利島まんきつコース	約9.2km	約13,145歩	約138分	約414kcal	様々な神社や南ヶ山園地、ウスイゴウ園地に沿って、宮塚山一周できます。

[各コースの所要時間、距離、歩数、消費カロリーの算出の根拠]
歩幅70cm、時速4km/h、消費カロリー：ウォーキング10分=30kcalで算出 (体重60kgの男性)

水分補給を忘れずに

汗を起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。

民が気軽に集まる施設です。館内にはボールゲーム等が設備されており、観光客の方も利用できます。

園庭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。

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。

(1日健づくりのための身体活動基準 2013(厚生労働省))を参考に作成

ります。地域性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。

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。

椿畑の手入れ

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

島のこどもたち

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。

昔、利島の女の子は、手作りのお人形やお手玉で遊びました。利島村郷土資料館では、利島の生活や文化のことも紹介されています。

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。

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。

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。

江戸幕末期の建物。1993年に調査を開始。偶数の間口で、大変貴重な文化財です。集落の西側にある氏神樹「阿豆佐和氣命神社」内に設置されています。

26.国登録有形文化財(阿豆佐和氣命神社旧本殿)

江戸幕末期の建物。1993年に調査を開始。偶数の間口で、大変貴重な文化財です。集落の西側にある氏神樹「阿豆佐和氣命神社」内に設置されています。

27.阿豆佐和氣命本宮

村民から一番神様と呼ばれ親しまれています。祭神は事大主命の王子阿豆佐和氣命。領域6,600㎡は古代の神社地を知る上で貴重な史跡。原生照葉樹林に囲まれ1987(昭和62)年、東京都の文化財に指定。玉石の階段には苔や地衣類が棲息し、秋には様々な種が風に舞い季節ごとの変化を見させてくれます。

28.下上神社

村民から三番神様と呼ばれ親しまれています。祭神は事大主命の王子阿豆佐和氣命の妃の下上命。

29.大山小神社

村民から二番神様や山神様と呼ばれ親しまれています。お正月の参詣では、一番神様、二番神様と参拝します。神社領域3,300㎡は東京都の文化財に指定されています。

30.堂山神社

和暦18面は、東京都の文化財。天照大神と島内各家々の神を合わせ祀られています。

22.利島ヘリポート

昭和31年、完成。「東京愛ランドシヤトル」で大島まで10分。

23.利島船客待合所

腰にチケットをお持ちの方も、出航30分前までに乗船手続きが必要となります。受付時間内に必ず窓口までお越し下さい。

31.八幡神社

集落にある古くからの島の守り神。応仁天皇、仲哀天皇を祀っています。元日、流籠馬の神事が行われています。

32.浜宮神社

航海の安全を祈願する神社。大総津見命と事大主命を主神とします。昭和40年代後半までの貯(はしけ)による出航は命の危険を伴うものでした。

33.長久寺

16世紀初頭建立。集落にある利島唯一のお寺です。境内にある松の太木は樹齢数百年と言われ村の保護樹林に指定されています。

34.東京都指定史跡利島大石山遺跡

縄文時代早期から古墳時代までの複合遺跡。島上地域の遺跡として30,000㎡の面積を有する大遺跡であり、出土遺物の量が多く、学術的に極めて高い価値があります。

35.東京都指定史跡ケツケイ山遺跡

弥生時代中期の竪穴式住居、縄文時代の遺物包含層や埋蔵石などが発見されました。特に、鉄器や羽織のついた土器が貴重であり、数々の遺物は「利島村郷土資料館」に展示されています。

36.はしけと海の歴史広場

最後の木造船(はしけ)「第三しらかり丸」が展示されています。昭和55年に大型船が接岸できるようになる前の、危険な船揚げ作業に伴う利島の歴史や資料に触れられます。

24.診療所

利島唯一の医療機関。スタッフが力を合わせて村民の健康を支えています。患者への優しい声掛けが心強く感じます。

25.地域交流会館

外観は平屋の日本家屋で、敬老祝賀会や選挙会場などに活用しています。