
Called as the last paradise,
the jewel of Tokyo.
三宅島
miyakejima
火山と生きるこの島は
地球が残した軌跡と奇跡
One of the most beautiful volcanic islands.
The magnificent landscape will never cease to
fascinate you.
Fishing, driving, bird watching, snorkelling.
Things to do in the island are limitless.
東京宝島
TOKYO
TREASURE ISLANDS
東京都
©三宅島観光協会

～ 本冊子をご覧になる方に ～

- 本冊子は、令和６年1月時点の情報を基に作成しています。ご利用時点で掲載情報に変更があることがあります。

- 情報の更新については掲載ページに下記のアイコンを表示しております。

更新

取材により
前回更新（令和５年１月）情報を
更新した場合に掲出しております。

取材時に店舗情報等の更新情報をご提供頂けていない場合は前回更新情報を継続掲載しています。

New

取材により令和６年１月更新版から
新規掲載した場合に掲出しております。

＜改訂履歴＞

- 令和３年３月　発行
- 令和５年１月　デジタル版更新
- 令和６年３月　デジタル版更新



フレームに収まりきらない絶景を求めて。

表紙・裏表紙写真撮影場所

表紙：林道雄山環状線（七島展望台付近）

裏表紙：伊豆岬

おやま
雄山



撮影： 沖山真人



三宅島の中央にそびえたつ雄山（噴火活動前標高814m、噴火後最高標高775m）。

度重なる噴火でできた荒涼とした溶岩原は、荒々しい海岸風景と独特の自然景観をつくりあげ、その雄姿は圧倒的な存在感である。

火口の深さは約500m。噴火以降、立入禁止区域が設けられ、山頂付近への立入りはできなかったが、東京都版エコツーリズムの開始後は、東京都自然ガイド同行のもと、山頂付近への立入りが可能となる。

更新

巨樹
巨木



①【普済院の大桜】 伊豆地域

普済院の境内にある樹齢200年を
超えるヤマザクラの巨樹。



②【迷子椎】 坪田地域

大路池周辺の巨木の森に佇む
火の神が宿る「やどり木」とされる
樹齢数百年といわれる巨樹。

幹回り7.5m　樹高15m

噴火を繰り返す雄山の影響で
立ち枯れた木々とは対照的に、

この島には、太古から続く森と
巨樹巨木が生き続けている。

この島は、訪れた人々に
『生命の動と静』を感じさせる。



③【神着のビャクシン】 神着地域

島役所跡の前庭にあるビャクシンは、
樹齢450年を超える。

幹回り7m　樹高26m

④【神着の大ザクラ】 神着地域

腐朽が進むオオシマザクラの巨樹。

幹回り5m　樹高6.5m



巻頭特集

雄山 …… 1
巨樹巨木 …… 3

三宅島マップ …… 9
モデルコース …… 11
三宅島のおみやげ …… 21

見どころ

ジオスポット …… 23
夕陽スポット …… 27
星空スポット …… 29
パワースポット …… 31
雨でも楽しめる
室内スポット …… 33
植物の遷移を巡る …… 35

アクティビティ

バードウォッチング …… 39
ダイビング …… 41
海水浴＆シュノーケリング …… 46
ドルフィンスイム＆ウォッチング … 50
釣り …… 53
ドライブ＆サイクリング …… 57
林道ウォーキング …… 61



三宅島

miyakejima

文化と歴史

お祭り …… 65
神社巡り …… 67
文化財 …… 69
偉人 …… 71

季節の情報

四季おりおりの景色 …… 73
イベントカレンダー …… 75



旅の情報

三宅島への行き方 ・・・・・・・・ 150

三宅島内での移動 ・・・・・・・・・ 152

三宅島から他島への移動 ・・・・・ 156

旅行の留意点 ・・・・・・・・・・・・・ 158

- 火山活動が起こった時の対応
- 携帯電話の電波状況
- クレジットカード・電子マネーの利用可能店舗
- ATMの状況
- 島内の医療体制
- ライフセーバーが常駐する海水浴場など
- 溶岩や植物などの採取制限

三宅島で獲れる魚 ・・・・・・・・ 162

店舗等目次 ・・・・・・・・・・・・ 172

地域の情報

伊豆（いず） ・・・・・・・・・・・ 77

伊ヶ谷（いがや） ・・・・・・・・ 85

阿古（あこ） ・・・・・・・・・・・ 91

坪田（つぼた） ・・・・・・・・・ 117

神着（かみつき） ・・・・・・・ 135

コラム

東京宝島事業・・・・・・・・・・・・・8

東海汽船の就航決定のタイミングなど 37

新中央航空の就航決定のタイミングなど 38

噴火の歴史 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45

島名の由来 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49

平家の落人伝説 ・・・・・・・・・・・・ 83

三宅島の式内社 ・・・・・・・・・・・・・ 84

滑走路の数字が意味するものとは・・108

東京都地域特産品認証食品 ・・ 115

島じまん食材使用店 ・・・・・・・・・ 116

立根人道橋 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 126

三宅島とエコツーリズム ・・・・・・・・ 130

三宅村の鳥・花・木 ・・・・・・・・・・ 149

伊豆諸島の火山の数 ・・・・・・・・・ 153

流人の島としての歴史 ・・・・・・・・ 157

め組の半鐘 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 157

特産品（農産物） ・・・・・・・・・・ 161

スポーツクライミング ・・・・・・・・・・174

宿泊施設等ページの見方

更新

宿泊施設等の紹介ページのアイコンや記載事項の見方は以下のとおりです。



❶店名・施設名

❷該当する店舗の場合に以下のアイコンが表示されます。

更新

令和６年１月情報更新

New

令和６年１月新規掲載

島じまん食材使用店

❸店舗写真

❹PRコメント（宿泊施設・飲食店のみ）

❺店舗基本情報

❻設備・サービス情報（宿泊施設のみ）

○○ ：設置有又は対応可

○○ ：設置無又は対応不可

東京宝島事業

【東京宝島事業とは】

東京の島々には、素晴らしい自然景観や海洋資源、特産品、歴史・文化などの「宝物」があり、更なる活用や魅力拡大の可能性が秘められています。

東京宝島事業は、こうした「宝物」や隠れた魅力を掘り起こし、一層磨きをかけ、広く発信していくことで、島のブランド化に向けて取り組む事業です。

【事業内容】

東京の11島（大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島、父島、母島）の方々が主体となり、各島でブランド化に向けた議論を行い、ブランドコンセプトやそれを踏まえた取組アイデアなどを検討する会議を2018年度から開催し、現在は取組の具体化が進んでいます。また、関係者が一堂に会し、島間での情報交換やブランディングの先進事例などについて学ぶ会議を開催しています。このほか、戦略的なプロモーション等に取り組み、島しょ地域の魅力を国内外に発信しています。

（三宅島での取組）

三宅島の方々の議論により生まれたブランドコンセプト「五感を呼び覚ます、火山とともに過ごす島」の実現に向けて五感を使って島の宝（＝火山）を体感できる取組を検討し、これまでに外国人観光客によるモニターツアー等が実施されました。今後も三宅島のファンを増やしていけるような取組を進めていく予定です。



東京宝島
TOKYO
TREASURE ISLANDS

三宅島マップ



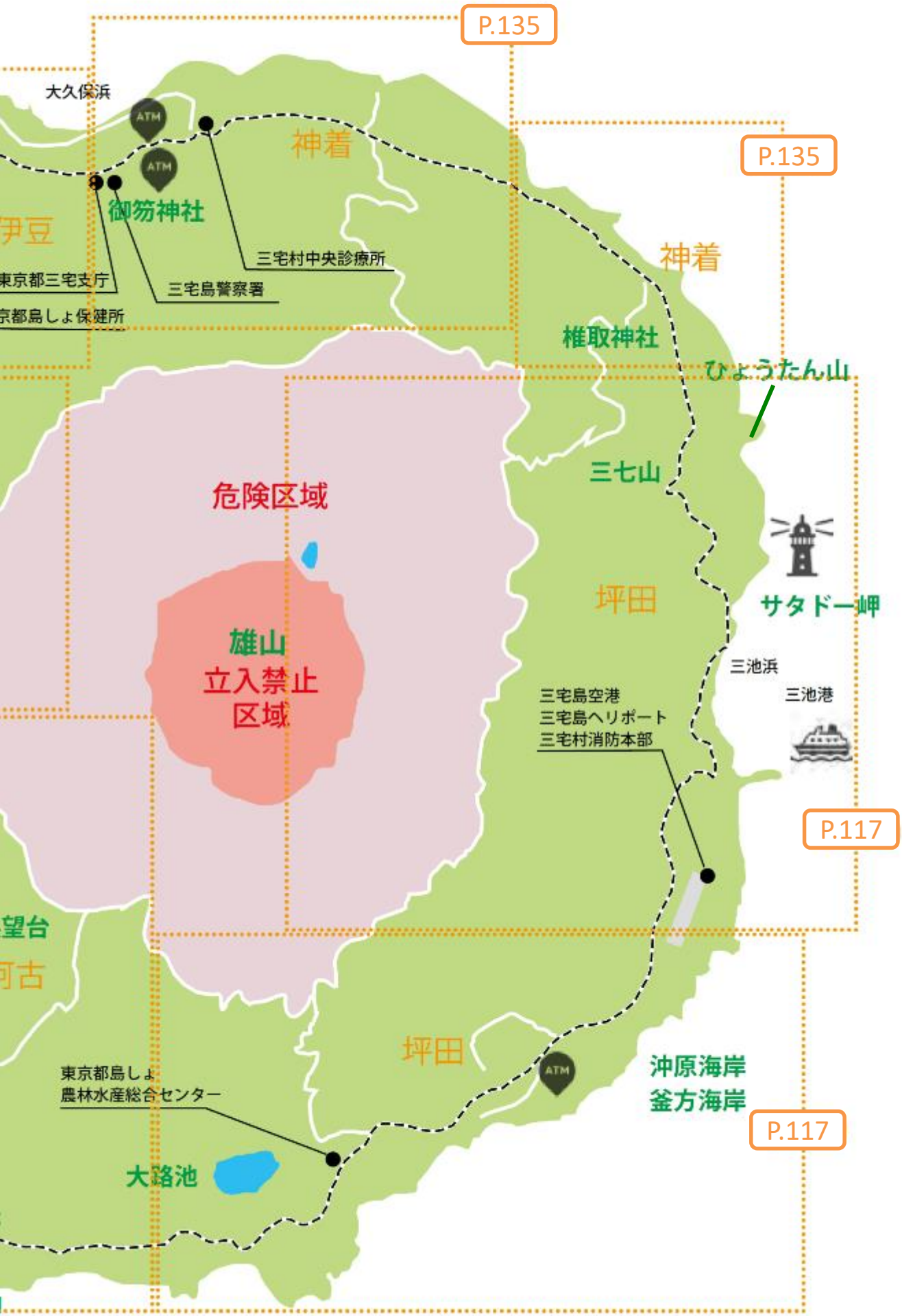
東海汽船着岸港

ATM 郵便局・ATM

P.164

村営バスルート

P.160


P.135
大久保浜
ATM
ATM
神着
P.135
御笏神社
伊豆
三宅村中央診療所
東京都三宅支庁
三宅島警察署
京都島しょ保健所
神着
椎取神社
ひょうたん山
三七山
危険区域
坪田
サタドー岬
雄山
立入禁止
区域
三池浜
三池港
三宅島空港
三宅島ヘリポート
三宅村消防本部
P.117
望台
河古
坪田
ATM
沖原海岸
釜方海岸
東京都島しょ
農林水産総合センター
P.117
大路池

すこし駆け足１周コース

レンタルサイクルで楽しむ三宅島

1日目



レインボーブリッジを通って出発。

竹芝桟橋（22:30発）

東海汽船 特２等 ― 6時間30分



少し贅沢に個室キャビンで快適な睡眠を。



朝焼けを受けて到着。

着岸港は到着前に決定

錆ヶ浜港（5:00着）

早朝バス(5:15発)やタクシーで宿泊先へ移動

仮眠休憩（宿泊先（阿古））



南側の入口から回ろう

三宅島観光協会（9:00open）

大久保浜園地にシャワーがある



透明度抜群の大久保浜。

レンタルサイクル ― 50分

伊豆岬（10:00着）



伊豆岬のサイクリングコース。

10分

大久保浜（10:45着）



夏のみ。他の季節は見所をじっくり回ろう

10分

御笏神社・島役所跡（11:45着）

御笏神社



噴火の象徴、椎取神社。

昼食（正午）

20分

椎取神社～三七山（15:00発）



断崖絶壁のサタドー岬。

5分

海岸沿いの断崖風に気を付けて

サタドー岬

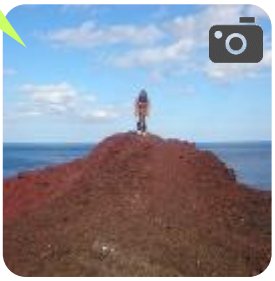


三池港の信号左折→右折でアクセス

絶景の沖原海岸。

15分

釜方海岸～沖原海岸（16:00着）



ひょうたん山付近の断崖。

20分

さえずりのシャワーを

大路池（16:45発）

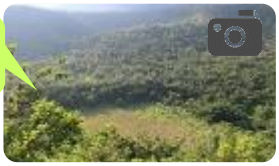


さえずりの小径、大路池。

20分

夕暮れの静寂と鳥の声を楽しもう

新澪池・新鼻新山



一夜で消滅した新澪池。

20分

ふるさとの湯とセットでも

宿泊先に到着（18:00着）

オプション



真っ暗なので気を付けよう



オプション

更新

1泊2日 山・海 レンタルサイクル 春夏秋冬

2日目

朝早く出られるなら

オプション



コシキの穴の展望台。

宿泊先（8:00出発）

60分

15分

（南戸林道から）

20分

七島展望台（8:35着）



七島展望台で絶景写真。

（村道雄山線）



一式の富賀神社。

富賀神社（9:30着）

15分



荒々しい今崎海岸。

火山体験遊歩道（10:35発）



火山体験遊歩道

今崎海岸・メガネ岩



大迫力のメガネ岩。

返却

三宅島観光協会（12:00着）

オプション



錆ヶ浜海水浴場

60分

昼食・お土産



いきいきお魚センター

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

最終チェックインは13:20頃

出帆港は11:00頃に決定
伊ケ谷港：右回りバス　錆ヶ浜港入口11:54発⇒12:14着
三池港：左回りバス　錆ヶ浜港入口12:36発⇒13:00着



三宅島を出港。

錆ヶ浜港（13:45発）

東海汽船

6時間05分

大型客船で
昼食や軽食もとれる

竹芝桟橋（19:50着）



レインボーブリッジを通って
お帰りなさい！



サタドー岬からの大パノラマ。

じっくり半周コース

レンタルサイクルで楽しむ三宅島

1日目



レインボーブリッジを通って出発。

竹芝桟橋（22:30発）

東海汽船 特２等

6時間30分



少し贅沢に個室キャビンで快適な船旅を。

錆ヶ浜港（5:00着）

着岸港は到着前に決定



朝焼けを受けて到着。

仮眠休憩（宿泊先（阿古））

三宅島観光協会（9:00open）



この島で最も重要な神社。

レンタル サイクル

15分

水分は持参！

富賀神社・富賀浜





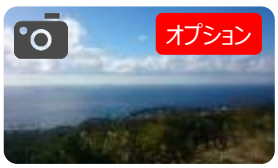
テーブルサンゴとウミガメにも会えるかも。

15分

昼食（正午）

15分

（南戸林道から）



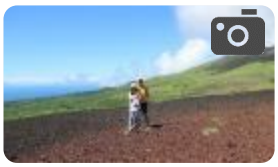
コシキの穴の展望台。

60分

20分

水分は持参！

七島展望台（14:00発）



七島展望台で絶景の一枚。

ウォーキングをする時は時間調整



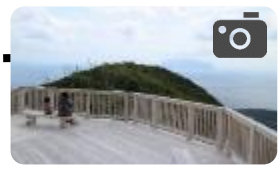
さえずりの小径、大路池。

オプション

15分

（環状林道沿い）

60分



大路池展望台で休憩。

お茶に最適

25分

大路池・アカコッコ館（16:30発）



新鼻新山の断崖。

16:30まで 月曜日定休

10分

新澪池・新鼻新山

10分



新鼻新山

オプション



真っ暗なので気を付けよう

宿泊先に到着（18:00頃）

オプション



更新

1泊2日 山・海 レンタルサイクル 夏

2日目

宿泊先（8:00出発）

50分

伊豆岬（9:30発）

10分

御祭神社・満願寺

60分

火山体験遊歩道（11:00着）

今崎海岸・メガネ岩

返却

三宅島観光協会（12:00着）

60分

昼食・お土産

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

錆ヶ浜港（13:45発）

東海汽船　6時間05分

竹芝桟橋（19:50着）



朝早いほど遠くまで
見えることが多い



伊豆岬のサイクリングコース。

先に伊豆岬まで
行っておこう



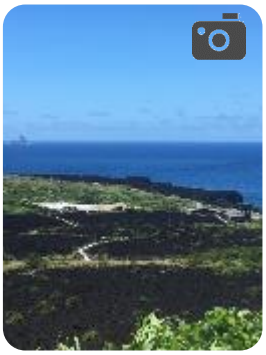
森に佇む御祭神社。



荒々しい今崎海岸。



片メガネのメガネ岩。



旧阿古集落展望台

オプション



錆ヶ浜海水浴場



いきいきお魚センター

最終チェックイン
は13:20頃



三宅島を出港。

出帆港は11:00頃に決定
伊ヶ谷港：右回りバス　錆ヶ浜港入口11:54発⇒12:14着
三池港：左回りバス　錆ヶ浜港入口12:36発⇒13:00着



レインボーブリッジを通って
お帰りなさい！

大型客船で
昼食や軽食もとれる



伊豆岬からのパノラマ。

1 周コース

レンタカーで巡る三宅島

1 日目

飛行機からの景色も旅の一部



調布飛行場

調布飛行場（8:40発）

新中央航空 50分

三宅島空港（9:30着）



三宅島空港

是非本殿まで行ってみよう



神秘的な本殿。

三宅島交通（10:00発）

レンタカー 15分

椎取神社～サタドー岬（12:20発）

山頂への道車は駐車場に





断崖絶壁のサタドー岬。

10分

昼食（12:30着）



ひょうたん山に登ってみよう。



三池港の信号左折→右折でアクセス

沖原海岸

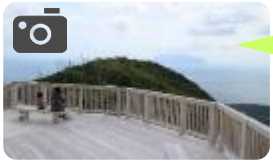
釜方海岸～沖原海岸

10分

大路池・アカコッコ館（14:15着）



静寂の大路池。



お茶に最適

大路池展望台で休憩。

坪田林道・大路池展望台

10分

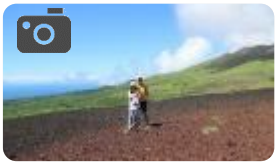
月曜日定休入館料200円



アカコッコ館

七島展望台（15:30着）

15分



七島展望台の大パノラマ。

富賀神社（16:15着）

5分



この島で最も重要な神社。

ふるさとの湯

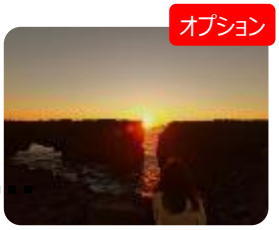
オプション



真っ暗なので気を付けよう

宿泊先に到着（18:00頃）

オプション



2日目

宿泊先（8:00出発）

今崎海岸・メガネ岩

火山体験遊歩道（9:00発）

15分

御祭神社・満願寺

伊豆岬（9:40着）

5分

大久保浜（11:30発）

5分

御笏神社・島役所跡（11:55発）

返却

三宅島交通（12:00）

昼食・お土産

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

錆ヶ浜港（13:45発）

東海汽船　6時間05分

竹芝桟橋（19:50着）


溶岩にのまれた旧阿古集落。




ハイライトの一つ伊豆岬。

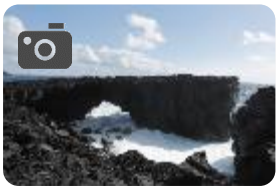

島役所跡と御笏神社。


三宅島を出港。

大型客船で
昼食や軽食もとれる

初夏はオレンジ色の
ハマカンゾウが満開


今崎海岸


メガネ岩

夏のみ。他の季節は
見所をじっくり回ろう


ロングビーチの大久保浜。


いきいきお魚センター


レインボーブリッジを通って
お帰りなさい！


七島展望台からのパノラマ。

1 周コース

レンタバイクで三宅島の風を感じよう

1 日目



レインボーブリッジを通って出発。

竹芝桟橋（22:30発）

東海汽船 特２等　6時間30分

錆ヶ浜港（5:00着）



朝焼けを受けて到着。

着岸港は到着前に決定

仮眠休憩（阿古）



少し贅沢に個室キャビンで快適な睡眠を。

早朝バス(5:15発)やタクシーで宿泊先へ移動

レンタバイク朝信（9:30発）

レンタバイク　5分

今崎海岸・火山体験遊歩道



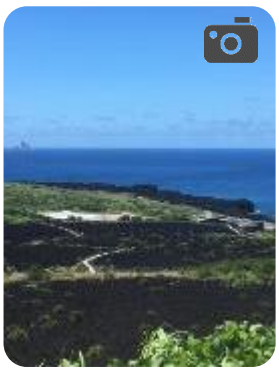
ハイライトの一つ伊豆岬。

風を感じるドライブコース

15分

伊豆岬（10:30着）

10分



旧阿古集落展望台

昼食（11:30着）



大久保浜

大久保浜も絶好のドライブコース

5分

大久保浜（12:35着）

5分



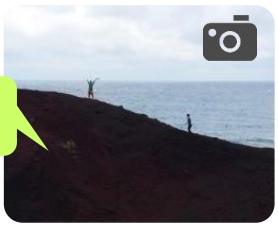
御笏神社



椎取神社

御笏神社・島役所跡（13:20発）

15分



ひょうたん山の海岸線。

山頂からの景色 バイクは駐車場に

椎取神社～三七山（15:40発）

5分



神秘的な本殿。

是非本殿まで行ってみよう

サタドー岬

15分



サタドー岬

足がすくむ断崖 強風に注意

釜方海岸～沖原海岸（16:45着）



沖原海岸

三池港の信号 左折→右折 でアクセス



夕暮れの沖原海岸は幻想的。

宿泊先に到着（17:30頃）

2日目

宿泊先（8:00出発）

10分

大路池（9:00発）

朝早いほど鳥のさえずりが多い



静寂の大路池。

10分

新澤池・新鼻新山（9:15着）

静寂を感じよう



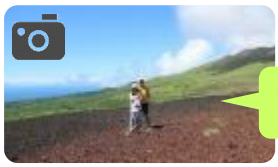
一夜で消滅した新澤池。

10分



山頂に登ってみよう
足元・風には注意

新鼻新山への道。



村道雄山線からアクセス
安全運転で行こう

15分

七島展望台（10:30着）



七島展望台の大パノラマ。

10分

富賀神社・富賀浜（11:15着）



富賀神社

5分

阿古よりに
ガソリンスタンドがある



富賀神社西の御門。

返却

レンタバイク朝信（12:00）

港まで送ってもらおう



いきいきお魚センター

昼食・お土産

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど

最終チェックイン
は13:20頃



三宅島を出港

出帆港が異なる場合は
村営バスで向かおう
11:00頃に港は決定

錆ヶ浜港（13:45発）

東海汽船

6時間05分

大型客船で
昼食や軽食もとれる

竹芝桟橋（19:50着）



レインボーブリッジを通って
お帰りなさい！



秋の雄山（七島展望台付近）。

雨の日コース

三宅島の歴史探索・ボルダリング体験

更新

1日目

飛行機からの景色も旅の一部



調布飛行場

調布飛行場（8:40発）

新中央航空 50分

三宅島空港（9:30着）



三宅島空港

七島商事コスモレンタカー（9:45発）

レンタカー 5分



式内社の二宮神社。

二宮神社・海蔵寺（10:05発）



国の重文がある海蔵寺。

ボルダリング体験（11:35発）

東京2020オリンピック競技
初心者でもかなり楽しめる



レクリエーションセンター

昼食（12:40発）

10分

月曜日定休
入館料200円



アカコッコ館

アカコッコ館（14:00発）

15分

雨の日の神社は
違った顔を見せる



富賀神社

富賀神社（14:45発）

5分



観光協会のある
「ここぽーと」。

三宅島観光協会

この島の歴史
を紐とこう



学校跡にある郷土資料館。

郷土資料館（15:45着）

1階の図書館にある
「よもやま話」は、島の
歴史を教えてくれる



遊歩道は雨でも歩ける。

火山体験遊歩道（16:45着）

ふるさとの湯



温泉でのんびりしよう！

宿泊先は
伊ヶ谷・伊豆・神着でも
※ふるさとの湯から10～15分

宿泊先に到着（18:00頃）

2日目

宿泊先（8:15出発）

伊豆・神着地域に泊まっている場合は少し戻ろう

10分

伊ヶ谷地域の史跡を巡ってみよう

后神社～伊ヶ谷の史跡



式内社の后神社。

10分

御祭神社・満願寺（9:15発）



希望の鐘

10分

御笏神社・島役所跡（9:45発）



今も住居として使われている島役所跡。

15分

椎取神社（10:30発）



御笏神社

雨の日の本殿は、より神秘的に感じる

ひょうたん山・三七山（11:15発）



噴火を象徴する椎取神社。

ひょうたん山は行けるところまで

15分

返却

七島商事（11:30着）



ひょうたん山山頂からの景色。

昼食・お土産



いきいきお魚センター

少し遠くまで店を散策しても

お土産は
船客待合所そばの
いきいきお魚センターなど



三宅島を出港。

錆ヶ浜港（13:45発）

東海汽船　6時間05分

大型客船で昼食や軽食もとれる



レインボーブリッジを通ってお帰りなさい！

竹芝桟橋（19:50着）



三七山からのパノラマ（新東京百景）。

更新

三宅島のおみやげ



▲ パッションフルーツ

三宅特有の温暖な環境で育った、爽やかな甘みと酸味が特徴のフルーツ。そのまま食べても、アイスやヨーグルトにかけてもおいしい。（6月～８月頃）



▲ 三宅島のあしたばカレー

三宅で育った明日葉をたっぷり入れて、コクの中にも明日葉が香るちょっぴりスパイシーな味わいが人気。

▼ あしたば炊きこみごはんの素



明日葉と醤油ベースの優しい味でリピート率Ｎｏ.１。お米に混ぜて炊くだけで、手軽に島の味が食べられる。



▲ 三宅島の明日葉アイス・塩アイス

明日葉アイスは苦みが少なく、明日葉が苦手な方でも食べやすい。塩アイスはほんのり感じる塩がミルクの甘さを引き立て、さっぱりとした味わい。



◀ 雄山一

三宅島を代表する焼酎。米麹を使用した麦焼酎で、日本酒にも似た、まろやかな味わいが特徴。



▲ 牛乳煎餅

香ばしく、サクサクとした食感が人気の三宅島の定番みやげ。個包装されており、学校や職場でも配りやすいのがうれしい。

明日葉（生葉） ▶



伊豆諸島ではポピュラーな野菜。最近では健康食品としても人気。お浸しや天ぷらにして食べるのがオススメ。

更新



▲　三宅島のあしたば味噌汁

2018年販売開始の商品。三宅島産の明日葉がたっぷり入って食べ応え抜群。フリーズドライの味噌汁。



◀　島スコ

島唐辛子の辛さに島レモンやパッションフルーツを加えた、辛くてフルーティなホットソース。



▲　ドラゴンフルーツ

鮮やかな色合いで、ほのかな甘みと独特の食感が特徴のフルーツ。デザートとしてはもちろん、サラダに入れてもおいしい。（9月～10月頃）



◀　はんばのり（はばのり）

島の厳しい冬の海で育ったはんばは栄養満点。水で戻したはんばを混ぜて炊いた「はんばご飯」は絶品。



◀　明日葉粉末

近年健康食品としても人気の明日葉を粉末にした商品。お湯、牛乳、焼酎に混ぜて飲んだり、パンやケーキの材料としても最適。



▲　手作りフルーツソース

三宅島産フルーツをそのまま濃厚なソースに。ヨーグルトやアイスにかけて食べるのはもちろん、アレンジドレッシングにもどうぞ。フルーツの旬に合わせて手作りしているため、各種季節限定の味となっております。



