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ノトモシ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。

1.利島館 旅館 04992-9-0222

2.永楽屋 民宿・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

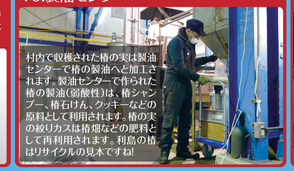
観光

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下さい。
(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

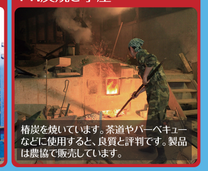
利島の椿から作った椿油は昔から多くの人に愛されています。そのほか、椿石けん・椿クッキー・椿炭など、椿の島ならではの魅力的な商品が数多く揃っています。新鮮なイセエビ・サザエ・メッカリ(貝)、季節によってはタカベやキンメダイなども購入できます。利島の豊かな自然で育った幸を堪能して下さい。

10.製油センター



村内で収穫された椿の実は製油センターで椿の製油へと加工されます。製油センターで作られた椿の製油(容積性)は、椿シャンプー、椿石けん、クッキーなどの原料として利用されます。椿の実の絞りカスは椿畑などの肥料として再利用されます。利島の椿はリサイクルの見本です!

11.炭焼き小屋



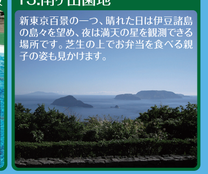
椿炭を焼いています。茶道やバーベキューなどに使用すると、良質と評判です。製品は農協で販売しています。

レクリエーション

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、夜は満天の星を観測できる場所です。芝生の上でお弁当を食べる親子の姿も見かけます。

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。

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

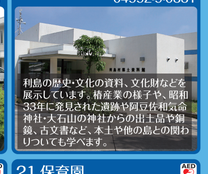
夕日が海に映えて、輝くように美しく見えます。
ぜひ、登ってご覧になって下さい。

生活

17.利島村役場 AED 04992-9-0011

利島の生活や観光・環境のこと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) AED 04992-9-0331

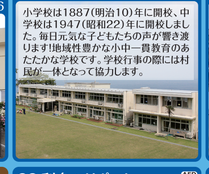


利島の歴史・文化の資料、文化財などを展示しています。椿産業の様子や、昭和33年に発見された遺跡や阿豆佐和気命神社・大石山の神社からの出土品や銅鏡、古文書など、本土や他の島との関わりついても学べます。

19.利島勤労福祉会館 AED 04992-9-0046

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。

20.利島村立利島小中学校 AED



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。

21.保育園 AED

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。

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、脂肪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。

(「健康づくりのための身体活動基準 2013」「生労働省」)を参考に作成)

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。

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。阿豆佐和気命神社がある集落のメインストリートです。
中級	利島とっておきコース	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ユリ、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、宮塚山を一周できます。

[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)

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。

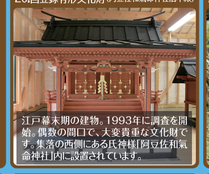
椿畑の手入れ

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。

文化

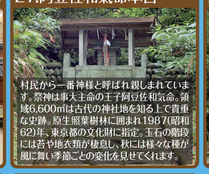
利島には数多くの神社があります。各神社の特徴も周囲の自然環境も少しずつ違います。文化財が多いのも目立ちます。

26.国登録有形文化財(阿豆佐和気命神旧本殿)



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様「阿豆佐和気命神社」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気命。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。玉石の階段には若い地衣類が繁茂し、秋には様々な種が風に舞い季節ごとの変化を見せてくれます。

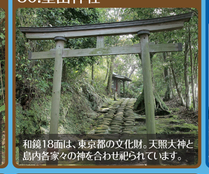
28.下上神社

村民から二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気命の妃の下上命。

29.大山小山神社

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



和銅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 AED 04992-9-0125

昭和31年、完成。
「東京愛らんどシャトル」で大島まで10分。

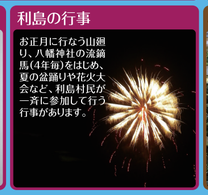
23.利島船客待合所 AED 04992-9-0193

艇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。

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、八幡神社の流鏑馬(4年毎)をはじめ、夏の盆踊りや花火大会など、利島村民が一斉に参加して行う行事があります。

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、流鏑馬の神事が行われてます。

32.浜宮神社

航海の安全を祈願する神社。大綿津見命と事大主命をお祀りします。
昭和40年代後半までの幹(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。境内にある松の大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。

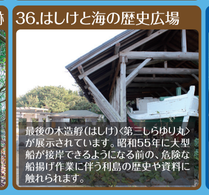
34.東京都指定史跡利島大石山遺跡

縄文時代早期から古墳時代までの複合遺跡。島しょ地域の遺跡として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.東京都指定史跡ケッケイ山遺跡

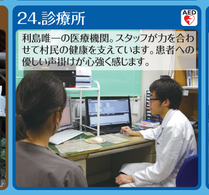
弥生時代中期の竪穴式住居、縄文時代の遺物包含層や黒曜石などが発見されました。特に、鉄器や銅鏡のついた土器が貴重であり、数々の遺物は「利島村郷土資料館」に展示されています。

36.はしけと海の歴史広場



最後の木造艀(はしけ)や第二しらゆ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、危険な船卸し作業に伴う利島の歴史や資料に触れられます。

24.診療所 AED



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。