ぎょさん　▲

海へ行くときには欠かせないアイテム。いろんな色があるので、お気に入りを見つけよう。

ジオスポット

七島展望台

数多の噴火の影響を受けてきた「人と植物と火山のせめぎあいの場所」。
360°の大パノラマが広がるこの島のハイライトの一つ。

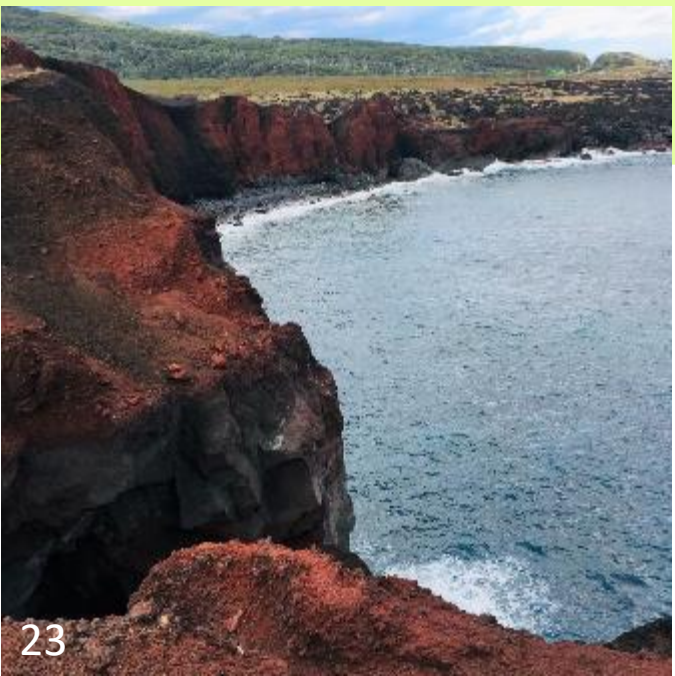

南側


北側



ひょうたん山

島の東側を代表する火山景観を有し、その独特の風景は『新東京百景』に選ばれている。
山頂からの眺望は抜群。





火山体験遊歩道







昭和58年（1983年）の噴火により溶岩流に飲み込まれた旧阿古集落跡。

火山のパワーを感じることができる随一のスポット。

サタドー岬



ヒンズー語で「地獄」を意味する断崖絶壁と圧巻のパノラマを持つ岬。

ウミガメとの遭遇率が高いことでも知られている。





1 伊豆岬



島内有数の景勝地。残された地層から噴火の歴史を知ることができる。

25 赤じゃり公園



大久保浜を望む絶景ポイントの一つ。

24 焼場



1874年噴火の溶岩流の形跡を残す。

23 釜の尻海岸



噴火で噴出したペリドットを見ることができる。

2 伊ヶ谷



26,000年前に噴火した南九州の火山灰が確認された地域。

3 火山体験遊歩道



1983年噴火の溶岩流で飲み込まれた小中学校の跡地がそのまま保存されている。

4 今崎海岸



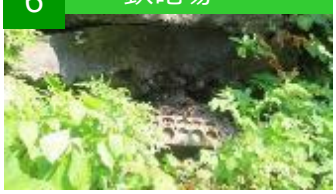
江戸時代の溶岩流により形成された台地。初夏にはハマカンゾウの花が映える。

5 メガネ岩



溶岩により造られたアーチ状の奇岩。夕陽やダイビング、釣りの絶好のスポット。

6 鉄砲場

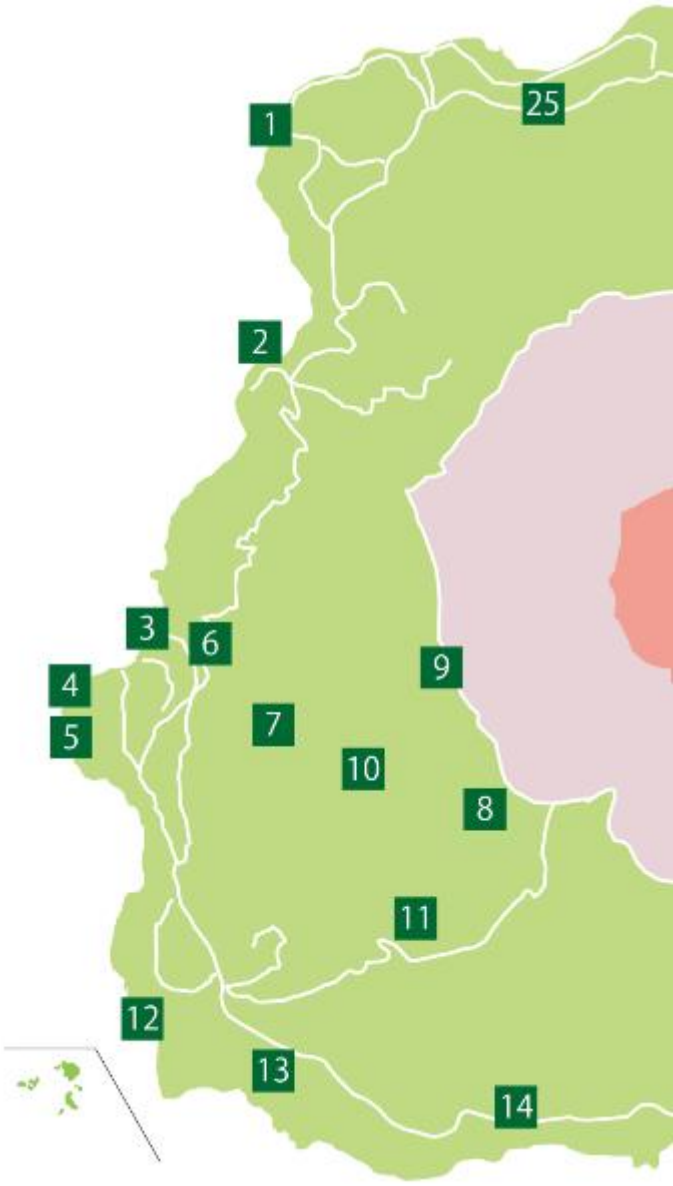


溶岩に飲み込まれた車の跡が残る。都道沿いなので見逃さずに。

7 コシキの穴



江戸時代の噴火口を一周することができる。山頂からの景色は素晴らしい。



8 七島展望台



島内随一の景勝地。伊豆諸島を一望できる。

9 笠地



2000年噴火で被害を受けた牛舎等の跡地。

10 鉄砲沢



溶岩流を止めるために設けられた砂防堰堤。

22 椎取神社



2000年噴火の象徴の一つ。自然の脅威と再生を同時に感じよう。

21 赤場暁



溶岩流により形成された広大な台地。ひょうたん山からの眺望が素晴らしい。

20 ひょうたん山



1940年噴火により、一夜にして形成された台地。新東京百景の一つに数えられる。

19 三七山



1962年噴火により形成されたスコリアの丘。ひょうたん山を望む絶好の展望台。



三宅島は国内有数の火山島の一つとして、島内には噴火の歴史を彩る多くのスポット（ジオスポット）がある。ジオスポットを巡っていけば、火山をとりまくすべてのものを目のあたりにすることができるはずだ。

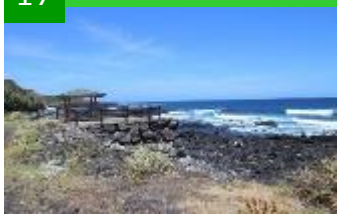
18 サタドー岬

ヒンズー語で「地獄」を意味する断崖絶壁の岬。展望台からのパノラマは圧巻。



17 沖原海岸

絶好のドライブ・サイクリングコースの海岸。ウミガメの遭遇率が高いことでも有名。



16 長太郎池

天然のタイドプール。溶岩特融の複雑な地形は絶好のシュノーケリングスポット。



15 八重間マール

三宅高校は、八重間爆裂火口の火口壁内に立っている。



14 新鼻新山

1983年噴火により一晩で形成。青い海と赤い壁面のコントラストが美しい。



11 村道雄山線



溶岩樹形のスポット。雄山へのアクセス道。

12 富賀浜



噴火の地層を残す島内有数の美しい海岸。

13 薄木 溶岩流



溶岩流をダイレクトに感じることができる。

14 新澪池

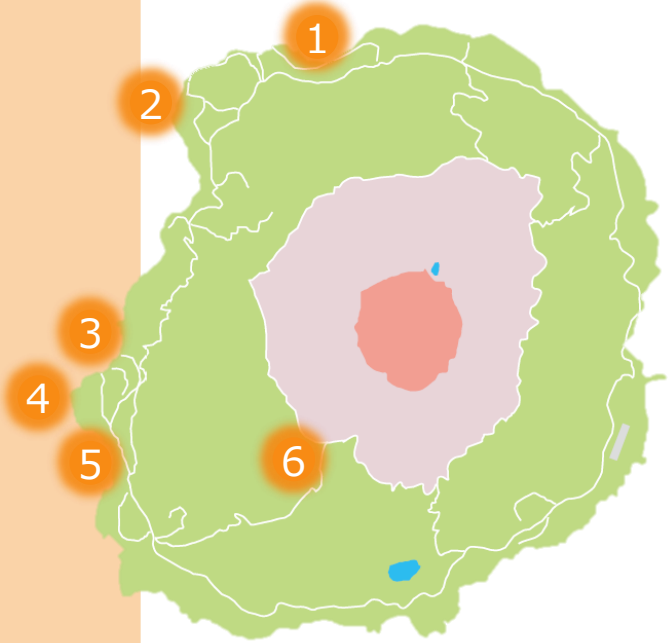
七色の湖面を見せる美しい湖であったが、1983年噴火で一瞬で消失。





夕陽スポット

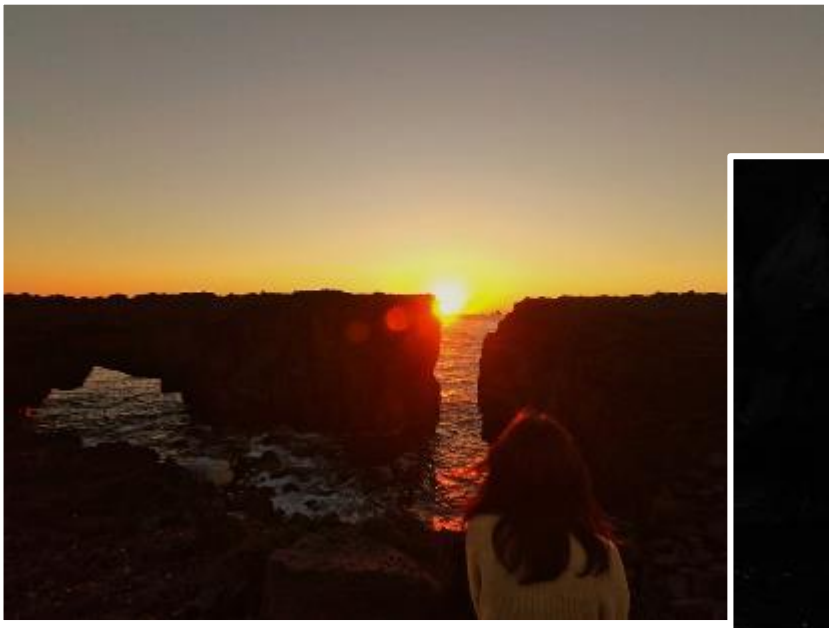
１日の終わりを告げる夕焼け。
周囲をオレンジに染めながら水平線に沈んでいく夕陽に、つい見入ってしまう。
都会では見られない雄大な景色を、三宅島で堪能してほしい。



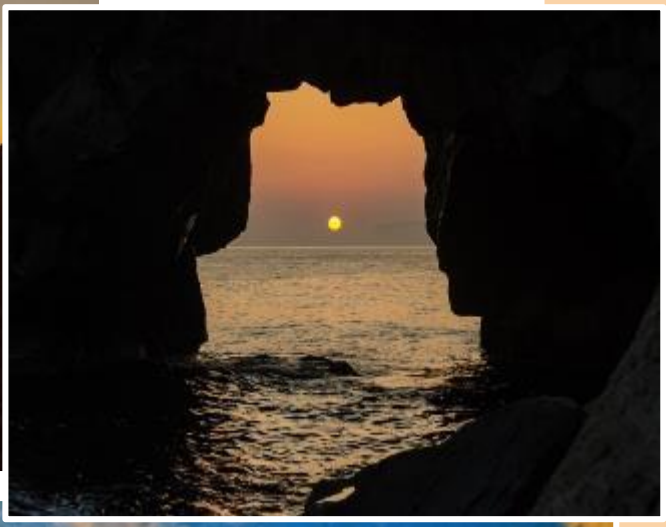


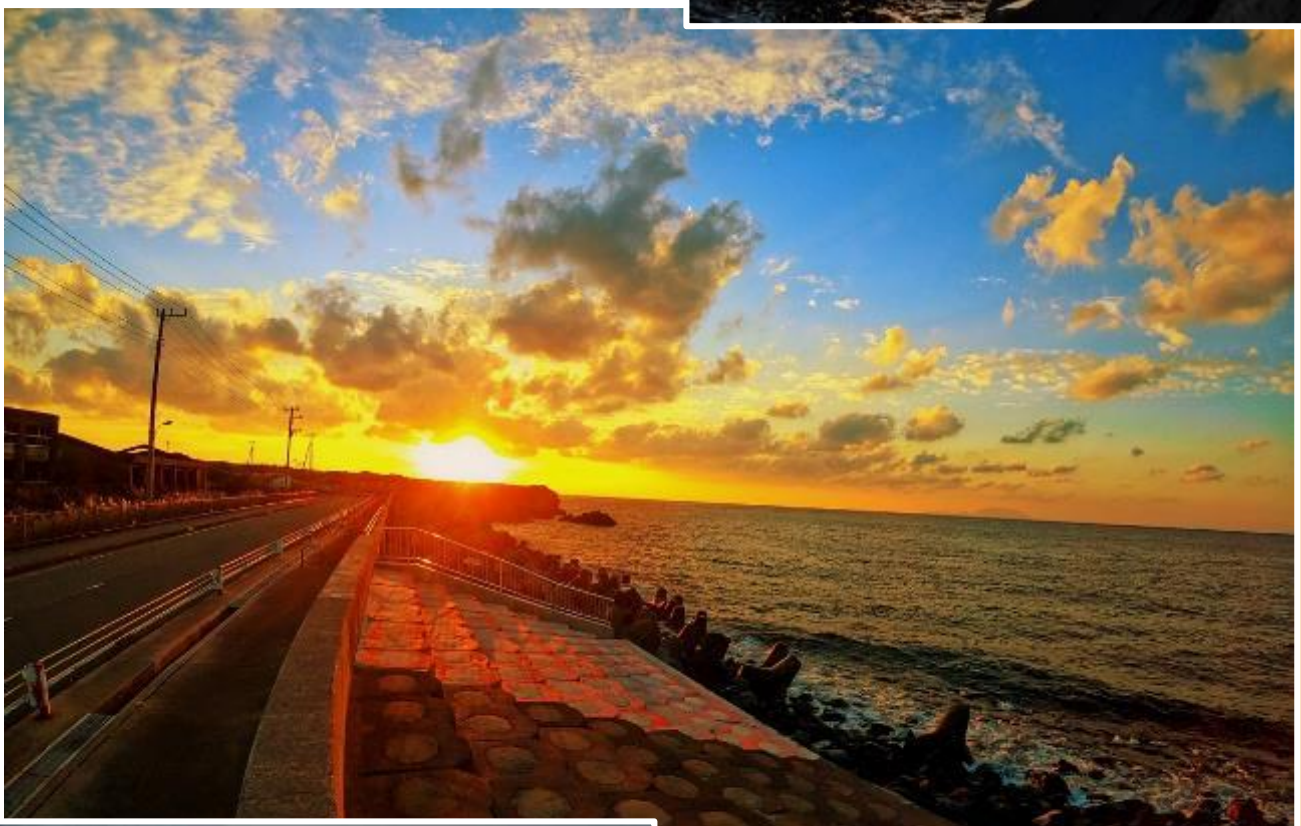


2 伊豆岬



5 メガネ岩





3 夕景浜



1 大久保浜



6 七島展望台

星空スポット

東京（竹芝）から南に約180km、周りに人工の光が少ないそこには満天の星が広がっている。

そんな星空を眺め、日々の疲れ、ストレスを一瞬でも忘れる瞬間があるのも島旅ならではの良さだろう。

ここに掲載するスポット以外にも、自分だけのオリジナルスポットを見つけてみるのもまた楽しみ方の一つだろう。

火の山峠（⑤）からの１枚

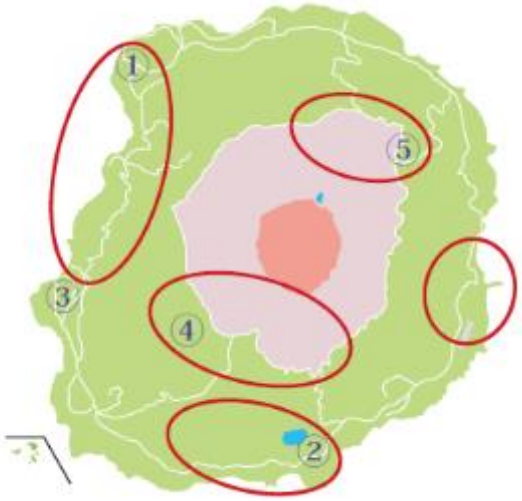








☆ 代表的な星空スポット



☆ 星空探しのコツ！

地図中の赤丸の位置は比較的光量が少なく、星を見るのに適している。
様々な場所で色々な星を見てみよう。





パワースポット





迷子椎と大路池遊歩道

大路池は椎の原生林に囲まれており、
遊歩道の途中でもたくさんの椎の巨木と出会える。
中でも、密林に迷い込んでもその大きさから
この大木を目標にすれば必ず助かると
言われている椎が「迷子椎」だ。
数百年前から噴火をつかさどる神木として
畏敬されており「やどり木」とも呼ばれる。









椎取神社

2000年の噴火で拝殿と鳥居が埋没したが、枯れた椎の木の
周りにも緑が復活し始め、大自然の力を感じることができる。
本殿の場所はもともと入り江だったが、現在は樹木が
生い茂っている。社の横には様々な石の神様が同居している。



ハートロック

源為朝が一矢で打ち抜いてできた
穴と言われ、「為朝の打ち抜き岩」
と名付けられている。
穴の形がハートであるため
「ハートロック」とも呼ばれ、恋愛成就
の観光スポットともなっている。

★現地のガイドが必要な場合あり
事前要確認







笠地観音

子授け観音・縁結び観音として著名。
「笠地と云う場所に椎の木あり、
その凸所をなでさすり、我が名を
称えべしすなわち念願かなうべし」

★ご神木は平成12年の
噴火災害によって枯れてしまった。

メガネ岩

溶岩流が波で侵食されてできた奇石。
かつてはメガネ状だったが昭和34年の伊勢湾
台風の際に片方が壊れ、現在は片メガネ。





雨でも楽しめる 室内スポット





▲　ふるさとの湯

○営業時間　11:00～21:00（4月～9月）
　　11:00～20:00（10月～3月）
○定休日　　水曜日（祝日の場合はその翌日）
○入湯料　　大人（12歳以上）　　500円
　　小人（6歳～12歳未満）250円
※６歳未満及び65歳以上の島民無料

阿古地域にある三宅島唯一の温泉。
内風呂からはメガネ岩が見え、露天風呂からは錆ヶ浜が見渡せる。夕陽を眺めながら温泉を楽しむことができる。





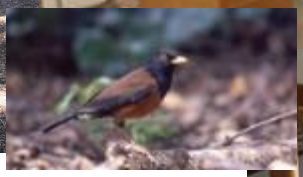
▲　三宅村レクリエーションセンター

○営業時間　13:00～20:00
（土曜・日曜・祝日は10:00～17:00）
○定休日　　木曜日（祝日の場合はその翌日）
　　年末年始（12月29日～1月3日）
○料　金　　一般：500円（１日／再入場可）
※高校生以下及び65歳以上無料

日本最大級のボルダリング施設。
1日500円で250を超える課題が登り放題。









▲ アカコッコ館

更新

○開　館　9:00～16:30

○休館日　月曜日　（祝日の場合はその翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

○利用料　200円（15名以上の団体は2割引）

※中学生以下及び65歳以上無料

三宅村営の自然観察施設であり、日本野鳥の会のレンジャーが常駐している。
バードウォッチングをするのに最適な施設。







▲ 三宅島郷土資料館

更新

廃校した阿古小学校を改修して作られた施設であり、三宅島の歴史（文化・自然・噴火など）について学ぶことができる。
図書館も併設されている。

○営業時間　10:00～17:00

○定休日　水曜日　（祝日の場合はその翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

○入館料　200円　（15名以上の団体は2割引）

※1階は無料

※中学生以下及び65歳以上無料

植物の遷移を巡る　～2000年の噴火と植生遷移～

噴火に伴う火山ガスは、島の植生にも大きな影響を与えた。しかし、時の経過とともに、その植生は変遷をたどり、緑が戻りつつある。植生の遷移を巡ると、島の新たな一面が見えてくる。



あかばきょう
赤場暁

赤場暁は溶岩流に覆われていたため、長く植物の進出を阻んでいたが、2000年の噴火により火山泥流や土砂流が溶岩の表面を覆った。

植物にとって大切なミネラル分が補給されたため、オオバヤシャブシ等の樹木の進出が一気に進んでいる。この先、どんな森に移り変わるのか、じっくり観察していきたい。



みいけはまえんち
三池浜園地

三池浜は、島特有の西風の影響で、最後まで火山ガスの影響が強く残った地域であり、植生の回復が遅れていた。

しかし、ガスの発生が少なくなってからは植生が戻りつつあり、その様子を目のあたりにできる。



そんどうおやません
村道雄山線

島の南西を通る村道雄山線の周辺は、ハチジョウススキが広大な優先群落を形成しているが、近年は常緑樹の生育も見られ、緑が増えつつある。

また、緑の合間から見られる枯損木（こそんぼく＝枯れて朽ち果てた木）は、噴火の歴史を感じさせる。

時の流れとともに、景色が移り変わる様を目に焼き付けたい。



たいろいけ
大路池

島で最も発達した植生は、スダジイやヤブツバキ等の常緑広葉樹が優占種となる照葉樹林である。

島の南側に位置する大路池周辺は、2000年噴火の影響が少なかったことから、スダジイの巨樹を含む発達した極相林が広がっている。

その雄大な森は、“クライマックス・フォレスト”と称されている。

植生遷移で観察できる植物たち



遷移初期のころに出現する半低木。赤く熟した実は、リース等に活用される。



大きいもので高さ２ｍ以上に生育する草本。秋には様々な所で観察できる。



ハンノキとも呼ばれる高木。荒れ地でも生育が有利であることから他の種に先駆けて成長しやすい。



常緑の高木で、ガスに対しての耐性が高いと考えられている。噴火後、増加傾向にある。

植生遷移とは？

裸地から森林が形成される過程のこと。段階に応じて植物の種類が、時間の経過とともに入れ替わるように生育する。三宅島のように火山ガス等の影響により森林（植生）が衰退し、回復・再生していくこともある。

東海汽船の就航決定のタイミングなど

【往路】

■ 就航決定

当日の17:00頃。

※ 着岸港は、到着前に船内でのアナウンスがある。
※ 条件付きでの出港の場合もあるので東海汽船HPを確認しよう。

【復路】

■ 就航・着岸港の決定

当日の11:00頃。

※ 復路は、海の状況によって着発することがある。その場合は早朝発。
（島内アナウンス、宿泊先で教えてくれる。）

（用語）

○ 条件付き就航

海の状況によって、着岸できるか確定していない状況で出航すること。

○ 着発（ちゃくはつ）

朝に三宅島到着後、御蔵島、八丈島に向かわずに竹芝に折り返すこと。

（豆知識）

・三宅島に向かう船では、23時半に消灯、朝4時半頃に船内アナウンスがある。
・席に空きがあれば、乗船後に等級を変更することができる。
・船内では本などを持参してゆったり過ごすのがお勧め。
・夏やGWは、復路は大島に寄港することもある。大島でジェット船に乗換えできる日もある。

（運航状況（東海汽船HP））　https://www.tokaikisen.co.jp/schedule/

新中央航空の就航決定のタイミングなど

【往路・復路】

■ 就航決定

適宜決定。

（豆知識）

- 状況にもよるが、できるだけ就航できるように、ぎりぎりまで欠航判断を伸ばす。
- 天気予報によって、出発時間を前後にずらして運航することがある。
- 時間変更がある場合は、新中央航空からの電話が登録番号にくる。
- 調布駅から調布飛行場までは、バスが運行している。
- 調布飛行場と近隣（一般的な徒歩圏内）に飲食店はないので注意しよう。
- 予約は１月前（8/1の予約は7/1）から。電話は8:30、インターネットは10:00から。

（運航状況（新中央航空HP））

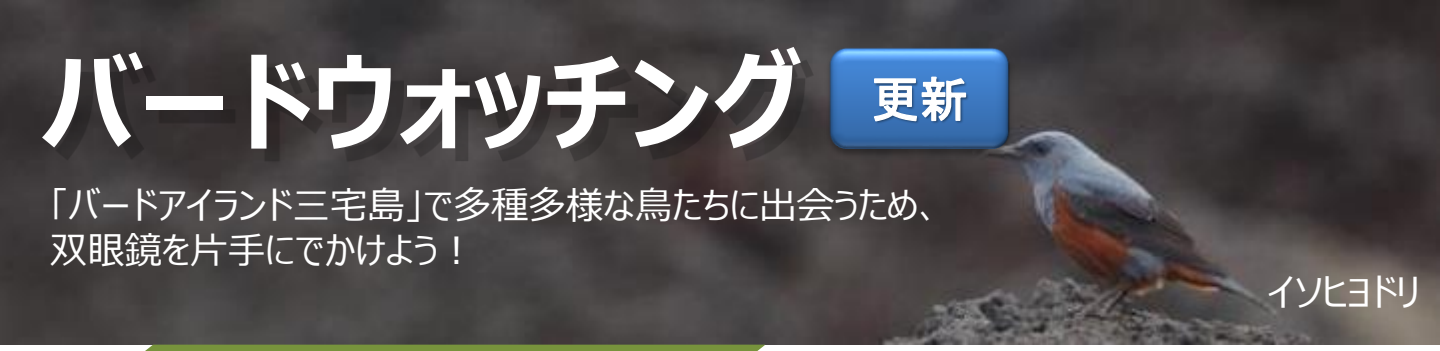
https://www.central-air.co.jp/flight_information.html



スーパーエコシップ　橘丸

バードウォッチング 更新

「バードアイランド三宅島」で多種多様な鳥たちに出会うため、
双眼鏡を片手にでかけよう！


イソヒヨドリ

自然観察ポイント



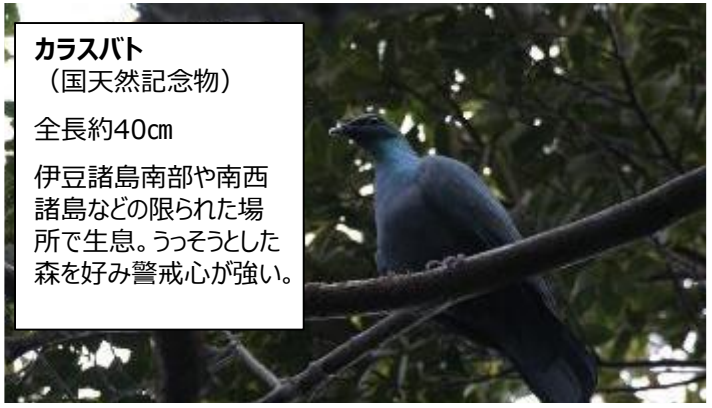
主に見られる野鳥

アカコッコ（国・天然記念物）

アカコッコは、伊豆諸島とトカラ列島でのみ繁殖する日本固有のツグミの仲間。
国の天然記念物でレッドデータブックでは絶滅危惧種IB類になっている。
伊豆諸島では、大島から青ヶ島にかけて生息し、北部より南部の島で多く見られる。三宅島は本種の代表的な生息地で、三宅村の鳥に選定されている。


成鳥


幼鳥



カラスバト
（国天然記念物）

全長約40㎝

伊豆諸島南部や南西諸島などの限られた場所で生息。うっそうとした森を好み警戒心が強い。



イイジマムシクイ
（国天然記念物）

全長約12㎝

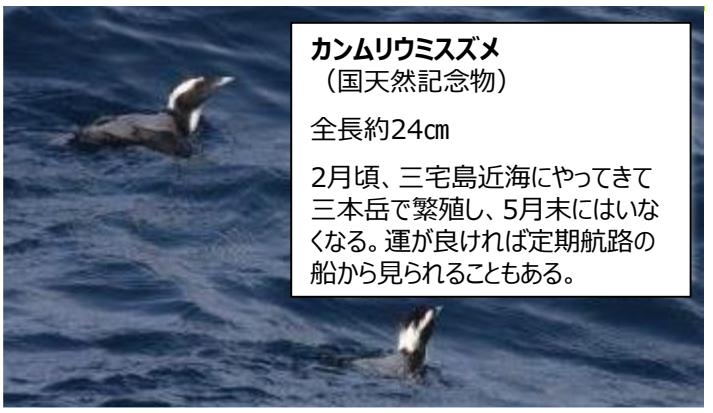
3月～4月に三宅島に飛来する。「シュリシュリシュリ」というさえずりが特徴で、大路池の斜面などで見られる。



オーストンヤマガラ

全長約15㎝

本州のヤマガラに比べ体が大きく羽色も濃い。伊豆諸島南部の常緑広葉樹林に生息する。



カンムリウミスズメ
（国天然記念物）

全長約24㎝

2月頃、三宅島近海にやってきて三本岳で繁殖し、5月末にはいなくなる。運が良ければ定期航路の船から見られることもある。



タネコマドリ

全長約14㎝

春から夏にかけて見られる本州のコマドリと違い、三宅島では一年を通して見られる。「ヒン、カララー」というさえずりが特徴



ウチヤマセンニュウ
全長約17㎝

4月下旬に三宅島に飛来し、朝夕に笹などの穂先にとまり「チュルリチュルリ、チュカチュカ」とさえずる。



アオバズク

全長約30㎝

三宅島では青葉の時期だけでなく一年を通して見られる。夜行性で「ホッホッ　ホッホッ」と鳴く。



モスケミソサザイ
全長約11㎝

本州のものより体色が濃い。全身茶色で藪の中にいるため目立たないが、さえずりは大きく高音で複雑



シチトウメジロ

全長約12㎝

本州のメジロに比べ嘴が長い。民家の近くで花の蜜や木の実を食べる数羽の群れをよく見かける。



ミヤケコゲラ
全長約15㎝

三宅の名を冠したキツツキ。少し枯れかかった木をつつく様子が見られ、その音もよく聞こえる。

ダイビング

三宅島の海には感動があふれている。
海の中から噴火の傷跡と噴火後の自然の再生を目のあたりに。
黒潮の影響が大きいこの島の海ではサンゴの群生や回遊魚、ウミガメなど様々な生き物に出会えるだろう。

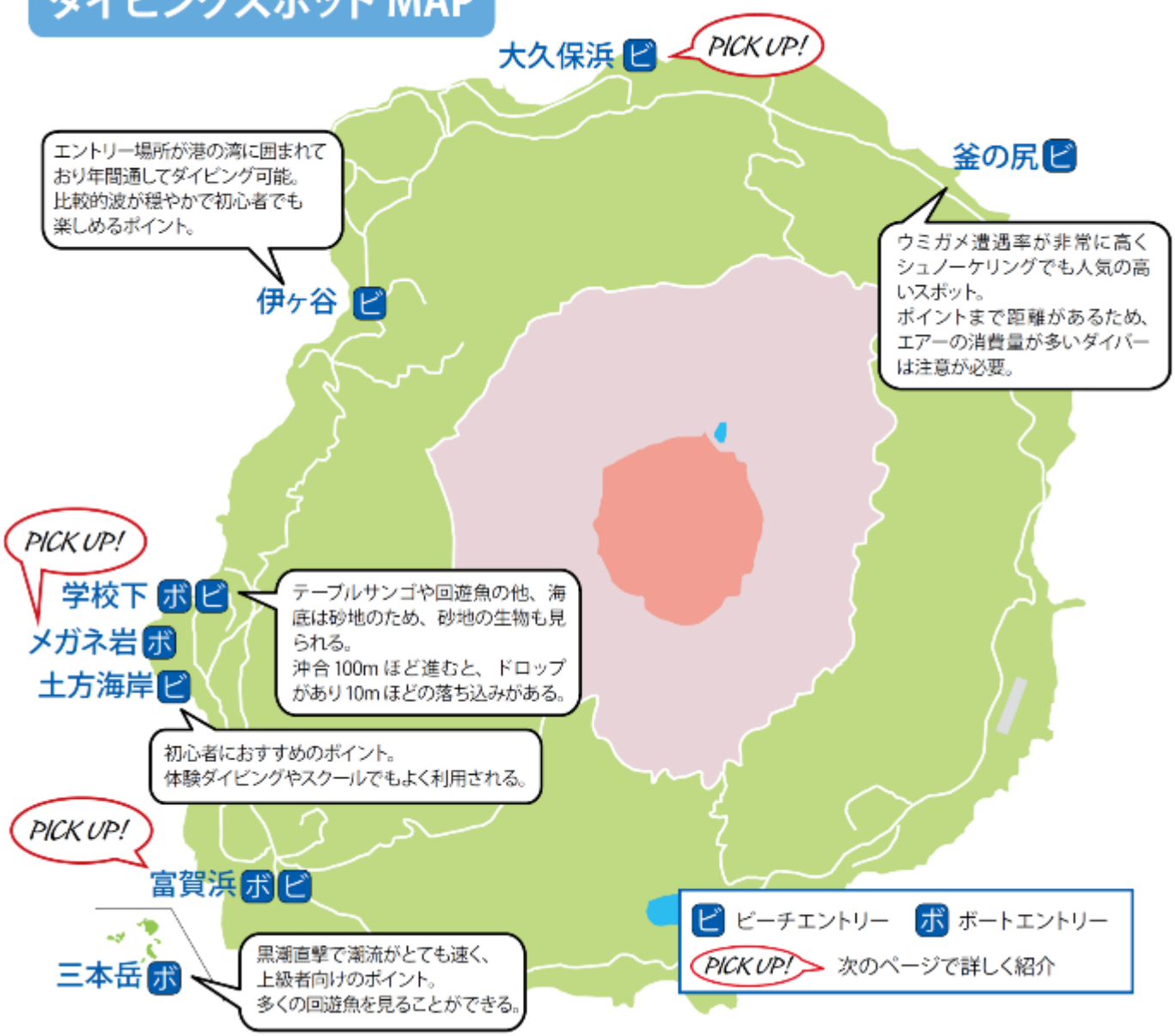








ダイビングスポット MAP



大久保浜

初心者から楽しめる三宅島を代表するダイビングスポット。
生物の種類が非常に多いスポットでもある。
ナイトダイビングも可能。昼の海とは一味違う幻想的な景色を楽しむことができる。







メガネ岩

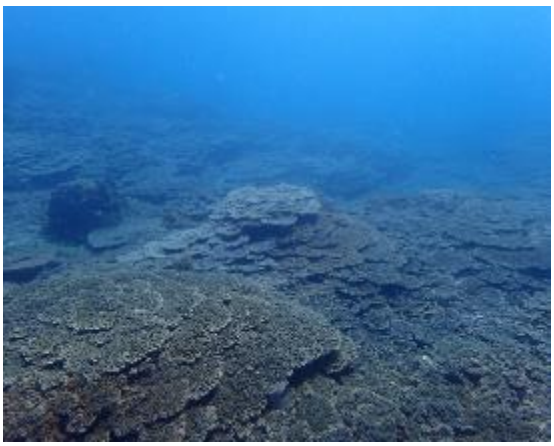
<u>６月と10月の土日限定</u>で解禁される。
巨大アーチが３つあり、魚の種類も豊富なため、地形と魚のどちらも楽しめる。
三宅の噴火の歴史を海底から感じることのできる人気スポット。
潜降・浮上はロープがあるので安心して潜ることができる。





富賀浜

伊豆諸島最大のサンゴ群生地。
幾重にも重なるテーブルサンゴは圧巻。
地形も変化に富み、多くの人が楽しめるスポット。
ビーチエントリーはゴロタから。





ダイビング中に
見られるかも

三宅島に棲む海の生き物たち













噴火の歴史

三宅島は古来、伊豆諸島の中で最も噴火の多い島として有名であった。

およそ3,000年前に大規模な噴火が起こった形跡があり、雄山山頂のカルデラは、この大噴火によってできたものではないかといわれている。

最古の記録として応徳２乙丑年（1085年）に噴火があったことが「壬生家系図」に記されている。

また、天武13年（684年）から明治7年までに噴火の回数を13回としている説もあるが、奈良・平安初期頃の記録がなく、実際には噴火した回数はもっと多いと考えられている。

20世紀以降においても昭和15年（1940年）、昭和37年（1962年）、昭和58年（1983年）、平成12年（2000年）と4回の噴火が発生している。

■ 昭和15年（1940年）

北東部の山腹から割れ目噴火。**赤場暁**の形成、**ひょうたん山**の形成。

■ 昭和37年（1962年）

北東部の山腹から割れ目噴火。**三七山**の形成。

■ 昭和58年（1983年）

南西部の山腹から割れ目噴火。**旧阿古集落の埋没**、**新澪池の消失**、**新鼻新山**の形成。

■ 平成12年（2000年）

山頂噴火。異例の全島避難となり避難解除（帰島）まで4年半を要した。

平成27年に帰島10周年を迎えた。



▲ 2000年噴火（坪田地域より）



▲ 2000年噴火前の八丁平（雄山山頂）

海水浴 &
シュノーケリング



三宅島と言えば海。
プライベートビーチのような海で海水浴やシュノーケリングを楽しもう。
透明度の高い海で、たくさんの海の生き物に出会えるはず。

大久保浜

三宅の海を楽しむためのアイテム

○ **水着・ラッシュガード**
ラッシュガードは日焼けやクラゲ対策にも。

○ **３点セット（フィン・マスク・シュノーケル）**
三宅の海を楽しむための必須アイテム。

○ **マリンブーツ**
足場の悪い場所でも安心。

○ **ライフジャケット・浮輪**
お子様でも安心。

○ **水中カメラ**
海で出会った生き物をパシャリ。

○ **ギョサン**
島内でも買える。砂利浜を歩くならこれ。

海水浴場＆シュノー

1 大久保浜海水浴場

- バス停：大久保浜
- 魚の種類が豊富でダイビング、シュノーケリング、海水浴といろいろなアクティビティが楽しめる。
  大久保浜園地ではBBQやキャンプが楽しめる。



▼大久保浜園地





2 大船戸海水浴場

- バス停：伊ヶ谷港
- 三宅島内唯一の砂浜。
  比較的波が穏やかで静かなので、お子様連れやシュノーケリング初心者にもおすすめ。



3 錆ヶ浜海水浴場

- バス停：錆ヶ浜
- 全長800mの夕陽がとてもきれいなビーチ。
  近くには「ふるさとの湯」がある。
  海で泳いだ後は温泉で汗を流して帰ろう。



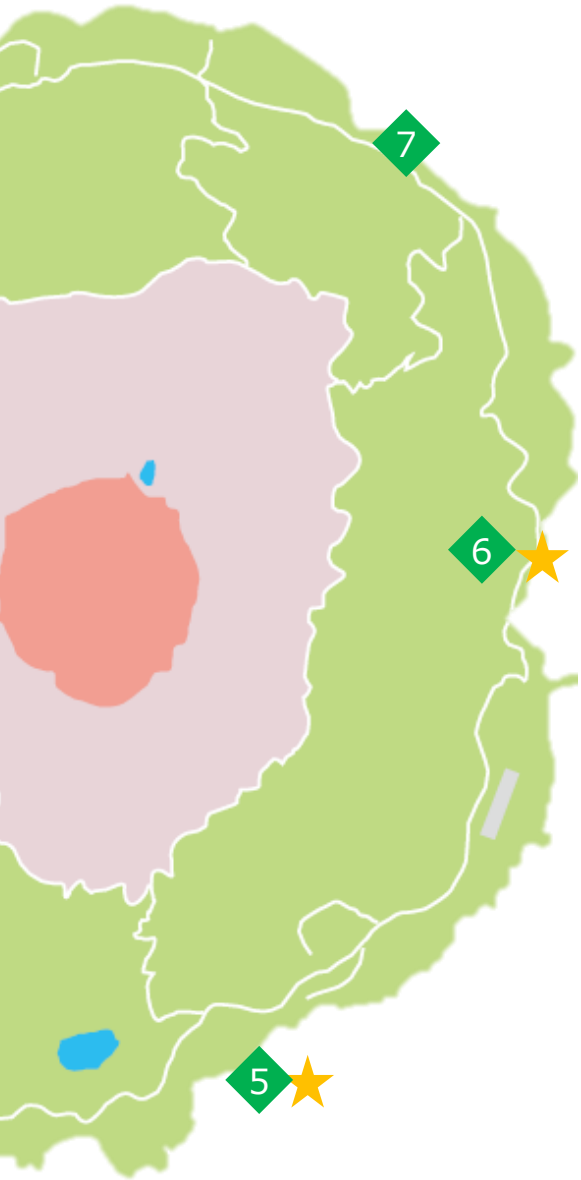
4 富賀浜

- バス停：富賀神社前
- 美しいテーブルサンゴがあり、シュノーケリングスポットとして人気。
  ウミガメとの遭遇率も高い。
  足場が悪いので、マリンシューズを履いて遊ぼう。

ケリングスポットMAP

トイレ　シャワー　更衣室

★ ７月中旬から８月中旬までライフセーバー常駐
※年によって配置していない海水浴場もあるため要事前確認



7 釜の尻海岸

- バス停：釜の尻
- ウミガメ遭遇率が非常に高いスポットとして有名。
  シュノーケリングにはもってこいのスポット。



▼アオウミガメ



6 三池浜海水浴場

- バス停：三池
- 全長約1.5ｋｍの雄大なブラックサンドビーチ。
  沖の漁礁までいくといろいろな魚が集まっている。



5 長太郎池

- バス停：高校前
- 溶岩が海を囲んでできた自然のタイドプール。
  潮の満ち引きによって、様々な種類の魚を観察でき、シュノーケリングにもおすすめのスポット。





島名の由来

三宅島の島名の由来には諸説ある。

① 三家島

島を遠くから見ると、３つの家が並んだように見えたことから、
三つの家の島、三家島と呼ばれたという説。

② 御焼島

過去から噴火が多い島だったため「焼島（やけしま）」と呼ばれ、
神によって作られた島であるため御焼島（おんやけのしま）と
呼ばれるようになったという説。

③ 宮家島

創造主とされる事代主命（ことしろぬしのみこと）が渡られたことや、
三宅島には式内社が12社（全国平均の20倍という試算結果も）
もあり、お宮を象徴した島名として「宮家島」と呼ばれたという説。

④ 流人の名前に由来する説

養老3年（719年）、多治比真人三宅麻呂（たじひのまびとみやけまろ）がこの島に流されたことに起因するとされる説。

（式内社）

延長5年（927年）に編纂された法典である「延喜式」の巻9・10を延喜式神名帳といい、当時の全国の神社の一覧が記載されている。そこに記載されている神社を「式内社」（しきないしゃ）という。

ドルフィンスイム
& ウォッチング



遭遇率99%!?　野生のイルカと一緒に泳ごう！！

三宅島のお隣にある**「御蔵島」**には100頭を超える野生の**“ミナミハンドウイルカ”**が棲んでいる。
御蔵島ドルフィンスイム（ウォッチング）ツアーでは高い確率でイルカに遭遇することができる。
イルカの機嫌がいいと一緒に遊んでくれるかも！イルカに会いに行こう！

ドルフィンスイミング＆ウォッチング実施期間
３月15日 から 11月15日まで。
※当日の天候や海況によってはツアーが中止になる可能性あり。

ドルフィンスイムの前に

○ 余裕をもって予約をしよう！

（ドルフィンスイム（ウォッチング）ツアーには定員や最少催行人数が定められており、直前の予約は受けてもらえないことがある。）

○ 初めてドルフィンスイムに参加する場合は、必ず**「スイムトレーニング」**を受けよう！

（ドルフィンスイム経験のない方はスイムトレーニングが必要。ダイビングショップなどでトレーニングをやってくれるところもある。）

○ ドルフィンスイムは想像以上にハード！泳ぐのが苦手な方は**船上ウォッチング**を！

（ドルフィンスイムは足のつかないところで行うため、それなりの泳力が必要。不安な方はライフジャケットを借りることも可能。）

○ 睡眠不足・二日酔い厳禁！！

（前日は早く寝て、万全の体調で臨もう。持病のある方は事前に申告をしておこう。）

ドルフィンスイムのルール

◇ イルカに触らない・餌をやらない。

◇ イルカの食事や交尾、出産などの自然な行動を妨げない。

◇ 子連れのイルカにはこちらから近づかない。

◇ ウエットスーツやライフジャケットの着用は主催者の指示に従う。

◇ ホイッスルなどの人工音を発するものをむやみに使用しない。

◇ スクーバの使用禁止。

◇ フラッシュ撮影禁止・自撮り棒使用禁止。



ドルフィンスイムの持ち物

□ 水着／ラッシュガード
□ ウエットスーツ（レンタル可）
□ ３点セット（マスク・シュノーケル・フィン）（レンタル可）
□ タオル
□ 防寒着（ウインドブレーカーなど）
□ カメラ（必要な方）
□ 飲み物
□ 酔い止め

※詳しくは主催者に確認してください。



漁船で移動する際の注意点

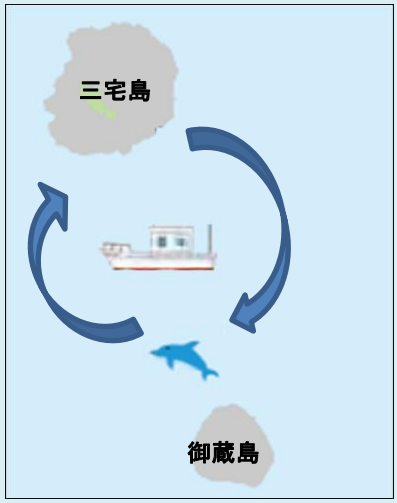
更新

▽ 酔い止めを服用しよう！

御蔵島は三宅島から約20ｋｍ離れた場所に位置している。
イルカの棲んでいる御蔵島近海までは**漁船**で**片道約１時間弱**かかる。
その日の海況にもよるが、小型の船のため**かなり揺れる**ことが予想される。
乗り物酔いに強い方も出発前に酔い止めを服用しておくと安心。

▽ 防風・防寒対策を万全に！

漁船で移動する際は、風の影響をもろに受けるので、肌寒く感じることも。
特に帰りは、海に入った後で全身濡れているため、思いのほか身体が冷える。
タオルやウインドブレーカー等、防風・防寒対策を万全にしておこう。



ドルフィンスイムの流れ

①



島内漁港を出発。漁船に揺られながら、御蔵島近海まで移動。

②



御蔵島に到着。イルカの群れを発見！3点セットを装着して、準備万端！

③



インストラクターの「GOサイン」で海へエントリー！周りで泳いでいる人に注意しながらイルカを探してみよう！

④



水中では触れそうな距離でイルカが泳いでいることも！触りたい気持ちをグッとこらえて一緒に泳いでみよう！

⑤



イルカが去った後は、インストラクターから合図があるので、いったん船に戻ろう！次の群れを見つけたら再びエントリー！

⑥



③～⑤を数回繰り返す。
ドルフィンスイム終了後は船で三宅島まで戻る。

イルカと人間がいつまでも仲良く暮らしていけるように
１人１人がルールを守り、安全に楽しく遊ぼう！！

釣り

Let’s go fishing in Miyake island !

三宅島、そこは「釣り人の聖地（メッカ）」と呼ばれるほど、釣り人に愛され、釣り人を魅了する島であり、釣りがしたくて三宅島に来る人は依然として後を絶たない。

そんな三宅島ではどんな釣りができるのか、釣り経験者でない人もきっとその魅力と臨場感に心惹かれることだろう。



釣りのルールと注意点

これから初めて釣りをする人も、そうでない人も…安全に、そして、これからもこの自然を守っていくために知ってもらいたいことがある。

ルール

①釣り人マナー

釣り糸、空き缶などのゴミは、野生動物等に影響を与えないよう海に捨てずに必ず持ち帰る。

②まき餌（コマセ）の使用

まき餌（コマセ）については、釣り場の環境に配慮し使用を控える。

③磯の魚の資源保護

イシガキダイ、イシダイについては、全長40cm以下はすべてリリースし、持ち帰りは、１人２尾まで。

注意点

①ライフジャケットの着用

磯場や船の上などは非常に滑りやすく、波をかぶることもあり、万が一に備え、ライフジャケットは必ず着用する。

②防寒、滑りにくい靴の着用

寒いこともあるため、着脱できる服があると便利。また靴も滑りにくい靴を選ぶ。

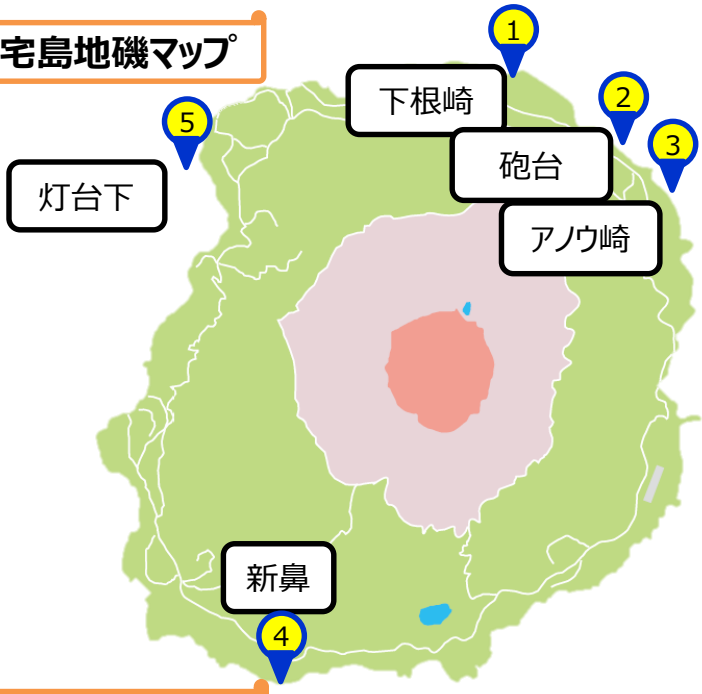
③譲り合いの心を

先に釣り場にいる人の場所を横取りするなど、他人の迷惑となる行為はしない。

三宅島の釣り
その１　磁釣り

黒潮の恵みを受け、魚の種類も多く、ほとんどの岩場が磁釣りのポイントとなっている三宅島。円形の島であるため、強風時でも入れる磁が必ずあることが大きな魅力である。

三宅島地磁マップ



★三宅島の磁釣り、ここが楽しい！

三宅島の地磁は都道からの歩行距離が短く、手軽に入磁できる場所も多い。

このページで挙げた以外にも磁場は多くある。磁釣りガイドを行っている宿もあり、楽しみ方は人それぞれだろう。

レンタカーで好きなように回るもよし、釣りガイドを頼んで同行してもらうもよし、その楽しみ方は無限大である。

自分だけの釣りポイントを探してみてほしい。

不意な大物、チャンスを逃さないためにも入念な準備をして臨んでもらいたい。

磁場への入り方

1





① 都道沿い、案内板手前の道を左へ。

② 分岐を左へ。





③階段を下り、磁場へ。

2



釜の尻海岸に出て、左側が砲台。

3





火の山峠に登る道の入口から坪田方面に少し進むと入口がある。ここから下ると磁場。

4



① 新澪池跡駐車場の向かいの細道へ。

② 細道を進み、新鼻新山手前を下ると磁場。



5





灯台を目の前にして左に進み、岩場を下る。



三宅島の釣り
その２　渡船、船釣り

三宅島の西方に浮かぶ「三本岳」、地磯のハナレなど大物に出会うことも稀ではない絶好のポイントに上陸する渡船、刻々と変化する潮流状況に応じて幅広い釣り方が求められる船釣り。これらもまた、三宅島の魅力の一つだろう。

渡船

中でも、三本岳は大物に遭遇する可能性が高く、65cmに迫る尾長メジナ、10kg以上の青物・石物に出会うこともある。





更新

☆料金相場☆

３人まで	33,000円
３人以降　＋１人につき	＋5,500円

（料金詳細は利用する宿に要確認）

1. 事前に宿に渡船の予約をしておく。来島後、港から宿に移動し、釣りの準備をする。
2. 午前６時出港、宿のスタッフの指示に従い、乗り遅れないように準備する。
3. 宿泊日の撤収は午後３時から午後４時の間、帰る日は定期船に合わせ午前11時には撤収。※日帰りも可。

船釣り

主な釣り方は「五目釣り」、「泳がせ釣り」、「ルアー釣り」。激流の日もあれば、湖のように静かな日もある。主なポイントは、三宅島回りと三本岳周辺の水深75m以内。
市場にあまり出回らないアオダイやウメイロなど白身の高級魚が人気である。





1. 事前に宿に船釣りの予約をしておく。来島後、港から宿に移動し、釣りの準備をする。
2. 三宅島の船釣りの大半は「仕立船」のため、出港時間を船長と決められる。「乗合船」の場合は、お客さん同士で相談して決める。
3. 宿泊日の撤収は午後３時から午後４時の間、帰る日は定期船に合わせ午前11時には撤収。※日帰りも可。

更新

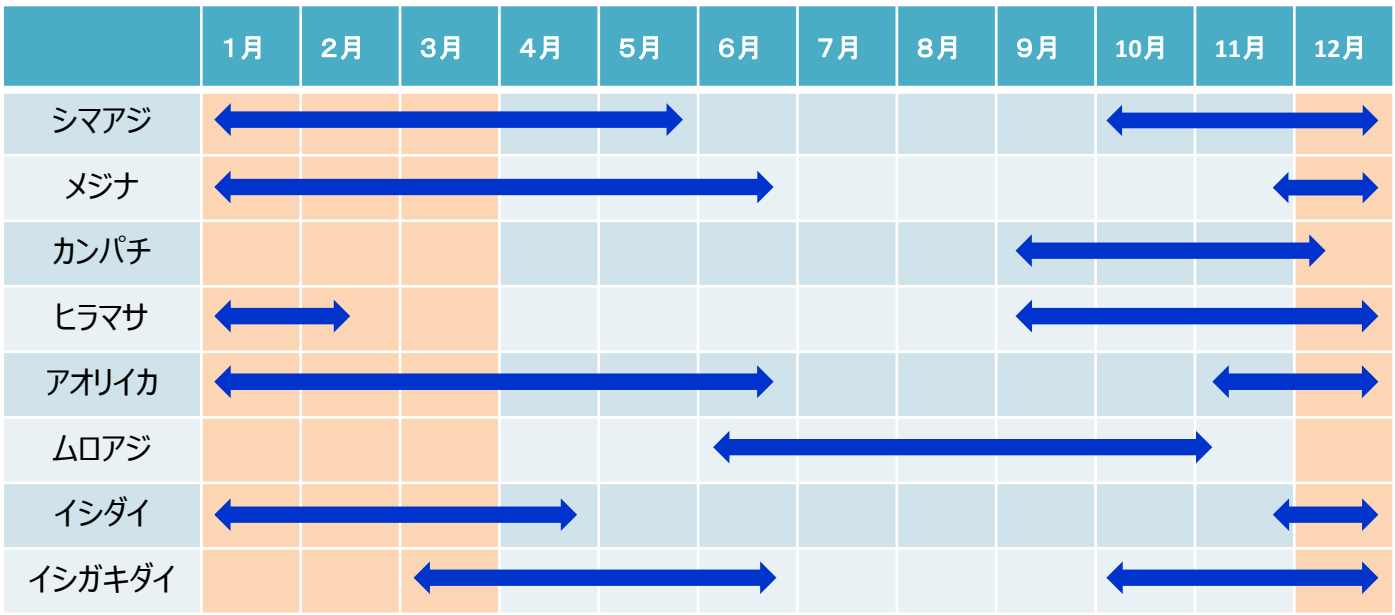
☆料金相場☆

４人まで	55,000円
４人以降　＋１人につき	＋6,600円

（料金詳細は利用する宿に要確認）

釣りカレンダー

１年を通じて様々な魚が狙える三宅島。今はどんな魚が釣れるか見てみよう。



船釣りは主に４～11月を通じて狙うことができる。冬場（　）は季節風の影響が強く、出現率が極端に下がる。

魚の捌き方

釣った魚を捌いて新鮮なうちに食べることも釣りの楽しみの一つである。

1 うろこを取る

うろこ取りなどを使って、尾びれから頭に向かって丁寧に取る。

※うろこ落としがない場合にはペットボトルのふたでも代用可。

2 腹を開き内臓を取る

腹びれのあたりから肛門くらいまで（黄色ライン）刃を入れ、開いてはらわたを取る。



3 頭を落とす

胸びれから背びれにかけて包丁を当て一気に包丁を落とす（※魚がずれないようにしっかり頭部分を手で押さえる）。



4 ２枚におろす

⑴尾びれに背骨に当たるくらいの切込みを入れる（黄線部分）
⑵尾びれの切込みから頭の方へ、刃先に背骨が当たる感覚を頼りに包丁を這わせる。



5 ３枚におろす

④で切り落とした残り（背びれがついている方）に頭側から包丁を入れ、背骨に当たるように引きながら背骨を切り落とす。





6 仕上げ

皮を剥いで、小骨を取ってお好みの大きさに切って食べる。





※④・⑤の作業が終了した状態。

釣り具レンタル

釣り具を持ってない人、急に釣りをしたくなった人、そんな人はレンタルでいざ釣りへ。



①
釣り具の店 サンライズ
三宅村坪田1296

TEL 04994-6-0200



②
海楽釣具店
三宅村阿古1878

TEL 04994-5-0131
04994-5-0132

ドライブ ＆ サイクリング







平地が少ない三宅島には、他の島では感じることができない大自然がある。

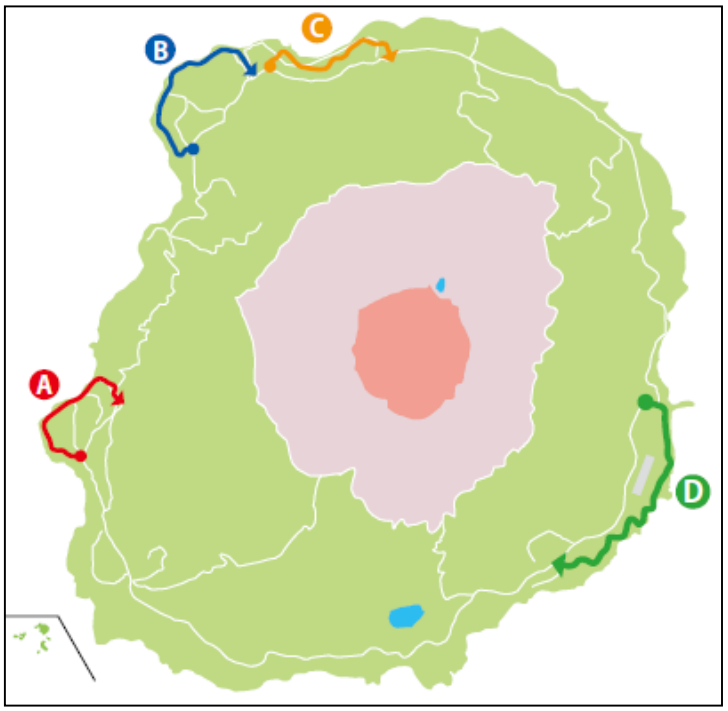
繰り返される火山活動でできた溶岩、未だ立ち続ける枯損木、島内全域がドライビング＆サイクリングポイントと言っても過言ではない。

そこで、ここでは三宅島に来たら一度は通って欲しいポイントのみを掲載する。









Aポイント

今崎海岸　　：約1.7ｋｍのスポット

Bポイント

伊豆岬　　：約2.2ｋｍのスポット

Cポイント

大久保浜　　：約2.3ｋｍのスポット

Dポイント

沖原海岸等　：約2.4ｋｍのスポット

Ⓐ 今崎海岸

これまでの火山活動で蓄積された溶岩に囲まれた海岸線。
三宅島の火山史を感じることのできるスポットの一つである。













Ⓑ 伊豆岬

三宅島に遊びに来て訪れない人はいないと言っても過言ではない伊豆岬。
海と山の圧倒的自然感を味わうことのできるスポット。









C 大久保浜

三宅島で一番人気の海水浴場である大久保浜。
この大きな海を横目に走るドライブやサイクリングは格別。



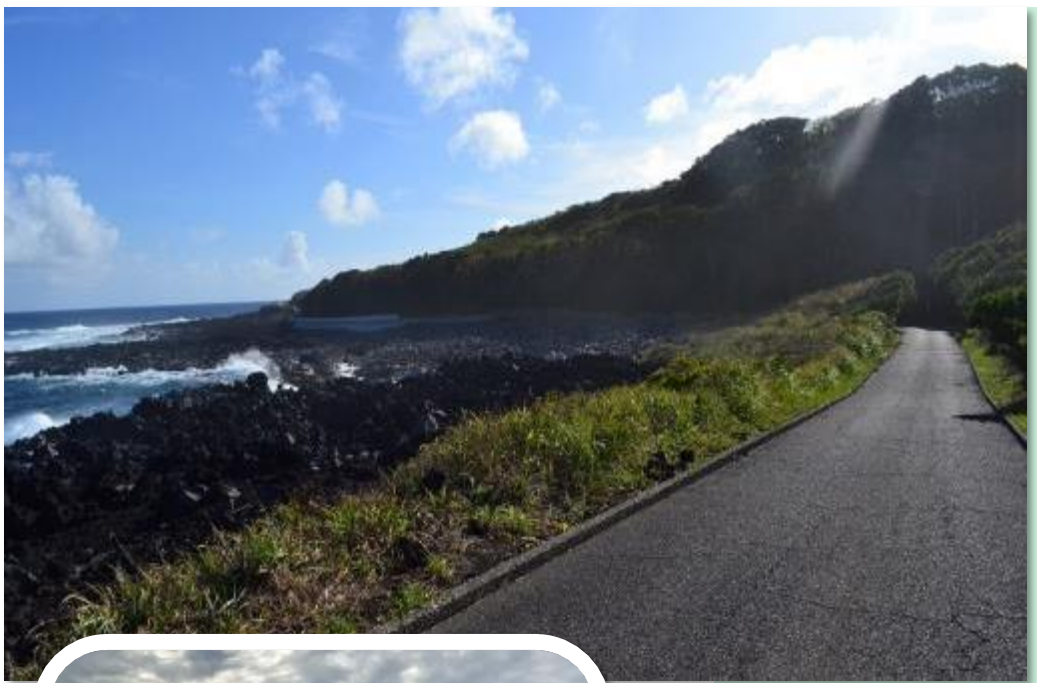
ここを左折











D 沖原・釜方海岸

坪田地域の海岸線を走る超穴場のドライビング＆サイクリングスポット。
四阿も設置されているので、海を眺めながら物思いにふけるのも、楽しみ方の一つだ。



ここを左折









林道ウォーキング

三宅島一周道路から、一本横に入れば、そこには、都会では感じることのできない大自然が待っている。

雄山の中腹にある雄山環状林道から眺める景色は壮大で、声も出なくなるだろう。

林道を歩ききった人は皆口を揃えてこう言う。「こんな綺麗な景色だとは思わなかった。また来たい。」

ここでは、そんな林道のおすすめコースを紹介する。

林道通行時の注意点

1．降雨・降雪時には、スリップや落石の危険がある。

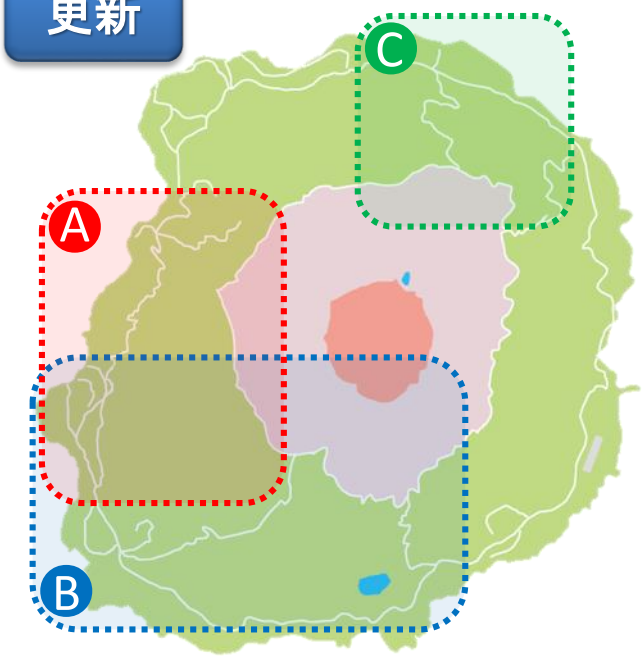
2．車のスピードは、20㎞/h以下。

3．夜間または濃霧のときの通行は避ける。

4．見通しの悪い箇所での駐車は避ける。



更新



Aコース

行程距離:7.９km　所要時間:2時間20分

Bコース

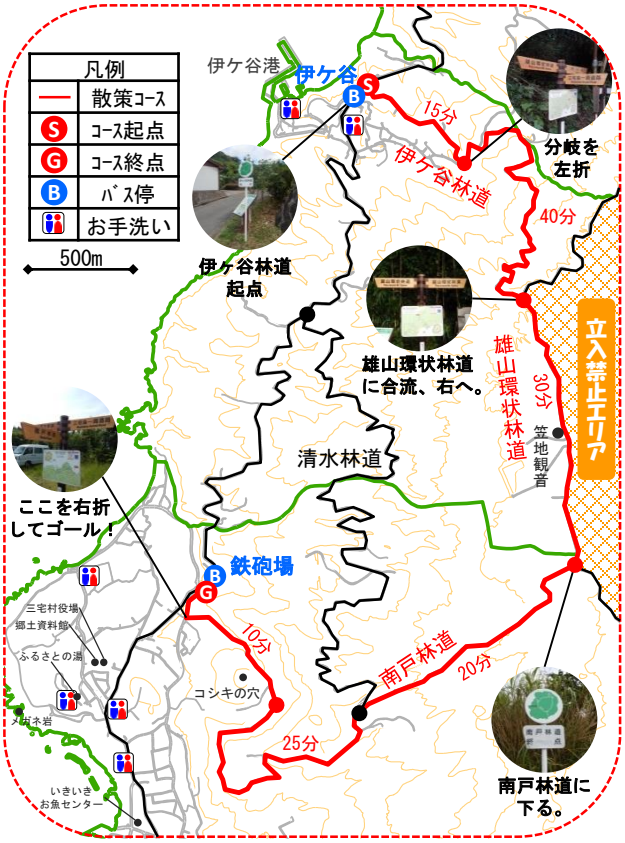
行程距離:11.6km　所要時間:3時間30分

Cコース

行程距離:6.6km　所要時間:1時間50分

更新

Aコース　伊ヶ谷～阿古地域を巡る中距離コース



行程

伊ヶ谷（バス停）～伊ヶ谷林道～雄山環状林道～南戸林道～鉄砲場（バス停）

伊ヶ谷林道を上り、雄山環状林道を経由して南戸林道を下るコース。途中にある笠地観音は縁結びや子宝にご利益があると言われている。南戸林道からの下りでは、海への眺望が良いポイントがある。
ゴール近くには、温泉施設「ふるさとの湯」もあり、散策の疲れを癒してくれる。



①笠地観音



②南戸林道から望む海。

更新

Cコース　お手軽短距離コース



行程

土佐（バス停）～土佐林道～雄山環状林道～三の宮林道～土佐（バス停）

最も距離が短い、初級者コース。
三の宮林道からは雄山もよく見え、その雄大さを感じられる。



①三の宮林道から見える雄山。



②枝葉から覗く太陽。

更新

Bコース

森林浴＆展望を楽しむ贅沢長距離コース

行程

農林合同庁舎前（バス停）～坪田林道～雄山環状林道～七島展望台～雄山環状林道～南戸林道～**（鉄砲場バス停）**

坪田地域と阿古地域にまたがるロングコース。
坪田林道はシイノキ等の巨樹が多く、気持ちの良い森林浴が楽しめる。
晴天時には雄山環状林道からの海・山の景色も抜群。





①森林浴トレイル



②七島展望台



③多摩産材のｶﾞｰﾄﾞﾚｰﾙと海の眺望

※散策前に最新の林道通行止め状況をご確認ください。
※所要時間はあくまで目安であり、個人差や休憩時間は含まれません。
※車両の通行もあるため、歩行には十分ご注意をお願いします。

富賀神社大祭



富賀神社大祭（とがじんじゃたいさい）は２年に一度（奇数年）の８月４日から９日まで、神輿が阿古・伊ヶ谷・伊豆・神着・坪田の旧５か村に一泊をしながら島内を一巡する祭礼行事である。平成24年には「富賀神社の巡り神輿」として、都指定無形民俗文化財（風俗習慣）に指定された。



獅子舞

各地域の青年団や芸能保存会で伝統が受け継がれている。

頭を噛んでもらうと厄払い効果がある。





見どころ

神輿の周りの旗や獅子舞・太鼓は地区によって大きく異なる。

地区から地区への神輿の受渡式は祭礼中最も盛り上がる場面である。



牛頭天王祭

牛頭天王祭（ごずてんのうさい）は、毎年７月中旬に、五穀豊穣・大漁・家内安全・無病息災を祈願し神着地域御笏（おしゃく）神社で行われる祭りである。江戸時代から続く祭りであり、太鼓と木遣（きや）り（榊持ち）が神輿を先導し、神着地域を巡行するが、要所要所で神輿が大きく揉まれると観客からは盛大な拍手が起こる。



太鼓

巡行が終わる16時頃から神輿が納められるまで、神社一の鳥居（階段）前で打ち込み太鼓が行われる。

木遣り

神輿を先導し、榊を持ちながら唄うのが「木遣り」である。一定の歌詞以外にもその場の状況に応じた思いを歌い神輿を盛り上げる。



見どころ

祭りの最後には、神輿を納めるための担ぎ手の攻防があり、最高潮に盛り上がる。



神社巡り

三宅島には120社ちかくの神社があるが、そのうち12社は「延喜式神名帳」に収録された式内社神社である。
2年に一度の富賀神社大祭の巡り神輿と同じルートで神社を巡ってみよう。



富賀神社（一式） 阿古 P.102

祭神
- 事代主命（三島大明神）（ことしろぬしのみこと）
- 伊古奈比咩命（后）（いこなひめのみこと）
- 阿米津和気命（王子）（あめつわきのみこと）

事代主命は、父大国主命と共に出雲国島根半島から紀伊国に渡り、さらに三宅島に渡ってこの神社付近に居住し、島々に漁業や農業を伝えたといわれている。三宅島の総鎮守とされており、静岡県三島市の三島大社の本宮としても名高い。



西の御門
富賀浜の駐車場より丘側に立っている。
海神としての富賀神社の海への道であり、海からの祈願所である。

車約15分

后神社（二式） 伊ヶ谷 P.89

祭神
- 伊賀牟比売命（事代主命后）（いがむひめのみこと）

伊豆村と伊ヶ谷村の間の倉沢橋の下に位置していたが、伊ヶ谷村創設の際に、后山に遍座した。

御祭神は事代主命が三宅島においた三柱の后のうちの一柱、伊賀牟比売命である。



車約15分

御祭神社 伊豆 P.81

祭神
- 事代主命眷属（ことしろぬしのみことけんぞく）
- 豊受大神（とようけのおおかみ）

箱根芦ノ湖から大蛇が三宅島に渡ってきたとき、事代主命が着物を付けるいとまもなく裸で立ち向かったという神事は、東京都の無形民俗文化財に指定されている。
夏は光るキノコの観察スポットとしても有名。



車約10分

御笏神社（三式） 神着 P.138

祭神 佐伎多麻比咩命（事代主命后）

毎年７月に開催される天王祭は島内屈指の大祭で、勇壮な木遣太鼓と共にくり出す神輿の渡御は、夏を告げる島の風物詩として広く親しまれている。



車約15分



椎取神社（五式） 神着 P.141

祭神 志理太宣命（佐伎多麻比咩命の第八子）

神社に向かって左側の溶岩原は昭和15年７月の噴火で埋没するまでは自然が創りあげた島内唯一の良港があった。事代主命が三宅島に渡られたとき、上陸の第一歩はこの地とされており、三宅島における神話発祥の地である。平成12年６月の火山活動に伴う泥流により地域一帯が埋没した。





高山様
三池浜園地の隣には「高山様」と呼ばれる祠がある。

車約20分



▲神澤神社（十二式）　▲片菅命神社（八式）

十二式内社のゆくえ

十二式の神澤神社は伊豆、八式の片菅命神社は神着の山中に鎮座する。六式の南子神社も同じく神着の山中に位置しており、七式・二宮神社と九式・峯指神社は御笏神社へ、十式・久良浜神社と十一式・御嶽神社は二宮神社に合祀されている。



二宮神社（四式） 坪田 P.124

祭神 伊波乃比咩命（事代主命后）

伊波乃比咩命とその第二子（二宮）を祀っていることから二宮神社と呼ばれる。

今二宮神社がある場所はもともとは天満宮神社で、その後二宮神社が小倉山付近（大路池近く）から遷座し、二宮神社となった。

文化財



◀　銅造観音菩薩立像

（国指定文化財/坪田・海蔵寺）
奈良時代に作られたもの。
年に二回の開帳日がある。



▲　さかえばし

（三宅村指定文化財/伊ヶ谷）
大正時代に建てられたとされる三宅島最古の石造の橋。

木造薬師如来坐像▶

（東京都指定文化財/伊豆・薬師堂）
江戸時代に八丈島流罪となった仏師菊池民部のもの。
例年11月ごろに都の特別公開がある。



▼　三宅島役所（東京都指定文化財）

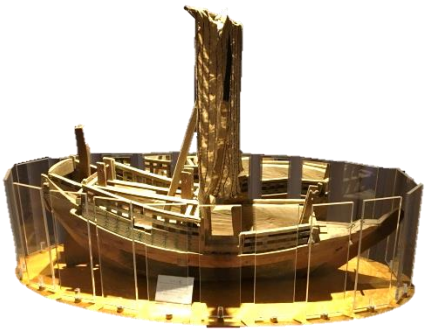
地役人壬生氏の屋敷である。島政の事務を執るために島役所が設けられ、役人たちは毎月１日、15日が出会いの日と定められ、この島役所において島政上の諸問題が処理されたのである。建物は江戸中期の建築になるもので、民家としては、伊豆諸島で最古最大の規模を持ち、その材質は全て椎の木が使用されている。



アカコッコ ▶

（天然記念物）
島内各地で
観察できる。





▲ ヨイト船

（三宅村指定文化財/伊ヶ谷）
江戸時代の御用船の模型。

▼ ビャクシン

（東京都指定文化財/神着・三宅島役所）



国指定文化財

○重要文化財
【工芸品】 銅造観音菩薩立像

赤字の文化財の
閲覧は事前要相談。

○天然記念物
カラスバト、アカコッコ、カンムリウミスズメ、イイジマムシクイ

東京都指定文化財

更新

○有形文化財
【工芸品】
銅製鍍金銚子、銅製提子、陶製黒釉瓶子
銅鏡（鸚鵡双綬鏡外10面）
銅鏡（籬二菊花双鳥鏡外3面）
銅鏡（菊花双鳥鏡外32面）、銅鏡（菊花双鳥文）
銅鏡（松喰鶴鏡外17面）
銅鏡（蓬莱双鶴文外1面）、銅鏡（山吹双鳥文）
【彫刻】 木造楽面（2面）、木造薬師如来坐像
【古文書類】
三宅島民政資料（303冊・172通）
三宅島民政資料（107点）

○無形民俗文化財（不定期に公開）
御笏神社の神事、御祭神社の神事、三宅島の歌と踊り、
三宅村坪田のヨミンチャラ、富賀神社の巡り神輿
（隔年８月４日～９日）

○史跡
三宅島役所、三宅島大里遺跡、三宅島ココマ遺跡

○天然記念物
神着の大ザクラ、ビャクシン、迷子椎
三宅島椎取神社の樹叢と溶岩流

三宅村指定文化財

更新

○有形文化財
【彫刻】 善光寺式阿弥陀如来像
【工芸品】 普済院銅鉦、ヨイト船、刀剣、御笏神社御刀
【古文書類】 小金井小次郎自筆証文（2通）、井上正鉄の書
【建造物】 さかえばし、伊奈兵右衛門の墓碑

○旧跡
竹内式部の墓、不受不施派僧の墓、
小金井小次郎の首切り地蔵、 井上正鉄の墓、生島新五郎の墓、
小金井小次郎建立の地蔵尊、小金井小次郎井戸、処刑場跡

○天然記念物
大路藻、迷子椎、普済院の大桜、普済院の蘇鉄、坪田観音、
御焼の黄泉の椎、補陀落の椎、ハコネコメツツジ、リュウビンタイ、
オオシマハイネズ、ミヤケコゲラ、オーストンヤマガラ、タネコマドリ、
モスケミソサザイ、ウチヤマセンニュウ、シチトウメジロ
※植物は立入禁止区域に自生しているものあり。

偉人

三宅島は江戸時代には他の伊豆諸島の島々とともに、罪人を島流しにする流刑地だった。その数は、明治時代初期までに2,300人にものぼる。



◀　生島新五郎の墓

生島新五郎は徳川七代将軍家継のころ、江戸の山村座（現在の歌舞伎座付近）で、濡れごとの名手とうたわれた人気俳優であった。

将軍家継の生母、月光院に仕える大奥の絵島と激しい恋におちたが、正徳4年（1714年）正月、千五百余人が処罰されるという絵島事件により、新五郎は三宅島に、絵島は高遠藩（長野県）に流された。

この事件を題材にした「大奥」が2006年に映画化された。

▼　小金井小次郎

武蔵野多摩群小金井村鴨下の名手、関家の次男坊。

安政3年から12年間、博奕の罪によって三宅島に流罪となった。

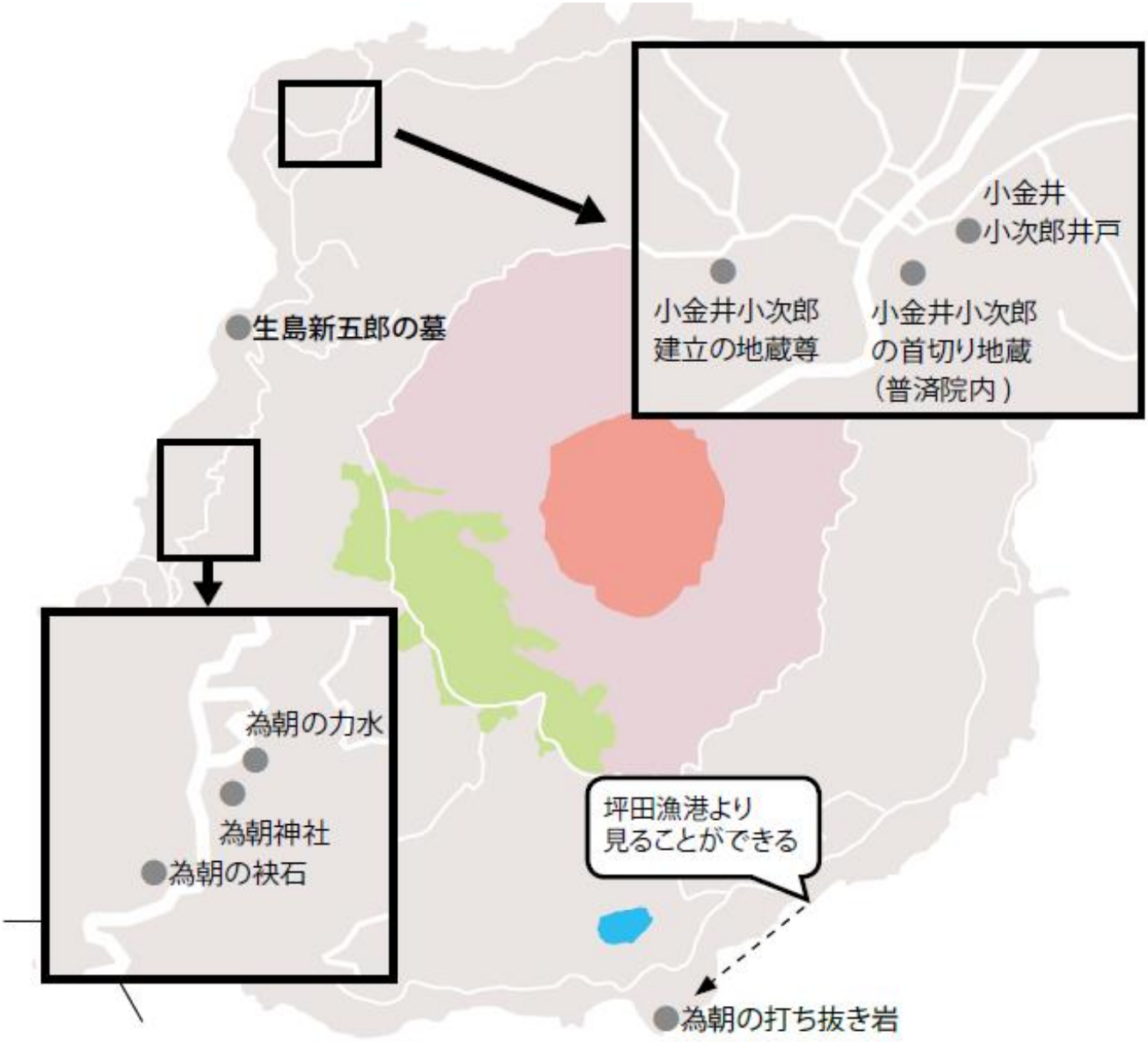
①小次郎の首切り地蔵　普済院境内で、若者たちと業を競った折に、向気の強い侠客肌を丸出しにして、
小次郎建立の地蔵尊　地蔵尊の首を切り落としてしまった。小次郎はその代償として新しく地蔵尊を設立した。

②小次郎井戸　配流された伊豆部落は島内で一番水に乏しく、朝夕女性が大久保浜から水を運んでいた。水のために難渋する人々の姿を見るに見かね、私費を投じて大きな貯水槽を作り、この井戸は近年まで大いに利用されてきた。









▼ 源為朝

保元の乱で敗戦した源為朝はその武勇を惜しまれて、処刑ではなく、伊豆大島に流罪となったが、僅かの合間に伊豆の島々を膝下に収めたことにより、伊豆の領主に攻められ、流罪から17年後、八丈小島で命を絶った。

① 為朝の打ち抜き岩

弓の名手であった為朝が
一矢で打ち抜いた岩。

② 為朝の袂石（たもといし）

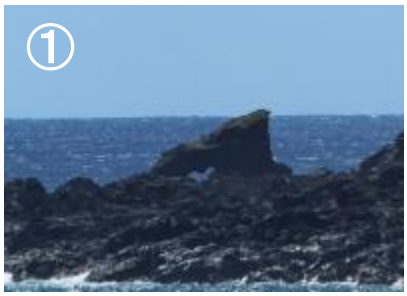
床几（しょうぎ）の梁（はり）にするため
常に袂に入れて持ち歩いた石。

③ 為朝の力水

三宅島に逃れた為朝が、ここに流れていた
山裾の清水をむさぼり飲んだところ、
たちまち体力が回復し、生気がみなぎった。

④ 為朝神社

為朝を祀っている神社。









神着桜

春になると至る所で桜が咲く。
自分だけの花見スポットを探すのも島の楽しみ方の一つだ。

春

雄山とススキ

秋

秋には、雄山が黄金色に染まる。
この景色を初めて見た人は必ず心を奪われるだろう。

天の川

夏には、空一面に星が広がる。
かなりの確率で天の川を眺めることができ、
三宅島の織姫と彦星はラブラブだ。

夏

冬

伊豆七島の展望

冬は空気が澄んでいることから、運が良ければ、七島展望台からは伊豆七島に加えて富士山も眺めることができる。

イベント

三宅島は一年中魅力いっぱい！季節ならではのイベントや

1月	2月	3月	4月	5月	6月

主なイベント

●2日:船祝い

新年の豊漁と安全を「船霊様（ふなだまさま）」に祈願する。
各漁港でミカンやおひねりなどが撒かれる、正月恒例行事。



●1日:村民の日
●上旬:綱引き大会

村民の日を記念して、子供から大人まで参加する綱引き大会。

●上旬:初午

獅子が各家庭を踊り歩き、厄払いを行う。

●中旬:三宅島文化会発表会

華道、書道、絵画などの様々な展示のほか
演劇や音楽の舞台発表などが行われる。



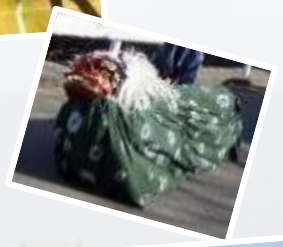
●メガネ岩

6・10月の

●6月上旬

誰でも参加







●不定期開催：島市

年５回程度、日曜午前に開催される。
島の特産品等が目白押し。



●不定期開催：島コンツアー

島の魅力と出会いに触れる婚活イベント。

●不定期開催：GEOノルディックツアー

年３回程度、主に土曜に行われる。ガイド付き
で島の自然を歩いて回れるウォーキングイベント

服装 気候

冬は、島特有の風が吹き付ける。かなり気温が下がるので、ダウンジャケットやコートが必須。

4～5月は天候も安定。6月に入ると梅雨入りし、湿気が多い。長袖のシャツや半袖で過ごせる。

気温	1月	2月	3月	4月	5月	6月
最高	11.6	11.5	16.6	19.8	22.0	25.1
最低	7.0	6.7	11.4	14.2	16.2	20.6

カレンダー

お祭りに参加してみよう。島の暮らしや伝統に触れることができる。

	7月	8月	9月	10月	11月	12月

岩ダイビング

週末限定でメガネ岩周辺がダイビングスポットとして解禁。

●メガネ岩ダイビング

旬～9月下旬：フォトコンテスト

加できるコンテスト。島で撮った写真を応募しよう！

●上旬～下旬：三宅島OWS大会

三宅島の黒潮に挑む長距離の水泳競技大会。

●上旬:WERIDE三宅島エンデューロレース

三宅島の雄大な自然を利用したオフロード・バイクレース。



●4~9日:富賀神社の巡り神輿

2年に1度（西暦奇数年開催）の三宅島全地域の祭り。
神輿が、各地域の神社に一泊しながら6日間かけて全島を一周する。



●下旬:WERIDE三宅島親子サマーキャンプ

親子でバイクの乗り方を学び、三宅島を満喫できるキャンプ。

●第3日曜日:牛頭(ごず)天王祭

江戸時代から続く、神着地域御笏(おしゃく)神社で行われる祭り。
神輿、太鼓、木遣りが一体となって地域内を渡御巡行する。

●下旬:三宅島産業祭

農産物の品評会、物産販売など、島の農林水産業、観光、商工業集結のイベント。



●下旬:マリンスコーレ21フェスティバル

島の夏の風物詩となっている夏祭り。
模擬店、福引抽選会、花火大会など島全体で盛り上がる。

ー
き
ト。

雨
袖

夏は日差しが強いので、日焼け止め、帽子、サングラスなどを準備しよう。服装は半袖で十分。

都心に比べて暖かく、過ごしやすい日が多い。冬に近づくにつれて風が寒くなるので、ジャケットやセーターがあると重宝する。

28.8 24.0	29.8 25.4	27.7 23.7	22.8 18.0	20.6 15.5	14.4 9.4

※気温は、気象庁データより作成（日平均気温）

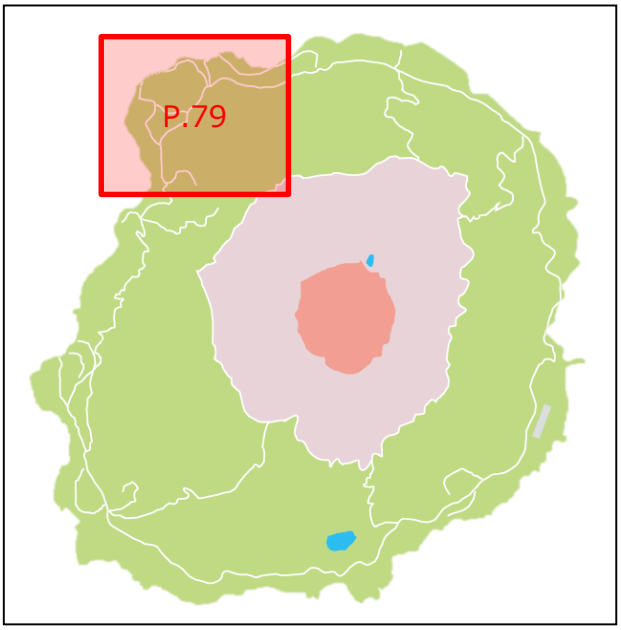
更新



伊豆 ーizuー

地名の由来は、かつて伊豆国の人々が多く移り住み、また伊豆半島がよく眺望できるこの地域を伊豆と称したとされる。また一説によれば、姉宮神社（通称姉川神社）祭神の伊豆奈比売命（いずなひめのみこと）からその名をとったとも言われている。

その名の由来のとおり、島内有数の景勝地である伊豆岬からは、天気の良い日には伊豆半島から遠く富士山までを望むことができる。伊豆岬のベンチに座れば、紺碧の太平洋と後ろには雄大な雄山を見ることができ、この島が火山と黒潮の島であることを感じることができるはずだ。





▲ 伊豆岬

交通アクセス

錆ヶ浜港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	29分 17分 31分
三池港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	28分 23分 44分
伊ヶ谷港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	9分 7分 13分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	30分 22分 45分

伊豆地域マップ

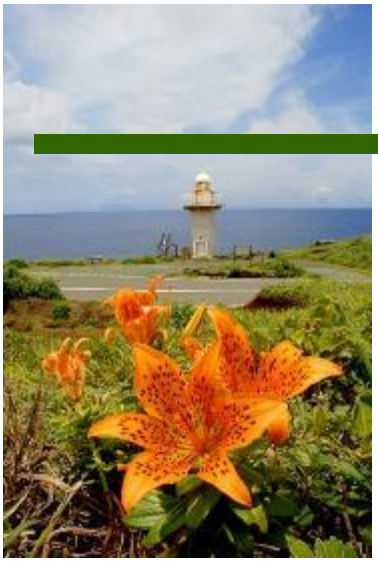
更新



おもな見どころ

伊豆岬

ジオスポット　夕陽スポット　星空スポット



▲ 伊豆岬灯台とスカシユリ。



▲ 伊豆岬からの雄山。



▲ 四阿より（夕方）。

海の向こうには新島や神津島などの伊豆諸島、運がよければ遠く富士山まで遠望することもできる。伊豆岬灯台に設置されている四阿（あずまや）からの眺めは素晴らしく、三宅島を代表する景観の一つだ。

アクセスは都道から分岐（南北２か所。看板あり）。

大久保浜

夕陽スポット



▲ 大久保浜全景（空撮）。



大久保浜は、伊豆と神着地域にまたがる島の北部に広がる美しい浜で、弓なりの海岸線が約2km続く。

この浜ではダイビングやシュノーケリングなどを楽しむことができる。夏季はライフセーバーが常駐。

赤じゃり公園

ジオスポット

赤じゃり公園は、大久保浜を一望することができる展望台。東京都が「まちかど庭園」として整備している。

四阿（あずまや）や水飲み場が整備されているので、サイクリングなどの休憩にも最適。





▲ 赤じゃり公園から望む大久保浜。

小金井小次郎の井戸

村指定文化財



小金井小次郎は、江戸時代の流人。

この井戸は、水不足に悩む島民のために掘った井戸で、今でも水を湛えている。



アクセスは都道からの分岐を入る。

郵便局の裏手。

（案内看板あり）

普済院

村指定天然記念物　村指定文化財





▲ 大桜



▲ 蘇鉄



▲ 首切り地蔵

普済院には、三宅村指定の天然記念物の「大桜」や「蘇鉄」、「小金井小次郎の首切り地蔵」などの見所がある。

御祭神社・満願寺



▲ 森の中に佇む満願寺。



▲ 木々の回廊を抜ける。

この地には、御祭神社と満願寺（通称「薬師様」）が肩を並べて、深い森の中にひっそりと佇んでいる。

物見処（もれんど）遺跡

物見処遺跡は、中世から近世にかけて作られた積石塚群。

三宅島在来の積石信仰を見ることができる。

都道沿いに看板があるため、見落とさないようにしたい。



宿泊施設等

1 民宿　吉兼



大久保浜海水浴場から太平洋を望む好立地。官公庁も徒歩圏内。
観光にビジネスにご利用ください。

住所	三宅村伊豆610	料金	1泊２食　8,700円~
電話	04994-2-0217	部屋	和室　16室　　洋室　１室
バス	「大久保浜」 徒歩0分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN（1階ロビー）　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

1 ギャラリーカフェ　カノン

更新







島の明日葉、フルーツ、天草などを使用し、パンやスイーツを手作りしています。

住所	三宅村伊豆36	ランチ	11:30 ～ 16:00
電話	04994-2-1239	ﾒﾆｭｰ	パンケーキ　750円～
バス	「伊豆岬入口」 徒歩1分		ランチボール　850円など
定休日	日曜日・月曜日・火曜日	ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可
座席	テーブル　12席	無線LAN	利用可

HP　http://natu07miyake.blog28.fc2.com/

平家の落人伝説

壇ノ浦で破れた平家一族の姫が、三宅島に難を逃れてきたという記録がある。この姫の名は不明だが、島では「落人姫」とよばれ、伊豆地域の旧道、１本松のかたわらに葬られている。

高貴な姫のかたわらを通るのは恐れおおいので、目を深くおおって通ったことから「メブカク」という地名になったが、今では「メフカリ」と呼ばれている。

また、その東西100メートル程離れた位置に二つの墓所があり、西側の墓を「腰元の塚」と呼び、東側の墓を「カムロの塚」と呼んでいる（かむろとは、姫の化粧・調髪などを受持っていた侍女）。

さらに、この姫を護って渡島した七人の武士を「平家七人衆」と呼び、それぞれの墓所がある。

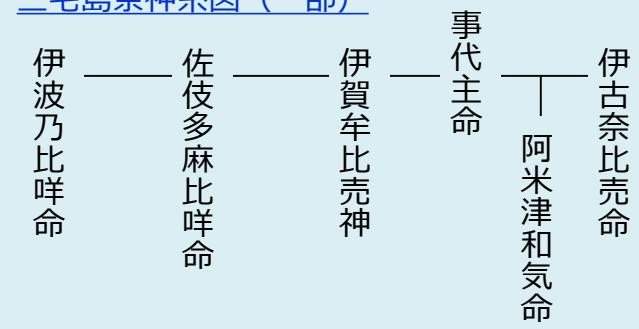
その頭領は「関の頭」と呼ばれ、「ナノオ」という場所に葬られている。在島中は、源氏の追討を考慮して名を秘めていたために、村人の謎を呼んだ。「ナノオ」とは謎の転訛した言葉と言われている。

三宅島の式内社

延長5年（927年）に編纂された法典である「延喜式」の巻9・10を延喜式神名帳といい、当時の全国の神社の一覧が記載されている。それらの神社を「式内社」（しきないしゃ）といい、三宅島には12社の式内社がある。

一式	**富賀神社**（阿古）	事代主命・伊古奈比売命・阿米津和気命	
二式	**后神社**（伊ヶ谷）	伊賀牟比売神	
三式	**御笏神社**（神着）	佐伎多麻比咩命	
四式	**二宮神社**（坪田）	伊波乃比咩命	
五式	**椎取神社**（神着）	志理太宜命	
六式	**南子神社**（神着）	南子命	
七式	**二宮神社**（神着）	加禰命	（御笏神社へ合祀）
八式	**片菅命神社**（神着）	片菅命	
九式	**峯指神社**（神着）	片波夜志命	（御笏神社へ合祀）
十式	**久良浜神社**（坪田）	久良恵命	（二宮神社へ合祀）
十一式	**御嶽神社**（坪田）	夜須命	（二宮神社へ合祀）
十二式	**神沢神社**（伊豆）	氐良命	

三宅島祭神系図（一部）



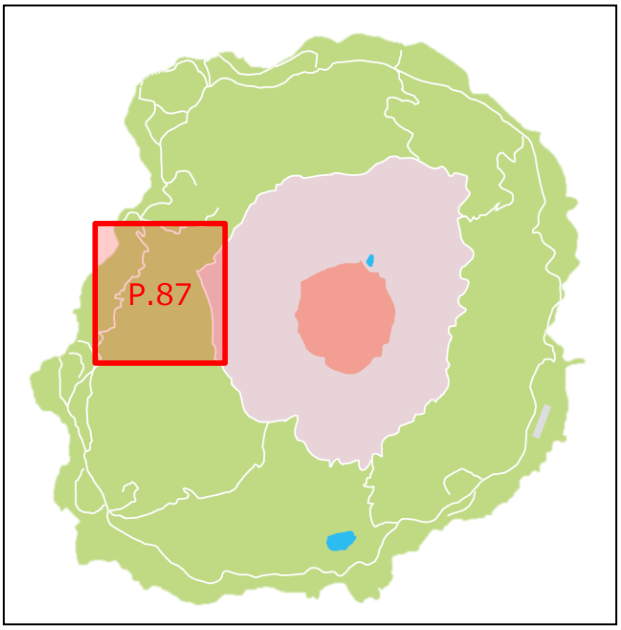
伊ヶ谷 － igaya －



伊ヶ谷村の誕生は、室町時代の文明３年（1471年）と記録されている。阿古地域と伊ヶ谷地域の中ほどに長根という地域があり、住民がその地を追われ、大船戸の地に住み着いたことが伊ヶ谷村のはじまりとされている。

大船戸の地域は、当初伊賀牟（いがむ）と呼称されていたが、これは后神社の祭神、伊賀牟比売命（いがむひめのみこと）から起こったものとされている。

この地域には、島内唯一の砂の海水浴場である大船戸海水浴場があり、また江戸時代に天然の良港として知られていたこの地域の名残りを見ることができる。

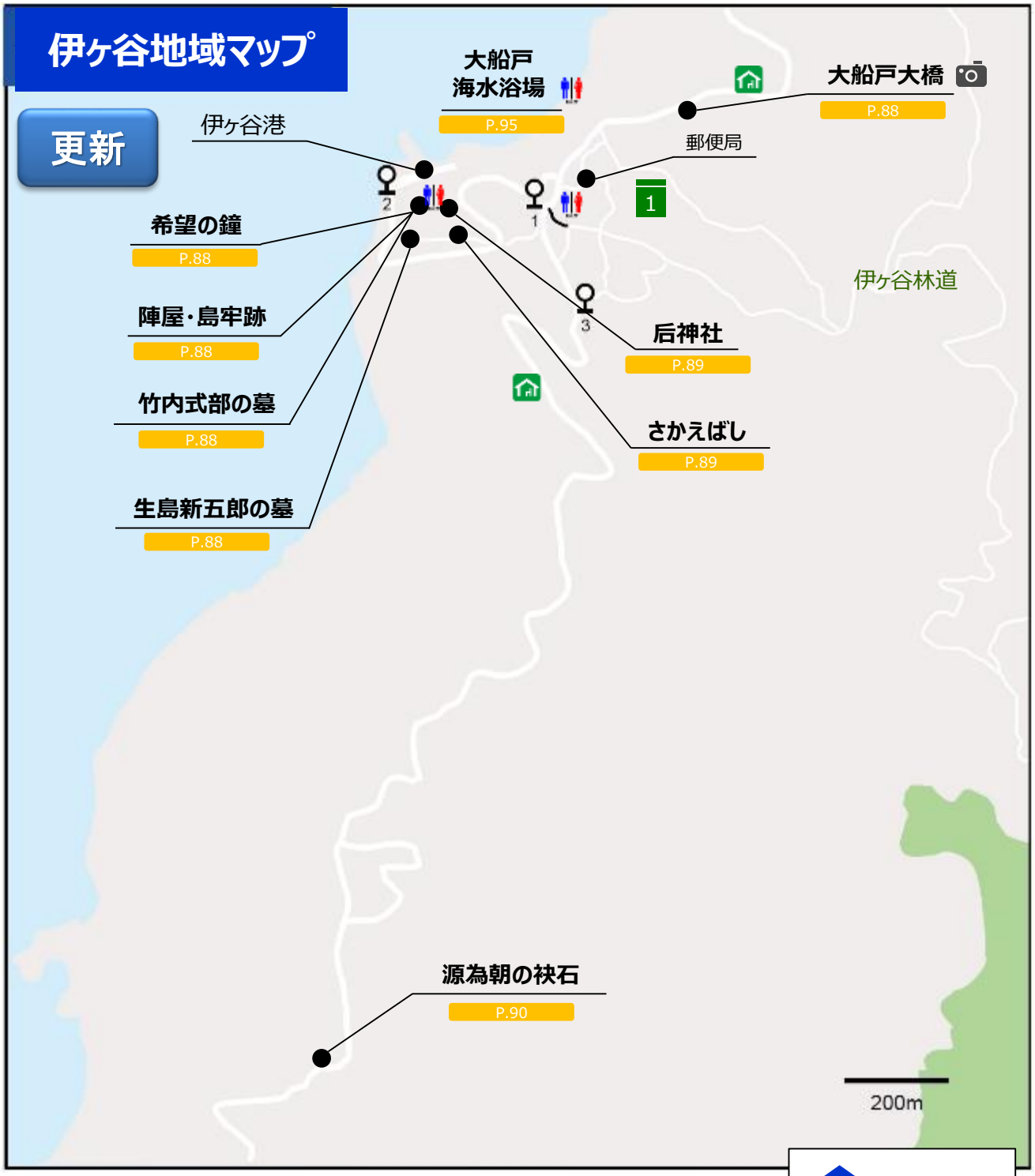




▲ 伊ヶ谷港

交通アクセス

錆ヶ浜港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	18分 13分 21分
三池港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	34分 28分 55分
伊ヶ谷港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	2分 1分 3分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	36分 26分 56分


伊ヶ谷地域マップ
更新
大船戸
海水浴場
P.95
大船戸大橋
P.88
伊ヶ谷港
郵便局
希望の鐘
P.88
陣屋・島牢跡
P.88
竹内式部の墓
P.88
生島新五郎の墓
P.88
伊ヶ谷林道
后神社
P.89
さかえばし
P.89
源為朝の袂石
P.90
200m
宿泊施設
飲食店
商店等
バス停
休憩所
公衆トイレ
フォトスポット
【バス停】
1 伊ヶ谷
2 伊ヶ谷港
3 岡庭

おもな見どころ

大船戸大橋（おおふなとおおはし）





◀ 歩道からの眺望。

伊ヶ谷地域にかかる美しい橋。歩道からは伊豆岬灯台を望むことができる。

竹内式部の墓、生島新五郎の墓

村指定文化財



▲ 竹内式部の墓。

竹内式部は、江戸時代中期の国学者。「宝暦事件」により八丈島に流罪となる途中に発病し、三宅島の伊ヶ谷で養生したが病没。

生島新五郎は、江戸時代の人気俳優。「絵島事件」を引き起こし、三宅島に流罪になった。



▲ 生島新五郎の墓。

陣屋・島牢跡、希望の鐘（大林寺）

村指定文化財



江戸時代、陣屋（関所）や犯罪者を拘束する牢屋が建てられた跡地。

この地が天然の良港として知られ、要所であったことがわかる。



平成24年（2012年）に建立。

噴火と隣り合ってきた島民の「どんな時にも夢と希望を失わず島を再建してきたこと」などの思いを込めて名付けられた鐘。

后神社（きさきじんじゃ）

式内社　都指定文化財





三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の第三の后、伊賀牟比売命（いがむひめのみこと）を祀っている。島内に12社ある「式内社」の一つ。

大船戸海水浴場

ジオスポット

三宅島唯一の砂のビーチ。

波が静かなこともあり家族連れが多い。

遊泳区域の堤防側の端には、「ファインディングニモ」で有名なカクレクマノミが棲んでいる岩礁が沈んでいる。

夏季にはライフセーバーが常駐し、シャワーとトイレもある。



さかえばし

村指定文化財



大正時代に建てられたとされる島内最古の石造のアーチ型の橋。

大林寺の付近から、山側に並ぶ伊ヶ谷の集落を見上げたところにある。

三宅村の指定文化財。

源為朝の袂石（たもといし）



▲ 観音様の右の丸い石が袂石。

源為朝は、源氏宗家の出であったが「保元の乱」に敗れ大島に流された。その後、三宅島・八丈島と渡ったと伝承されている。

島内には為朝所縁のスポットがいくつもあるが、この袂石は、為朝が常に袂に入れていたとされている。

伊ヶ谷から阿古にかけての長い峠を越えていく際に、一息つきながら立ち寄ってみたい。

宿泊施設等

1 手作りお土産の店 猫又堂

【 アクセサリー販売
アクセサリー・フォトスタンド作成体験教室】



住所	三宅村伊ヶ谷421
電話	04994-2-0112
バス	「伊ヶ谷」徒歩5分
定休日	不定休
営業	10:00 ～ 17:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

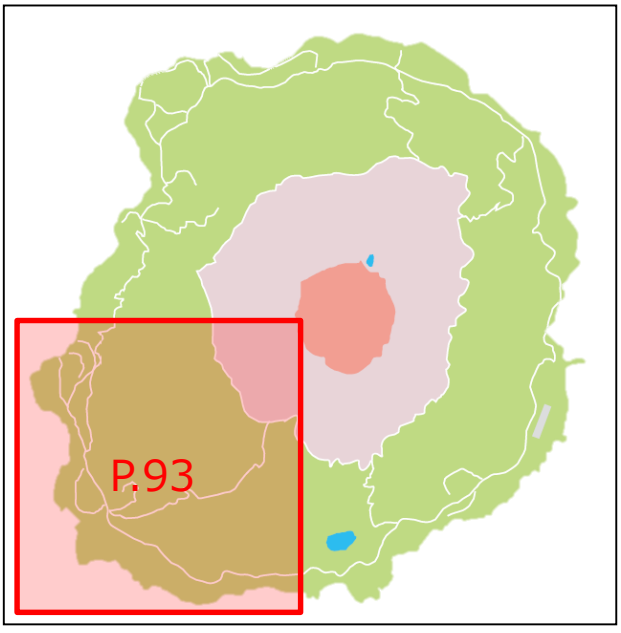


阿古 －ako－

地名の由来は、三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の后、伊古奈比咩命（いこなひめのみこと）と、その皇子の阿米都和気命（あめつわきのみこと）の一文字をとり、阿古と称したとされる。

ここには、この島の玄関港の一つ「錆ヶ浜港」があり、船客待合所には三宅島観光協会が入っている。宿泊施設や飲食店なども多い地域で、島内観光の拠点だ。

見所としては、噴火の痕跡を感じることができる火山体験遊歩道や、圧倒的な景観を見せる七島展望台などがある。





▲ 阿古（2010年頃。空撮）

交通アクセス

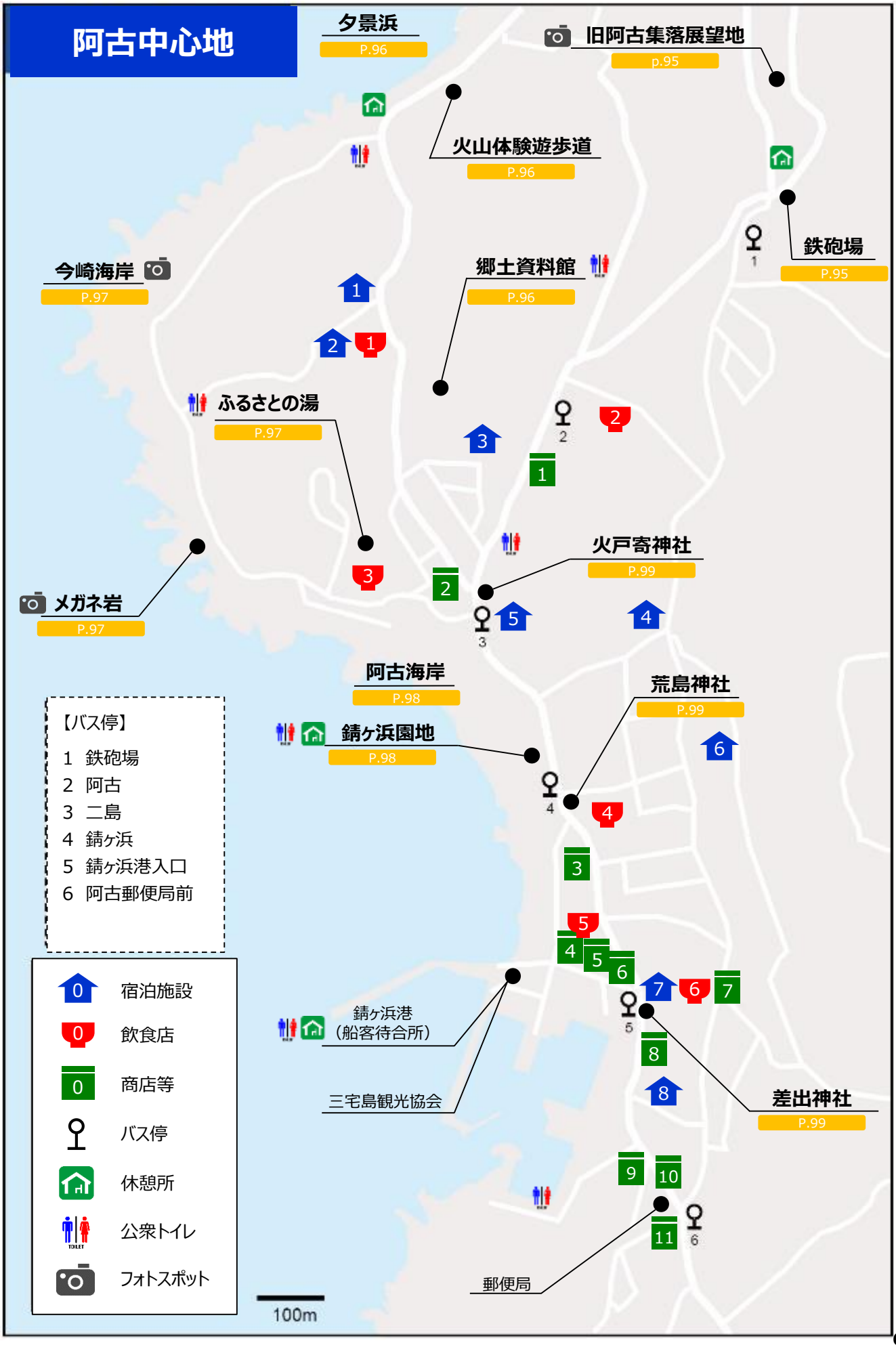
錆ヶ浜港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	1分 1分 2分
三池港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	24分 22分 48分
伊ヶ谷港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	20分 11分 22分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	22分 18分 42分



【バス停】

1 夕景浜
2 釜根
3 富賀神社前
4 薄木
5 粟辺坂上
6 粟辺
7 新澪池
8 角屋敷

宿泊施設
飲食店
商店等
バス停
休憩所
公衆トイレ
フォトスポット


阿古中心地
夕景浜
P.96
旧阿古集落展望地
p.95
火山体験遊歩道
P.96
鉄砲場
P.95
今崎海岸
P.97
郷土資料館
P.96
ふるさとの湯
P.97
メガネ岩
P.97
火戸寄神社
P.99
阿古海岸
P.98
荒島神社
P.99
錆ヶ浜園地
P.98
錆ヶ浜港
（船客待合所）
三宅島観光協会
差出神社
P.99
郵便局
【バス停】
1 鉄砲場
2 阿古
3 二島
4 錆ヶ浜
5 錆ヶ浜港入口
6 阿古郵便局前
宿泊施設
飲食店
商店等
バス停
休憩所
公衆トイレ
フォトスポット
100m

旧阿古集落展望地



▲ 展望地からの景観。



▲ 旧阿古集落（展望地にある看板。）

昭和58年（1983年）の噴火により溶岩流に飲み込まれた旧阿古集落を一望できる。
当時の集落の写真と見比べれば、想像を絶する噴火のすさまじさを感じるはずだ。

鉄砲場

ジオスポット



昭和58年（1983年）の噴火により、旧阿古集落に流れ出した溶岩流による痕跡。

この付近には、自動車修理工場があったが、放置された車が溶岩流に飲み込まれた跡が残っている。

溶岩流のエネルギーを感じることができる。

人形岩





この奇岩は地上20mの断崖にあり、火の神の化身として島民に親しまれている。
アクセスは、都道から鉄砲沢・夕景沢の交差点を海側へ入り、突き当たり手前の右手斜面。

夕景浜

夕陽スポット

夕景浜は、島の西海岸に位置する海岸で、その名があらわすとおり夕陽の名所。

整備された海岸に座り、対岸の神津島などの伊豆諸島に沈んでいく夕陽を眺めてみよう。

アクセスは、都道から鉄砲沢・夕景沢の交差点を海側へ入り道なり。少しわかりにくいが、海岸沿いに階段が見えてくるので見逃さないようにしよう。



火山体験遊歩道（旧阿古小中学校）

ジオスポット　星空スポット





昭和58年（1983年）の噴火によって、溶岩流に飲み込まれた阿古集落跡に整備されている遊歩道。

小中学校跡も当時のまま残されていて、噴火のすさまじさを直接感じることができる。

郷土資料館

※新型コロナウイルス感染症の状況により休館又は時短開館している場合があります。

室内スポット





廃校になった小学校を改修し、平成20年に開館した資料館。村役場（臨時庁舎）と同じ敷地内にある。島の文化や自然、歴史についての資料が豊富に揃っている。休館日は水曜日。

今崎海岸

ジオスポット　夕陽スポット

寛永20年（1643年）に起こった噴火により、形成された「溶岩扇状地」。

夏にはハマカンゾウのオレンジ色が、黒々とした溶岩地形に映え、火山島ならではの独特な景観を見ることができる。





メガネ岩

ジオスポット　夕陽スポット　パワースポット



今崎海岸と同時期に形成された景勝地。

元々はメガネのように穴が２つ空いていたが、昭和34年（1959年）の伊勢湾台風の影響で現在の形状になった。

溶岩によって作られた複雑な地形は、絶好のダイビングスポットとして知られ、毎年6月と10月の週末に「メガネ岩ダイビング」ができる（申込みは三宅島観光協会へ）。

また、絶好のフィッシングポイントとしても有名。

ふるさとの湯

※新型コロナウイルス感染症の状況により休業又は時短営業している場合があります。

室内スポット　TOILET





▲ 露天風呂



▲ 内風呂

島内唯一の温泉施設。

太平洋に沈む夕陽を眺めながら、島内観光で疲れた体をゆっくりと癒したい。

阿古海岸（錆ヶ浜海水浴場）



▲ 阿古海岸全景（空撮）。



阿古海岸は、阿古の中心地に位置する約800mのブラックサンドの海岸。

夏季にはライフセーバーが常駐。都道沿いの錆ヶ浜園地からアクセスできる。

錆ヶ浜園地



阿古中心地に位置する、東京都が管理する園地の一つ。

休憩所、シャワー、トイレの各施設に加えて、BBQを行うこともできる（調理器具等は持ち込み）。

裏手の道路を下りれば、阿古海岸にアクセスできる。



コシキの穴

ジオスポット



▲ コシキの穴への入口。

寛永20年（1643年）の大噴火の火口。

この時の噴火によって、今崎海岸一帯の溶岩台地が形成された。

コシキの穴は、中央（火口）がくぼんだ小高い丘になっており、整備された遊歩道には阿古地域を一望できる見晴台があり、火口に降りることもできる。

アクセスは、南戸林道沿い。

火戸寄神社（ほどりじんじゃ）



神話の時代、三宅島を創造した事代主命（ことしろぬしのみこと）の命により、錆ヶ浜に姫を追ってきた大蛇を退治するための剣を作った迦具突智神（かくつちのかみ）を祀る。

三宅島では、噴火口を「ホド」と呼ぶことから、山側にあるコシキ山噴火口を祀っているという説もある。

都道沿いの鳥居を入り、鬱蒼とした森の中を進むと本殿がある。

荒島神社

火の神として当時の村人に恐れられていた火牟須比命（ひむすびのみこと）を祀る。

富賀神社がかつてこの地にあった形跡があることから、この神社は富賀神社の跡地に建っていることが分かっている。



差出神社



この神社には、大蛇退治の際に、最初に大蛇を退治した剣の神が祀られている。

「錆ヶ浜」の地名は、この刀の錆を落としたことからきたとも言われている。

また一説には、この神社は長い溶岩流の上に位置しているため、その名は剣のような鉄錆色の溶岩流に由来するとも言われている。

村道雄山線

ジオスポット　植生遷移



▲ 御蔵島等の展望地。



◀ 三本岳を望む。



◀ 道沿いの枯損木。

昭和58年（1983年）の割目火口列を横断する村道。

雄山線からの景観は美しく、時間をとってドライブやサイクリングなどを楽しみたい。道の途中には、御蔵島と新澪池、新鼻新山を望む展望地もある。

笠地・笠地観音

ジオスポット　パワースポット

この地域は、かつて椎の老木やオオシマザクラなどによる幻想的な森であったが、平成12年（2000年）の噴火によって壊滅的な被害を受けた。

噴火直後は、牛舎やサイロ、トイレなどの噴火の傷跡を残す施設が見られたが、現在では植生の回復によって、森が広がっている。





この笠地には、笠地観音という観音様が祀られている。

この観音様は、「子授け観音」、「縁結び観音」として知られている。

林道雄山環状線（七島展望台～坪田林道）





林道雄山環状線は、雄山中腹を一周する道。七島展望台から坪田林道の間の道は、視界をさえぎるものがないため、絶好のウォーキングポイントだ。

夏ばかりでなく、ススキが黄金色の絨毯のように輝く秋から初冬もお勧めだ。

七島展望台

ジオスポット　夕陽スポット　星空スポット



昭和58年（1983年）の噴火により形成されたスコリア丘。数多の噴火の影響を受けてきた「人と植物と火山のせめぎあいの場所」。

山頂からの景観は素晴らしく、南から西にかけては八丈島から大島まで遠望でき、空気が澄んでいる時には、伊豆半島や遠く富士山まで望むことができる。

また、北から西に目を向ければ雄大な雄山の圧倒的な姿を見ることができる。

富賀神社（とがじんじゃ）

式内社　都指定文化財



雄山線との分岐の反対側にある。▶

三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）、后の伊古奈比咩命（いこなひめのみこと）、王子の阿米津和気命（あめつわきのみこと）を祀る神社。島内に12社ある「式内社」の一つ。

事代主命は、父大国主命（おおくにぬしのみこと）とともに紀伊国、さらにこの地にわたり、島の基盤を築いたといわれている。

２年に一度、島内の巡り神輿である「富賀神社大祭」が行われる。

アクセスは都道沿いの鳥居から。

富賀浜（とがはま）・富賀浜園地

ジオスポット





◀整備されたアプローチ。

富賀浜は、伊豆諸島で最大のテーブルサンゴの大群集地。ウミガメとの遭遇率も高く、島内有数のスポットの一つ。

東京都の管理する園地があり、シャワーやトイレ、休憩所が整備されている。

薄木 溶岩流

ジオスポット





昭和58年（1983年）の噴火により、流れ出した溶岩流の跡。

東側に少し歩けば、噴火による噴石も残されており、溶岩流のエネルギーを感じることができる。

新澪池跡（しんみょういけあと）

ジオスポット



▲ 新澪池跡



▲ 神秘の湖と言われた新澪池。

昭和58年（1983年）の噴火により消失した湖の跡地。

新澪池は、かつて七色の水面を持つと言われた美しい湖として知られていたが、「マグマ水蒸気爆発」によって、一瞬で干上がった。

東京都が整備する園地があり、小高い丘からその跡地を展望できる。

新鼻新山（にっぱなしんざん）

ジオスポット



昭和58年（1983年）の噴火により一夜にして形成された、岩石や火山灰による火砕丘。この島を代表する火山景観の一つ。

アクセスは、新澪池跡の駐車場正面の未舗装路から。



▲ 頂上から阿古方面を望む。

宿泊施設等

1 民宿　夕景



住所　三宅村阿古541-1
電話　04994-5-0118
バス　「阿古」 徒歩5分
HP　http://0118yukei.com/

料金　1泊２食　8,500円~
部屋　和室 ８室　洋室 ３室
送迎　送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

2 ペンション　ココナッツガーデン



新築です。オーナーが漁師です。洋室は夕陽がキレイに見えます。
２階の部屋は全て海が見えます。

住所　三宅村阿古531
電話　04994-5-0006
バス　「阿古」 徒歩３分

料金　1泊２食　9,500円~
部屋　和室 ３室　洋室 ２室
送迎　迎えあり（船）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

3 ペンション　サントモ



島の食材をふんだんに使用した和洋食。
ダイビング施設併設のため、ダイバーや特に女性客に人気があります。

住所　三宅村阿古575
電話　04994-5-0532
バス　「阿古」 徒歩１分
HP　http://santomo15.com

料金　1泊２食　8,500円~
部屋　和室　５室　洋室 ４室
別館和室　４室
送迎　送迎あり（船）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　冷蔵庫　コーヒー・お茶無料

4 民宿　みなと



島の食材を使用した和と韓の味は絶品です。

住所	三宅村阿古2102	料金	1泊２食　7,100円~
電話	04994-8-5688	部屋	和室　７室
バス	「錆ヶ浜」 徒歩３分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

5 三宅島ゲストハウス島家



地域との交流や生の情報を大切にして、島の楽しみ方を提案します。

住所	三宅村阿古2117-1	料金	素泊り　6,000円~
電話	04994-8-5866	部屋	個室　２室　　ドミトリー　１室
バス	「二島」 徒歩０分	送迎	送迎なし
HP	https://shimaya.atislands.com/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　冷蔵庫　ﾚﾝｼﾞ・ﾎﾟｯﾄ

6 民宿　伊波荘



オーシャンビューが最高です。夕日も眺められます。

住所	三宅村阿古1978	料金	1泊２食　7,500円~
電話	04994-5-0849	部屋	和室　５室
バス	「錆ヶ浜」 徒歩８分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	http://inamiso3.watson.jp/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

7 ホテル海楽



島内最大の収容人数です。

住所	三宅村阿古1878	料金	1泊２食 8,800円~
電話	04994-5-0131	部屋	和室 14室　ハナレ ７室
バス	「錆ヶ浜港入口」徒歩1分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	www.kairaku.co.jp		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機

ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ ※JCB不可　釣り船手配　ダイビング手配

8 ベイサイドハウス　共栄荘



住所	三宅村阿古1819-1	料金	1泊２食 8,400円~
電話	04994-5-0660	部屋	和室　５室　洋室　３室
バス	「錆ヶ浜港入口」徒歩２分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	http://miyake-kyouei.com/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機

クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

9 ヤマノベ旅館



野鳥の声で目覚め、新鮮な食材での料理をお楽しみいただけます。

住所	三宅村阿古1544	料金	1泊２食　10,000円~
電話	04994-5-0317	部屋	和室　５室
バス	「富賀神社前」徒歩５分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　入浴券

10 オーシャンクラブNUMBER3



独立したログハウスコテージは全棟Wi-Fi、有線LAN接続可能です。

住所	三宅村阿古5759-2	料金	1泊２食　8,100円~
電話	04994-5-0050	部屋	和室　５室
バス	「阿古郵便局前」徒歩３分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ） ※飛行機・ヘリは不可の場合有
HP	www.oceanclub3.com/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

11 民宿　あいあい



静かで落ち着いた雰囲気で宿泊できます。

住所	三宅村阿古794-1	料金	素泊り　4,000円
電話	04994-5-0400	部屋	和室　９室　洋室　１室
バス	「阿古郵便局前」徒歩10分	送迎	送迎なし

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

12 民宿　薄木荘



ネコ好きの方にはおすすめ

住所	三宅村阿古925	料金	1泊２食　7,700円~
電話	04994-5-0029	部屋	和室　７室
バス	「薄木」 徒歩０分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機

クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　飲食物持込可　明日葉茶など無料

滑走路の数字が意味するものとは

滑走路上の数字は滑走路が向いている方角を意味しており、真北を360度として時計回りに度数で示している。

一の位の0をとって示すので、真北は36（360度）、真東は09（90度）、真南は18（180度）、真西は27（270度）となる。

三宅島空港は、北側からの進入路に20（200度）、南側からの進入路に02（20度）と表示されている。



1 レストラン ココナッツガーデン

更新



地元の食材を使用したメニューもあります。

住所	三宅村阿古531
電話	04994-5-0006
バス	「阿古」徒歩３分
定休日	月曜日、火曜日
座席	テーブル　25席 座敷　10席
無線LAN	利用可
ランチ	11:30 ～ 13:30
ﾃﾞｨﾅｰ	18:30 ～ 20:30
ﾒﾆｭｰ	南国チャーハン　900円 はんばチャーハン　950円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

2 飛龍館

更新



住所	三宅村阿古2174
電話	04994-5-0728
バス	「阿古」徒歩1分
定休日	木曜日
座席	座敷　24席 カラオケ　２室
無線LAN	利用可
ﾃﾞｨﾅｰ	17:00 ～ 22:00
ﾒﾆｭｰ	焼肉定食　1,000円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

3 三宅島ふるさと味覚館　宙 -SOLA-

更新



こだわりの食と酒をオーシャンビューと共に。

住所	三宅村阿古644
電話	04994-5-0630
バス	「二島」 徒歩1分
定休日	火曜日、水曜日
座席	テーブル　７席 座敷　３席 ウッドデッキ　最大20名程度 （夏季限定）
HP	www.miyake-sola.com

ランチ	11:30 ～ 14:00
ﾃﾞｨﾅｰ	18:00 ～ 22:00
ﾒﾆｭｰ	地魚の刺身（単品）800円～ （内容により変動あり） 明日葉ビール　800円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

4 浜清



住所	三宅村阿古2056
電話	04994-5-0023
バス	「錆ヶ浜」 徒歩1分
定休日	不定休
座席	座敷　15席 カウンター　6席

ランチ	営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ	17:00 ～ 21:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

5 麻布倶楽部



住所	三宅村阿古681
電話	04994-5-0145
バス	「錆ヶ浜港入口」徒歩0分
定休日	日曜日
座席	テーブル　20席 カウンター　7席
ランチ	営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ	20:00 ～ 26:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

6 レストラン　海楽



島の食材を使ったオススメランチ。朝食バイキング5:30より営業。
仕出し弁当、宴会承ります。

住所	三宅村阿古1878
電話	04994-5-0131･0132
バス	「錆ヶ浜港入口」徒歩1分
定休日	なし
座席	テーブル　60席 宴会場　30席
HP	www.kairaku.co.jp
ランチ	※朝食バイキング 5:30～ 11:00 ～ 14:00
ﾃﾞｨﾅｰ	18:00 ～ 21:30
ﾒﾆｭｰ	島魚の刺身定食 1,000～1,500円 キンメ一夜干し 1,200円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可（JCBは不可）

7 スナック　あいあい



お一人様でもお気軽にお越しください！

住所	三宅村阿古794-1
電話	04994-5-0978
バス	「阿古郵便局前」徒歩10分
定休日	日曜日
座席	テーブル　15席 カウンター　8席
ランチ	営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ	19:00 ～ 24:00
ﾒﾆｭｰ	旬のおつまみ　1,000円～ など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

8 ヤマノベ旅館



住所	三宅村阿古1544
電話	04994-5-0317
バス	「富賀神社前」徒歩５分
定休日	不定休
座席	囲炉裏　15席程度

※ティーハウスノン・ノでも
釜めしを召し上がれます。

ランチ	11:00 ～ 14:00
ﾃﾞｨﾅｰ	18:00 ～ 21:00（要予約）
ﾒﾆｭｰ	島の釜めし　1,500円～ 御赦免料理　5,000円～
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

9 ティーハウス　ノン・ノ



ひきたてのコーヒー豆をサイホンで入れます。

住所	三宅村阿古1544
電話	04994-5-0317
バス	「富賀神社前」徒歩５分
定休日	不定休
座席	テーブル　10席 カウンター　４席

※テイクアウトできます。
（カレー・サンドイッチ）

ランチ	11:00 ～ 14:00
ﾃﾞｨﾅｰ	18:00 ～ 21:00（要予約）
ﾒﾆｭｰ	生絞りフレッシュ 明日葉ミルク　400円 ハイビスカスティー （ホット＆アイス）　450円 カレーライス　800円～　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

1 （有）はせがわ

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所 三宅村阿古2143
電話 04994-5-0005
バス 「阿古」徒歩１分
定休日 不定休
営業 8:00 ～ 19:00
※日曜 10:00～18:30
弁当 販売あり
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用可

2 Shell Shop YAMADA

【 貝の加工品販売 】



住所 三宅村阿古603
電話 04994-5-0156
バス 「二島」徒歩１分
定休日 火曜日
営業 9:00 ～ 19:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

3 株式会社三宅島産興商会

更新

【 ガソリンスタンド 】



住所 三宅村阿古675
電話 04994-5-0505
バス 「錆ヶ浜」徒歩３分
定休日 第２・４土曜日、日曜日
営業 8:00 ～ 17:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用可

4 いきいきお魚センター

更新

【 鮮魚、お土産 】



住所 三宅村阿古680
電話 04994-5-0019
バス 「錆ヶ浜」徒歩３分
定休日 火曜日
営業 10:00 ～ 15:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

5 一休の店

【 お土産 】



住所 三宅村阿古682
電話 04994-5-0210
バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩１分
定休日 不定休
営業 10:00 ～ 17:00（不定）
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

6 土屋食品

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所 三宅村阿古683
電話 04994-5-0331
バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩１分
定休日 月曜日
営業 7:00 ～ 19:00
※夏季、年末営業あり
弁当 販売あり
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

7 海楽釣具店

【 釣り具販売 】



住所 三宅村阿古1878
電話 04994-5-0131･0132
バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩1分
定休日 なし
営業 5:30～21:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用可（JCBは不可）

8 Dolphin Club

【 ダイビングショップ 】



住所 三宅村阿古1813-1
電話 04994-8-5010
バス 「錆ヶ浜港入口」徒歩１分
定休日 不定休
営業 10:00 ～ 16:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用可（VISA、MASTERCARD）

9 北川商店

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所 三宅村阿古695-4
電話 04994-5-0037
バス 「阿古郵便局前」徒歩1分
定休日 なし
営業 8:00 ～ 20:00
弁当 販売あり
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

10 シタヤマストアー

【 薬、化粧品、衣料品、日用品、雑貨 】



住所 三宅村阿古1804
電話 04994-5-0138
バス 「阿古郵便局前」徒歩2分
定休日 毎週水曜日
営業 8:00 ～ 18:00
弁当 販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ 利用不可

11 沖山揆一郎商店

【 ガソリンスタンド 】



住所	三宅村阿古700-5
電話	04994-5-0043
バス	「阿古郵便局前」徒歩０分
定休日	不定休 （基本は日曜日）
営業	7:30 ～ 18:00 ※土曜は17:30まで
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

12 レンタバイク朝信

【 レンタバイク 】



住所	三宅村阿古1539
電話	04994-5-0516 090-4920-5501
バス	「富賀神社前」 徒歩１分
定休日	不定休
営業	8:00 ～ 17:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

更新

東京都地域特産品認証食品

都内産の原材料を使用している加工食品 または **東京の伝統的手法など生産方法に特徴があると認められる食品** について、商品に込めた思いやこだわり、味や品質等を審査し、都が認証した食品。

認証を受けた食品には、東京都独自のマーク（通称「Eマーク」）を付けることができ、都ではこれらの食品を「東京の特産品」として、各種イベント、ウェブサイト等でPRしている。

三宅島では、ヤマノベ旅館で作られている **「むろあじあしたば燻製」**・**「とびうおあしたば燻製」**が認証を受けている（R6.1時点）。



▲ 認証食品のマーク（Eマーク）

（制度のご案内）

https://www.e-mark-iishina.metro.tokyo.lg.jp/

更新

島じまん食材使用店

東京都では、東京の島しょ地域において豊かな自然に育まれた、魅力的な食材である農林水産物を積極的に活用している島の飲食店を「東京島じまん食材使用店」として登録し、PRすることにより、島しょ産食材の地産地消を進めている。

「東京 島じまん食材使用店」に登録されているお店は、都内島しょ地域で営業している飲食店等で、以下の取組をしている。

- 島しょ産農林水産物を、概ね年間を通じて使用しているか、来島者の多い時期に使用し、島しょの特徴的な料理や独自に創作した料理を提供。
- 使用している農林水産物の情報を来島者に提供し、地産地消の推進につながる取組を実施。
- 島しょ観光の振興に貢献。
- 東京都の食育・地産地消推進活動に協力。

三宅島では、15店が登録している（R6.1時点）



◀「島じまん食材使用店」のガイドブック（2023年版）
竹芝桟橋や島内で手に入る。

▼「島じまん食材使用店」は下記のボードが目印







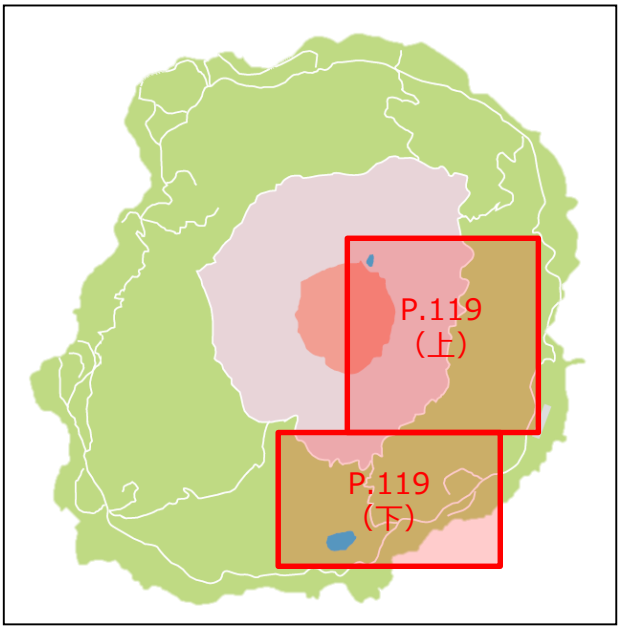
（制度のご案内）
https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/norin/syoku/shimajiman/



坪田 －tsubota－

地名の由来は、三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の后、伊波乃比咩命（いばのひめのみこと）が住んでいた地域一帯が、壺状の形をしていたことから壺田と名付けられたと伝わる。また一説によれば、古代において畑を共同開発した後に個々人に坪分けしたことから坪田と呼ばれたとも言われている。

この地域には、種々の魚などを観賞することができる天然のタイドプールである長太郎池や、赤場暁、ひょうたん山、三七山、サタドー岬などの火山景観などを見ることができる。





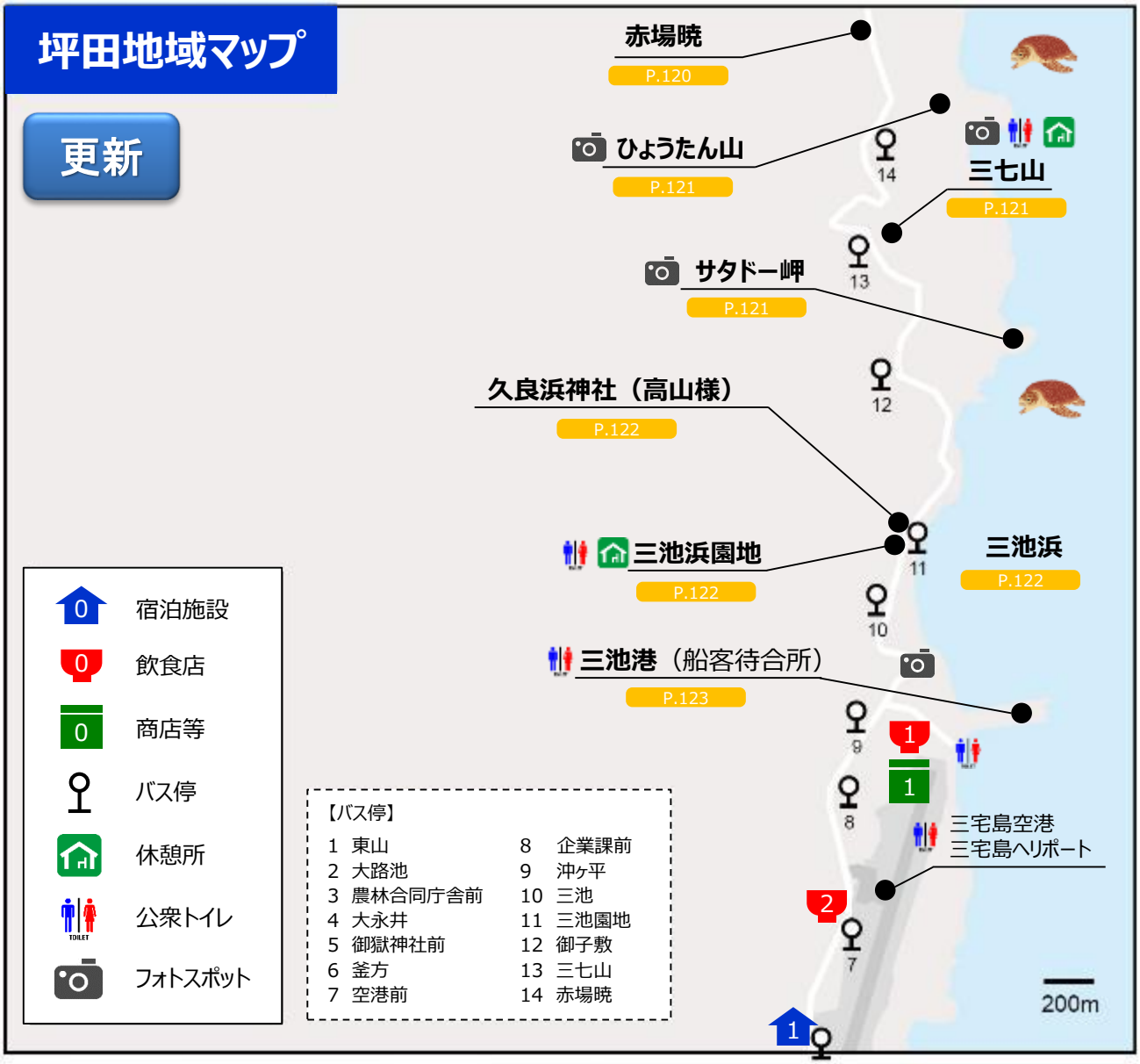
▲ 三池の集落と三池浜。

交通アクセス

錆ヶ浜港	・村営バス	16分
	・タクシー	16分
	・レンタルサイクル	36分
三池港	・村営バス	7分
	・タクシー	9分
	・レンタルサイクル	14分
伊ヶ谷港	・村営バス	37分
	・タクシー	26分
	・レンタルサイクル	56分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス	5分
	・タクシー	5分
	・レンタルサイクル	9分

坪田地域マップ

更新


赤場暁
P.120
ひょうたん山
P.121
三七山
P.121
サタドー岬
P.121
久良浜神社（高山様）
P.122
三池浜園地
P.122
三池浜
P.122
三池港（船客待合所）
P.123
三宅島空港
三宅島ヘリポート
14
13
12
11
10
9
8
7
6
1
2
1
1
2
200m
0 宿泊施設
0 飲食店
0 商店等
バス停
休憩所
公衆トイレ
フォトスポット
【バス停】
1 東山
2 大路池
3 農林合同庁舎前
4 大永井
5 御獄神社前
6 釜方
7 空港前
8 企業課前
9 沖ヶ平
10 三池
11 三池園地
12 御子敷
13 三七山
14 赤場暁


大路池展望台
P.127
坪田林道
P.125
大路池園地
P.127
大路池
P.127
坪田中心地
釜方海岸
p.123
沖原海岸
P.123
長太郎池
P.124
アカコッコ館
P.125
立根橋公園
P.126
更新
200m
1
2
3
4
5
6
7
2
3
4
2



おもな見どころ

赤場暁

ジオスポット　植生遷移



▲ ひょうたん山から見た赤場暁

昭和15年（1940年）、昭和37年（1962年）の噴火によって流れ込んだ溶岩によって形成された500m四方の広大な台地。案内看板の山側には、かつての海岸線であった崖を見ることができ、噴火のエネルギーを感じることができるはずだ。



◀ ひょうたん山の海岸沿いからの眺望。

ひょうたん山の海岸線からの景観はまさに絶景。時間があれば足を延ばしてみたい。ひょうたん山には車の乗り入れはできないので歩いて行こう。

ひょうたん山

ジオスポット





◀山頂からは御蔵島を望めることも。

昭和15年（1940年）の噴火により形成された山。現在は１つの火口しか残っていないが、当時は２つの火口であったことに、その名前は由来する。

三七山（さんしちやま）

ジオスポット



昭和37年（1962年）の噴火で形成された山。駐車場から海に向かって右側の丘が三七山の山頂。

三七山の展望台からひょうたん山を望む景観は美しく、『新東京百景』に選ばれている。

赤場暁から三七山まで続く一帯は、東海岸の火山景観のクライマックス。時間をかけて見てみよう。

サタドー岬

ジオスポット



「地獄」を意味するヒンズー語を語源とする岬（他説あり）。その名のとおり、足がすくむほどの断崖と、奥の展望地からは壮大な太平洋のパノラマを望むことができる。



◀展望地までの道は足場が悪いので注意。



アクセスは都道からの分岐を入る。

カーブの途中にあり分かりにくいので注意。

久良浜神社（高山様）

式内社

島内に12社ある「式内社」の一つ。
久良恵命（くらいのみこと）を祀る。

久良浜神社は、坪田地域の二宮神社に合祀され、元社地には「高山様」と呼ばれる祠がある。とても重要な神様のため、訪れる場合は敬意を払おう。



三池浜、三池浜園地

植生遷移



▲ 美しい海岸線の三池浜。



▲ 子供も楽しめる。



▲ 噴火前の三池浜園地付近。



▲ 赤い屋根が特徴的な三池浜園地。

三池浜は、平成12年（2000年）の噴火の影響を最後まで受けた三池地区にある海岸。

美しい海岸線と抜群の透明度を有し、シュノーケリングなどが楽しめる。

夏季にはライフセーバーが常駐し、浜辺の向かいに設置されている園地には、トイレ、シャワー、更衣室がある。

ただし、商店はこの地区にはないので注意が必要。

また、南側の都道沿いからは、三池地区の全容を望むことができるが、その雄大さは思わず息をのむほど。ぜひ車を止めて景観を楽しんでみよう。

三池港



三池港は、錆ヶ浜、伊ヶ谷と同じく東海汽船の大型客船が着岸する港。

港の奥には、港を作る際に残された岩場があるので、船を待つ間に時間があれば足を運んでみよう。三池港から見える雄山は大迫力。

釜方海岸、沖原海岸

ジオスポット





◀海岸線からの雄山

この海岸の楽しみ方は、なんといっても四阿（あずまや）のある沖原海岸から三池港まで、2.5km程度続く海岸沿いの絶景だ。

海岸沿いからは、夏場を中心に高確率でウミガメを見ることができる。また、運が良ければ、満月の晩の「月の出」である『月の道』を見ることもできる。

アクセスは、北側は三池港への分岐から、南側は都道沿いにある「釜方海岸」の看板を入る。



南側からは「釜方海岸」の分岐を入る。

海蔵寺

国指定文化財

浄土宗に属する寺院。

銅造観音菩薩立像は、奈良時代の作で国指定の重要文化財。

三宅島内で、国指定の重要文化財になっている工芸品は他にない。



二宮神社

式内社　都指定文化財

島内に12社ある「式内社」の一つ。

三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の后、伊波乃比咩命（いばのひめのみこと）を祀る。



三宅村レクリエーションセンター

室内スポット

TOILET

※新型コロナウイルス感染症の状況により休業又は時短営業している場合があります。



幼児でも楽しめる。 ▶

東京2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の正式種目「スポーツクライミング」の施設。

公共施設としては日本最大級のボルダリング施設を有し、利用料金も1日500円とかなりお手頃。

初心者から楽しめるので、特に雨の日に時間を持て余す時には、気軽に訪れたい。

定休日は木曜日。

長太郎池

ジオスポット

TOILET

長太郎池は、溶岩活動によってできた天然のタイドプール。

潮の満ち引きによって、色とりどりの魚などが観察できる。

よく整備されており、また夏季はライフセーバーが常駐しているので安心だ。

都道沿いに２か所「長太郎池」の看板がある。分岐後は道なり。



▲ 干潮時の長太郎池。御蔵島も遠望できる。

坪田林道

坪田林道は、雄山の中腹にある「雄山環状林道」に続く林道の一つ。

この地域は火山の影響をあまり受けておらず、日本有数の巨樹巨木の森として深く神秘的な雰囲気を漂わせる。

林道沿いからは、巨樹や枯損木を随所で見ることができる。







林道は森林整備のために必要最低限の規格で作られた道のため、急なカーブや勾配、落石などに注意して、時間に余裕をもってでかけよう。

アカコッコ館

更新

室内スポット



三宅島の自然を多くの人に知ってもらうために設立された、三宅村営の自然観察施設。

日本野鳥の会のレンジャーが常駐している。

島内に推定7,777羽（2016年時点。）生息する島の鳥「アカコッコ」を探しに行こう。

館内には、長太郎池に生息する魚などの紹介コーナーもある。



アカコッコ館は、山の神神社の境内跡に建っているが、駐車場からアカコッコ館まで参道跡を歩くこともできる。

◀ アカコッコ

参道跡 ▶



立根橋公園

立根橋公園は、島のほぼ真南に位置する立根橋周辺に整備された、東京都が管理する「まちかど庭園」の一つ。

御蔵島を望む絶好のスポットで、夕陽の名所としても知られている。

公園に配置されているモニュメントは、「立根人道橋」と呼ばれた橋の一部で、平成12年（2000年）の噴火からの復興のシンボルの一つだ。



立根橋公園からの絶景。 ▶

立根人道橋

平成12年（2000年）の三宅島火山噴火災害により、島民の暮らしに最も大切な一周道路（都道三宅循環線）は、泥流の発生等により多くの被害を受けた。

このうち、立根については、泥流により新たな沢が出現し、都道すべてが崩壊して交通が遮断され、島内の復旧事業を進める上で大きな障害になった。

これを受け、立根橋の工事に先立ち、応急的に島内を周回する都道の通行を確保するため、平成13年（2001年）4月に仮橋を設置。この仮橋の完成は、その後の島内のインフラ復旧事業の飛躍的な進捗に大きく貢献した。

困難を極めた災害復旧事業を後世に伝えるために、三宅島の復興の礎として、災害復旧のシンボル的存在の「立根の仮橋」を人道橋として保存した。



▲ 立根人道橋

大路池（たいろいけ）、大路池園地、大路池展望台

植生遷移　村指定天然記念物
星空スポット　パワースポット





◀ 大路池周辺マップ

大路池は、およそ2,500年前にできたといわれる火口湖で、伊豆諸島最大級の淡水湖。
多数のスダジイの巨樹を含んだ原生林とともに独特な自然景観を有している。

村指定の天然記念物であるスダジイの巨樹「迷子椎」は車でもアクセスできるので、巨樹巨木の島三宅島を堪能したい。





大路池の北側には、東京都の管理する園地があり、トイレや休憩所などがある。
大路池には昭和の文豪「太宰治」が訪れており、案内看板も設置されている。
北側の桟橋に立てば、静寂の中に鳥の声が聞こえてくる。



▲ 整備された展望台。



▲ 展望台からの夕景は壮大。

七島展望台から坪田林道に向かう雄山環状林道沿いに、大路池展望台がある。
ウォーキングの休憩場所としても最適。トイレはないので注意しよう。

宿泊施設等

1 民宿　広丸

更新



２階から朝日が見えます。

住所	三宅村坪田1454	料金	1泊２食　9,000円~
電話	04994-6-0526	部屋	和室　４室
バス	「釜方」 徒歩０分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

2 民宿　つくば

更新



季節の地元の食材を使用してます。

住所	三宅村坪田2881-2	料金	1泊２食　9,000円~
電話	04994-6-1339	部屋	和室　４室
バス	「御嶽神社」 徒歩３分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　BBQ可　電子マネー

3 民宿　姉妹



住所	三宅村坪田3041-1	料金	1泊２食　7,000円~
電話	090-7266-3327	部屋	和室　１室　洋室４室
バス	「坪田」 徒歩２分	送迎	送迎あり（船）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

4 民宿　いけ吉

更新



海を一望できるお部屋や展望デッキでお寛ぎいただけます。
地区中心部に位置しているので外出やアクセスの面でも便利です。
外国の方、大歓迎。

住所	三宅村坪田3069	料金	1泊２食　9,000円~
電話	04994-6-0118 04994-8-5743	部屋	和室　３室　　洋室　５室
バス	「坪田」 徒歩1分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	https://ikeyoshi-miyake.tokyo/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽテラス　冷蔵庫（共用）

5 釣宿　民宿　ラッパ荘



宿や地元の方が作った食材、釣った魚をお出ししています。

住所	三宅村坪田4951	料金	1泊２食　8,000円~
電話	04994-6-0097	部屋	和室　８室
バス	「高校前」 徒歩２分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ） ※できる限りさせていただいています。 タクシーをお願いする場合があります。

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　コーヒー無料

6 民宿　新鼻荘



庭に野鳥が多くいます。大路池が近いです。静かです。
庭が広いのでのんびり、ゆっくりしていただけます。地元の食材を使用しています。

住所	三宅村坪田4214	料金	1泊２食　7,500円~
電話	04994-6-1547	部屋	和室　７室　　洋室　２室
バス	「農林合同庁舎前」徒歩５分	送迎	送迎あり（飛行機、ヘリ） ※ 船の送迎は要相談。
HP	http://www.miyake287.com		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　コーヒー抹茶無料

三宅島とエコツーリズム

東京都では、特に貴重な自然がある地域において、都認定の自然ガイドの同行を義務づけ、立ち入りを限定的にすることによりその保護と利用のバランスを図る制度として「**東京都版エコツーリズム**」を実施している。

これまでに、小笠原諸島の南島及び母島石門、御蔵島の３ヶ所において導入されてきたが、**令和４年に三宅島の雄山で東京都版エコツーリズムが開始された**。

雄山については、巻頭でも紹介しているが、平成12年に噴火し、それ以降周辺の立ち入りが禁止されてきたが、エコツーリズムの開始に伴い、**東京都自然ガイドの同行のもと**、立ち入りが可能となる。



↑雄山登山線



↑雄山火口付近

1 食事の店　サンライズ





時は流れた。この地で半世紀！！ 栄枯盛衰世のならい。
でも二人。磯・波止釣りとたった２品の《味》に賭ける活き方もある。

住所	三宅村坪田1296
電話	04994-6-0200
バス	「沖ヶ平」 徒歩３分
定休日	不定休
座席	テーブル　32席

ランチ	11:00 ～ 14:00
ﾃﾞｨﾅｰ	17:30 ～ 19:00
ﾒﾆｭｰ	焼肉定食　1,700円
	ハンバーグ定食　1,500円
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

2 彦七

更新



自家製麺（そば、うどん、ラーメン）

住所	三宅村坪田1578-4
電話	04994-6-1464
バス	「空港前」 徒歩３分
定休日	木曜日
座席	テーブル　16席 小上がり　８席

ランチ	11:00 ～ 18:30
ﾃﾞｨﾅｰ	
ﾒﾆｭｰ	天ざる　1,900円
	かつ丼　1,700円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

3 焼肉　京ちゃん



住所	三宅村坪田2905-1
電話	04994-6-1352
バス	「大永井」 徒歩０分
定休日	水曜日
座席	座敷　36席

ランチ	11:00 ～ 13:00
ﾃﾞｨﾅｰ	17:00 ～ 21:00
ﾒﾆｭｰ	テールタンクッパ　1,600円
	イカヘ（大）　1,200円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

4 Terrace café Restaurant GIZMO

更新



目の前に広がる海からは、波の音、まわりの木々からは鳥の声も楽しめます。
芝生の上でお茶を飲んだり、テラスに座って食事を楽しんだり、居心地の良い空間を満喫できるカフェです。

住所	三宅村坪田2891
電話	04994-8-5853
バス	「大永井」 徒歩10分
定休日	月曜日・火曜日
座席	テーブル　８席 テラス席は土日祝のテイクアウト時のみ使用可
ランチ	平日（イートイン）11:30～14：00（13:30L.O.） 土日祝日（テイクアウト）12:00～14：00
ﾃﾞｨﾅｰ	18:00 ～ 21:30（21:00L.O.）
ﾒﾆｭｰ	ギズモサンド　1,000円 地魚のカルパッチョ　1,500円など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
無線LAN	利用可

5 スナック　リリィー



楽しく歌って飲める店。送迎します！！

住所	三宅村坪田2990-1
電話	04994-6-1625
バス	「旧坪田小学校前」徒歩３分
定休日	月曜日
座席	テーブル　30席
ランチ	営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ	19:00 ～ 24:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

6 日本料理　いけ吉



島の素材を使った食事コースと寿司を入れた食事コースがあります。

住所	三宅村坪田3069
電話	04994-6-0118 04994-8-5743
バス	「坪田」 徒歩1分
定休日	不定休
座席	テーブル席・カウンター席 20席程度
無線LAN	利用可
ランチ	要予約
ﾃﾞｨﾅｰ	17:00～20:00頃
ﾒﾆｭｰ	島の素材を使った食事コース 3,000円～ 寿司を入れたコース 3,000円～
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可
HP	https://ikeyoshi-miyake.tokyo/

7 NAGOLA

New







島の明日葉、フルーツなどを使用したドリンクの他に、
SPAMおむすびやチリドッグなどの軽食もご用意しております。

住所	三宅村坪田3245
電話	
バス	「高校前」 徒歩5分
定休日	水・木・日
座席	店内 8席 外 6～8席
ランチ	10:00～16:00
ﾃﾞｨﾅｰ	
ﾒﾆｭｰ	コーヒー 500円 あしたばフラッペ 700円など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可
HP	NAGOLA_CAFE

1 釣り具の店　サンライズ

【 釣り具販売 】



住所	三宅村坪田1296
電話	04994-6-0200
バス	「沖ヶ平」 徒歩３分
定休日	不定休
営業	7:00 ～ 19:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

2 （有）七島商事・コスモレンタカー

【 ガソリンスタンド、レンタカー】



住所	三宅村坪田5369-1
電話	04994-6-1252
バス	「大永井」 徒歩０分
定休日	なし
営業	7:30 ～ 17:30 （月～土） 8:00 ～ 17:00 （日・祝日）
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

3 （株）今関商会 三宅島給油所

更新

【 ガソリンスタンド 】



住所	三宅村坪田5022-4
電話	04994-6-0205
バス	「大永井」徒歩２分
定休日	不定休
営業	7:00 ～ 18:00（月～土） 8:00 ～ 17:00（日・祝日）
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

4 三宅ハート会

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村坪田5364
電話	04994-6-1855
バス	「坪田」徒歩０分
定休日	水曜日
営業	9:00 ～ 18:00
弁当	販売あり
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

5 三宅島農業振興会

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村坪田3036-5
電話	04994-8-5001
バス	「旧坪田小学校前」徒歩３分
定休日	土曜日・日曜日・祝日
営業	9:00 ～ 17:00（月～木） 13:30 ～ 17:00（金曜日）
弁当	販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可
HP	https://nohshin.com/

6 築穴商店

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村坪田4971
電話	04994-6-0411
バス	「郷野」徒歩１分
定休日	日曜日
営業	7:30 ～ 18:30頃
弁当	販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

7 進八屋

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村坪田4958
電話	04994-6-0117
バス	「郷野」徒歩０分
定休日	なし（元日休み）
営業	7:30 ～ 19:30
弁当	販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

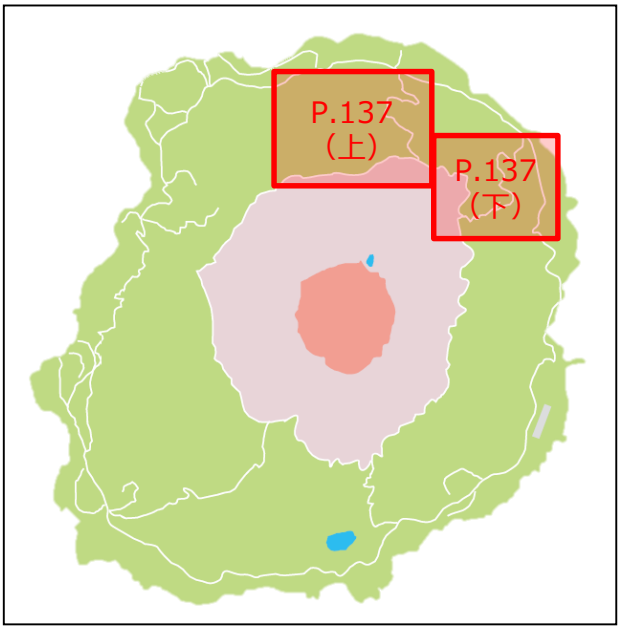


神着 －kamitsuki－

三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）は、国土を天孫にゆずって島根半島を旅立ち、紀伊国を経て途中伊豆半島に立ち寄り、三宅島に渡ったとされている。

事代主命が三宅島に渡った際、この地域に上陸したとされ、その名のとおり、神が着いた場所として、この地域を神着と名付けたとされる。

神着地域には、江戸時代から続く牛頭天王祭が執り行われる御笏神社や、かつての島役所跡、平成12年（2000年）の噴火の泥流に埋まった鳥居などを見ることができる椎取神社など、数々の見所がある。

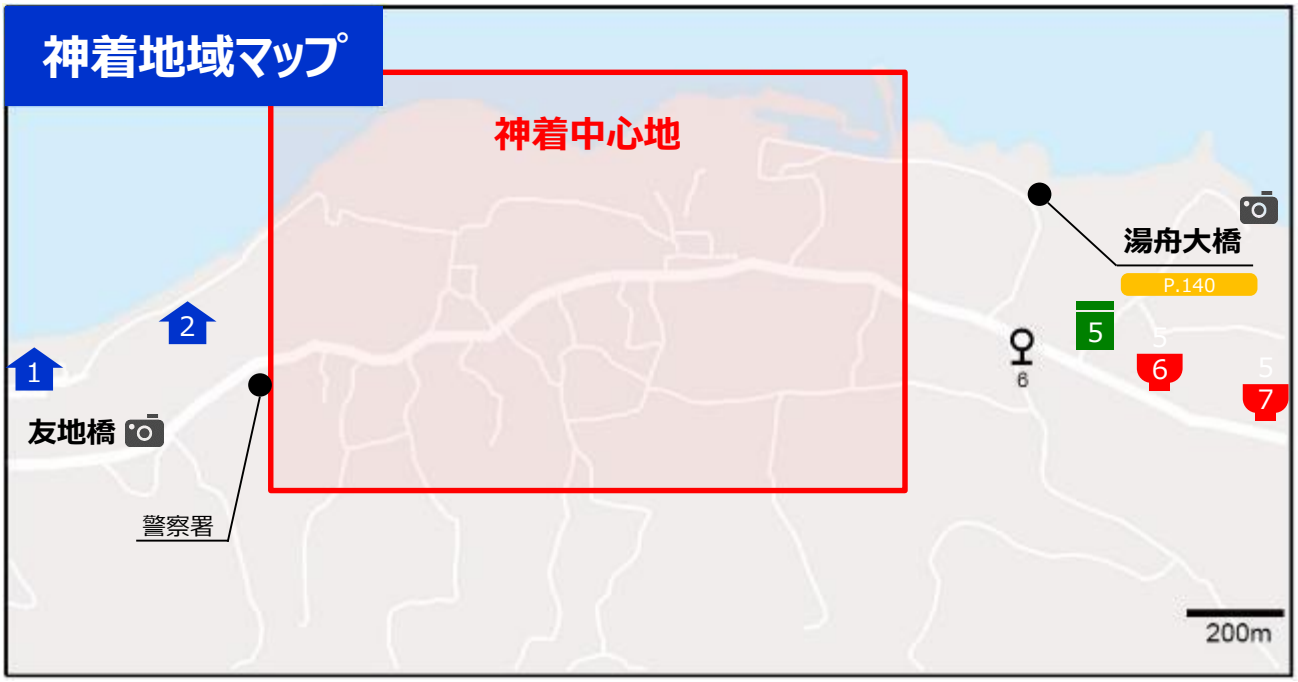




▲ 島役所跡と御笏神社

交通アクセス

錆ヶ浜港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	42分 22分 41分
三池港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	15分 17分 34分
伊ヶ谷港	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	22分 14分 24分
三宅島空港 三宅島ヘリポート	・村営バス ・タクシー ・レンタルサイクル	17分 15分 35分


神着地域マップ
神着中心地
湯舟大橋
P.140
友地橋
警察署
200m


カメ公園
P.140
釜の尻海岸
P.140
椎取神社
P.141
火の山峠園地
P.141
200m
宿泊施設
飲食店
商店等
バス停
休憩所
公衆トイレ
フォトスポット
【バス停】
1 椎取神社前
2 釜の尻
3 美茂井
4 三ノ輪
5 ナダード
6 土佐



おもな見どころ

御笏神社（おしゃくじんじゃ）

式内社　都・村指定文化財





▲ 牛頭天王祭の様子。

永正13年（1516年）に、この地に建てられた三宅島の創造主である事代主命（ことしろぬしのみこと）の后、佐伎多麻比咩命（さきたまひめのみこと）を祀る神社。島内に12社ある「式内社」の一つ。7月には、江戸時代から続く『牛頭天王祭』が行われ、神輿、太鼓、木遣りが三位一体となって渡御巡行する。

島役所跡

都指定天然記念物　都指定文化財





◀篤姫の蘇鉄。

天文3年（1534年）に建造。現存する木造建築としては、伊豆諸島で最大最古。

前庭にあるビャクシンの巨木は樹齢450年を超え、都の天然記念物に指定されている。

神着の大ザクラ

都指定天然記念物



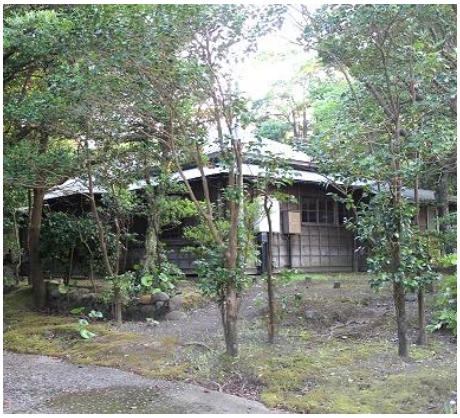


アクセスは都道からの分岐を入る。

東京都指定天然記念物のオオシマザクラ。

幹回り5mの巨樹で、腐朽が進んでいるが、春には鮮やかな桜の花をつける。

浅沼稲次郎の生家



▲ 浅沼稲次郎の生家。



▲ 併設されている児童公園。

浅沼稲次郎は、三宅島出身の政治家で、日本社会党書記長、委員長を歴任。

「演説百姓」、「人間機関車」などの異名をとったが、演説中に腹部を刺され、波乱の生涯を終えた。

併設されている児童公園からは海まで遠望できる。

湯舟大橋

都道と湯の浜漁港の東側をつなぐ橋。

都道から港に向かって下りれば、海と港を眼下に望むことができ、港から都道に向かって上がっていけば、道が空に続くような錯覚におちいる。

時間があれば、立ち寄ってみたい。

漁港方面に向かう眺望。 ▶



カメ公園





◀ 亀のモニュメントが目印。

東京都が管理する「まちかど庭園」の一つで、展望台から沖原海岸まで、島の東海岸ではウミガメをよく見ることができる。

三宅島で観察できるウミガメは、主にアオウミガメとアカウミガメだが、海岸線からよく見られるのはアオウミガメ。

釜の尻海岸

ジオスポット

TOILET



島内随一のウミガメを見ることができる海岸。

運が良ければ、透き通った海でウミガメと一緒に泳げることも。

トイレはあるが、シャワーはないので注意。



アクセスは都道からの分岐を入り、「トイレ」の看板横の道を下る。

火の山峠園地

星空スポット



東京都が整備する園地の一つ。

山と海の眺望も素晴らしいが、満点の星を眺める絶好のスポットとしても知られる。

アクセスは都道の分岐から交差点を常に左。



◀ 付近の治山ダム。

椎取神社

都指定天然記念物　ジオスポット　パワースポット　式内社



▲ 建て替えられた鳥居・拝殿。



◀ 神秘的な本殿（奥の院）。



◀ 本殿までの小道。



◀ 泥流で埋まった鳥居・拝殿。

島内に12社ある「式内社」の一つ。
志理太宜命（しりたきのみこと）を祀る。

平成12年（2000年）の噴火による火山泥流と火山ガスによって壊滅的な被害を受けた神社で、三宅島の近年の噴火を象徴するスポットの一つ。

今では再生の進む森を観察できる。

ここを訪れるならば、かつての海岸線に鎮座する神秘的な本殿（奥の院）まで足を運びたい。

宿泊施設等

1 旅館　川徳



地元のお魚を使用した食事を提供しています。 ※お得意様優先です。

住所	三宅村神着45	料金	1泊２食　7,100円~
電話	04994-2-0066	部屋	和室　13室
バス	「大久保浜」 徒歩３分	送迎	送迎なし

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　瞬間湯沸かし器

2 大久保浜園地



三宅島で唯一キャンプができる園地（事前申込制。三宅島観光協会へ）。

期間	４月１日～11月30日	料金	無料
バス	「大久保浜」 徒歩７分	施設	トイレ、シャワー、更衣室、BBQ
予約	https://www.miyakejima.gr.jp/play/camp/		

3 プチホテル　あいらんど



2016年にリニューアルオープン。部屋の雰囲気も暖かく落ち着く空間。

住所	三宅村神着893	料金	1泊２食　10,000円~
電話	04994-8-5686	部屋	洋室　20室
バス	「焼場」 徒歩1分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

4 ペンション　花海月　HANAMIDUKI



海の見えるお部屋あります。地産食材を用いた献立をご用意しております。

住所	三宅村神着893	料金	1泊２食　9,000円~
電話	04994-8-5676	部屋	和室 １室　洋室 ５室
バス	「焼場」徒歩１分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	https://hanamidukimyk.com/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

5 民宿　三宅島バーディ



ドルフィンスイムとダイビングのお宿です。

住所	三宅村神着938	料金	1泊２食　8,100円~
電話	090-4743-5724	部屋	和室（戸建て）　６室
バス	「湯舟グラウンド前」徒歩３分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	http://mbirdy.travel.coocan.jp/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

6 島の宿　スナッパー



地元の食材を使用しています。お一人様大歓迎です。

住所	三宅村神着1172	料金	1泊２食　7,700円~
電話	04994-2-1433	部屋	和室　７室
バス	「三ノ輪」 徒歩５分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）
HP	http://www.snapper-d.com/		

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　有線PC（共用）

7 オレンジハウス バロン

更新



ほとんど地元の食材で料理しています。朝日がすごくきれいに見えます。

住所	三宅村神着1728-1	料金	1泊２食　12,100円~
電話	04994-2-0838	部屋	洋室　４室
バス	「三ノ輪」 徒歩１分	送迎	送迎なし

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　コーヒー無料

8 民宿　すずらん



住所	三宅村神着1433-2	料金	1泊２食　7,100円~
電話	04994-2-0675	部屋	和室　３室
バス	「美茂井」 徒歩２分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ） ※４名まで

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配　コーヒー無料

9 ペンション　TSUKUBA



住所	三宅村神着2417-10	料金	1泊２食　7,100円~
電話	04994-8-5620	部屋	和室　６室
バス	「釜の尻」 徒歩15分	送迎	送迎あり（船、飛行機、ヘリ）

テレビ　エアコン　無線LAN　洗濯機
クレジットカード　釣り船手配　ダイビング手配

1 酒処　和



住所　三宅村神着304
電話　04994-2-1367
バス　「神着」 徒歩1分
定休日　日曜日
座席　テーブル　8席
カウンター　12席

ランチ　営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ　18:30 ～ 24:00
ﾒﾆｭｰ　生ビール　600円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ　利用不可

2 リターノ







森の入口の飲み屋さん。お酒の種類は島１番！！

住所　三宅村神着421-5
電話　04994-2-1245
バス　「焼場」 徒歩３分
定休日　不定休
座席　テーブル　４席
カウンター　4席
無線LAN　利用可

ランチ　営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ　18:00 ～
ﾒﾆｭｰ　三宅島産食材をふんだんにつかったお任せセット　時価
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ　利用可
SNS

3 お食事処　どんぐり



※ 写真は刺身盛合せ3人前



地元食材を使用した本格和食のお店。

住所　三宅村神着237
電話　04994-2-1410
バス　「焼場」 徒歩０分
定休日　火曜日
座席　テーブル　10席
座敷　32席
カウンター　５席

ランチ　営業なし
ﾃﾞｨﾅｰ　17:30 ～ 22:00
ﾒﾆｭｰ　刺身盛合せ　1,200円
天ぷら定食　1,350円　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ　利用不可

4 レストラン　花海月　HANAMIDUKI



住所	三宅村神着893
電話	04994-8-5676
バス	「焼場」 徒歩1分
定休日	日曜日
座席	テーブル　30席
無線LAN	利用可
SNS	https://hanamidukimyk.com/

ランチ	11:00 ～ 15:00
ﾃﾞｨﾅｰ	予約制
ﾒﾆｭｰ	飲み放題コース（2h） 5,500円～ 海の幸盛り（予約制） 2,500円～　など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

5 島の宿　スナッパー



地元の食材を使用しています。

住所	三宅村神着1172-1
電話	04994-2-1433
バス	「三ノ輪」徒歩5分
定休日	不定休
座席	テイクアウトのみ

ランチ	前日までに要予約（2個から）
ﾃﾞｨﾅｰ	営業なし
ﾒﾆｭｰ	サバサンド　600円
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可
無線LAN	利用可

6 さぶちゃん

後日掲載予定

住所　三宅村神着1050-1
電話　04994-2-0207
バス　「土佐」徒歩5分
定休日　不定休
座席

ランチ
ﾃﾞｨﾅｰ
ﾒﾆｭｰ　刺身定食　1,300円-1,500円
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ　利用不可
無線LAN　利用不可

7 マルアサカフェ

後日掲載予定

住所　三宅村神着1119
電話　04994-8-5880
バス　「ナダード」 徒歩1分
定休日　月曜日、木曜日
座席　テーブル　10席

ランチ
ﾃﾞｨﾅｰ
ﾒﾆｭｰ　マルアサバーガー　900円
日替わり定食　1,000円
など
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ　利用可
無線LAN　利用可

1 ヤマシタ

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村神着98
電話	04994-2-0071
バス	「門の原」徒歩1分
定休日	日曜日
営業	8:00 ～ 18:30
弁当	販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

2 三宅島交通

【 ガソリンスタンド、レンタカー、タクシー、食料品等 】



住所	三宅村神着225
電話	04994-2-0291
バス	「焼場」徒歩1分
定休日	不定休
営業	7:30 ～ 19:00
弁当	販売なし
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

3 浅沼教材店

【 文房具、書籍 】



住所	三宅村神着229
電話	04994-2-0077
バス	「焼場」徒歩１分
定休日	日曜日
営業	8:00 ～ 18:30
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

4 りぼん薬局

【 処方薬、一般薬、日用品 】



住所	三宅村神着240
電話	04994-8-5840
バス	「焼場」徒歩０分
定休日	土曜日･日曜日･祝日
営業	8:00 ～ 17:30
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

5 正大ストアー

【 食料品、飲料、雑貨 】



住所	三宅村神着1823
電話	04994-2-0178
バス	「土佐」徒歩２分
定休日	なし
営業	9:00 ～ 20:00
弁当	販売あり
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

6 岡太楼本舗

【 牛乳せんべい販売 】



住所	三宅村神着1168
電話	04994-2-0051
バス	「ナダード」徒歩1分
定休日	不定休
営業	8:00 ～ 17:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

7 三宅島ネイチャーツアーズ mahana

更新

【 ネイチャーツアー】



住所	三宅村神着1172
電話	04994-2-1433
バス	「三ノ輪」徒歩５分
定休日	不定休
営業	いつでも対応可
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用可

8 三宅島酒造株式会社

【 焼酎製造･販売】



住所	三宅村神着1198
電話	04994-2-0415
バス	「三ノ輪」徒歩２分
定休日	土曜日･日曜日･祝祭日
営業	9:00 ～ 16:00
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞ	利用不可

※販売を希望される方は建物左の道を入り、右に見えるこちらのドアからお声がけください

三宅島の鳥･花･木



三宅村の鳥
＜アカコッコ＞



三宅村の花
＜ガクアジサイ＞



三宅村の木
＜椎＞

三宅島への行き方

更新





錆ヶ浜港に入港する橘丸

東海汽船

竹芝桟橋（JR浜松町駅徒歩８分）から、大型客船が毎日就航。

乗船時間　約 **6時間30分**

行き	竹芝桟橋	**22:30**発
	三宅島 翌朝	**5:00**着
帰り	三宅島	**13:35**発
	竹芝桟橋	**19:50**着

※主な時刻表。時期によって変動。

新中央航空

調布飛行場（調布駅からバス15分）から、小型機が毎日就航。

フライト時間　約 **45分**

	行き（調布発）	帰り（三宅島発）
1便	8:40	9:55
2便	11:10	13:00
3便	13:50	15:00

※主な時刻表。時期によって変動。

愛らんどシャトル

大島と八丈島の間等でヘリコプターが毎日就航。

フライト時間　約 **20分**（大島）

フライト時間　約 **10分**（御蔵島）

大島方向	**11:45**発
八丈島方向	**14:30**発

東海汽船



▶ **料金（片道）**

7,530 円　（大人、二等）※2023年4月（通常期）料金
（**10,090** 円　（大人、二等）　※2022年8月（繁忙期）料金）

団体割引（15名以上）	30%割引（最大）
シルバー割引（65才以上）	10%割引（通常期）
学生割引	20%割引
早期購入割引	20%割引（通常期） 15%割引（繁忙期）
インターネット割引 ※一部等級除く。	20%割引（通常期） 15%割引（繁忙期）
障害者割引	50%割引

▶ **定員**　約 **1,000** 名　（使用機材：橘丸、さるびあ丸）

▶ **就航率**　往路 約 **94** %　復路 約 **90** %　（令和２年度実績）

▶ **電話番号（予約等）**　03-5472-9999　（ 毎日 9:30~18:00 ）

▶ **ホームページ**　https://www.tokaikisen.co.jp/

新中央航空

▶ **運賃（片道）**　**17,500** 円　（大人）

往復割引運賃	31,900円（繁忙期以外）
身障者割引運賃	13,100円

▶ **定員**　**19** 名　（使用機材：ドルニエ 228-212NG）

▶ **就航率**　約 **92** %　（令和２年度実績）

▶ **電話番号（予約等）**　04994-6-0006　（ 毎日 8:30~17:00 ）

▶ **ホームページ**　https://www.central-air.co.jp/index.html

愛らんどシャトル

▶ **料金（片道）**　**11,880** 円　（大人）　※大島まで

▶ **定員**　**9** 名　（使用機材：シコルスキーS-76C＋外）

▶ **就航率**
大島～三宅島 約 **91** %　三宅島～大島 約 **90** %
御蔵島～三宅島 約 **91** %　三宅島～御蔵島 約 **93** %
（平成29年度実績）

▶ **電話番号（予約等）**　04996-2-5222　（ 日曜以外 9:00~16:00 ）

▶ **ホームページ**　http://tohoair-tal.jp/

三宅島内での移動

レンタカー



（有）七島商事･コスモレンタカー（坪田地域）

料金（軽自動車）　（釣用車あり）

5,500円/4時間　**7,800**円/1日　など

電話番号　04994-6-1252

（早朝対応可／要事前連絡/無料送迎）



三宅島交通（神着地域）

料金（軽自動車）

4,950円/6時間　**6,050**円/1日　など

料金（ワゴン車）

9,900円/6時間　**14,850**円/1日　など

※免責保証手数料 1,320円/1日

電話番号　04994-2-0291

（早朝対応不可／要事前連絡）



レンタバイク



レンタバイク朝信（阿古地域）

料金（50cc）　**2,500**円/3H　**4,500**円/1日

料金（100cc）　**4,000**円/3H　**6,000**円/1日

料金（200cc）　**5,000**円/3H　**7,000**円/1日

電話番号　04994-5-0516　090-4920-5501

（無料送迎（阿古地域内））

※ 事前予約がお勧め。



『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/

レンタルサイクル

三宅島観光協会（阿古地域）船客待合所ここぽーと内

料　　金　（電動アシスト自転車）**1,500**円/半日　**2,500**円/1日　など

※午前は9:00～12:30、午後は13:30～17:00

貸出時間　9:00～17:00

貸出案内

https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/rentalcycle/

電話番号　04994-5-1144（完全予約制）



『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/

伊豆諸島の火山の数

伊豆諸島には世界の活火山の約0.5%が集中している。小笠原諸島を含めた東京諸島では実に約1.4%を占める。

日本の国土が、世界の国土の0.25%程度であることを考慮すると、日本はまさに火山大国であり、伊豆諸島は「世界でも稀有な火山諸島」であることがわかる。

	（活火山数）	（割合）
世界	約1,550	
日本	111	約 7.2%
伊豆諸島	8	約 0.5%
東京諸島	21	約 1.4%

（2018年8月時点）

タクシー



更新

さくまタクシー（坪田地域）

貸切料金	（定員5名） **5,880**円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業	深夜・早朝も対応可	クレジットカード	可
定休日	なし	電話番号	04994-8-5900
その他	ガイド案内可		

三栄タクシー（阿古地域）

貸切料金	（定員4名） **5,580**円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
営業	深夜・早朝も対応可	クレジットカード	不可
定休日	不定休	電話番号	04994-5-0511
その他	ＵＤ車（スロープ付、車いす乗車可）、福祉車（回転リフトシート付）		

三宅島交通株式会社（神着地域）

貸切料金	（定員4名） **5,580**円/時間	送迎	可（飛行機、船、ヘリ）
	（定員9名） **8,020**円/時間	クレジットカード	不可
営業	早朝対応可	電話番号	04994-2-0291
定休日	なし		

『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から

https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/

村営バス

	左回り					
	早朝便	1便	2便	3便	4便	5便
空港	到着港から発	7:02	10:17	11:37	15:37	17:07
三池港		7:05	10:20	11:40	15:40	17:10
伊ヶ谷港		7:40	10:55	12:15	16:15	17:45
錆ヶ浜港		8:01	11:16	12:36	16:36	18:06
空港		8:22	11:37	12:57	16:57	18:27
三池港		8:25	11:40	13:00	17:00	18:30

	右回り					
	早朝便	1便	2便	3便	4便	5便
三池港	到着港から発	6:45	10:10	11:30	15:20	17:10
空港		6:48	10:13	11:33	15:23	17:13
錆ヶ浜港		7:09	10:34	11:54	15:44	17:34
伊ヶ谷港		7:29	10:54	12:14	16:04	17:54
三池港		8:05	11:30	12:50	16:40	18:30

○ 東海汽船の竹芝からの朝船に合わせて**「早朝便」**が運行（どの港でも。）。

○ 東海汽船の竹芝行きに合わせて運行（どの港でも。）。

○ 島外との移動手段は、バスが接続していないことが多いため、事前によく確認しよう。



○ 詳細なタイムテーブルはリンク先を参照。
https://www.vill.miyake.tokyo.jp/kurashi/seikatsu_kankyou/koutsuu/bus.html

『三宅島内での移動』の詳細は「三宅島観光協会ホームページ」から
https://www.miyakejima.gr.jp/transportation/

三宅島から他島への移動

更新

東海汽船



東海汽船では、**御蔵島・八丈島**に移動することができる。
夏季期間などは、竹芝桟橋行きの便が**大島**に寄港し、**大島航路の各島**にも移動できる。

【行きの便】※１

運航日		毎日
東京	発	22:30
三宅島	着	翌5:00
	発	5:10
御蔵島	着	6:00
	発	6:05
八丈島	着	8:55

【帰りの便】※１

運航日		毎日
八丈島	発	9:40
御蔵島	着	12:30
	発	12:35
三宅島	着	13:25
	発	13:35
東京	着	19:40

※１　令和5年10月～令和6年3月時刻表による

【帰りの便（大島寄港）】※２

運航日		毎日
八丈島	発	9:40
御蔵島	着	12:30
	発	12:35
三宅島	着	13:25
	発	13:35
大島	着	16:10
	発	16:20
東京	着	20:45

※２　夏季の設定例

愛らんどシャトル



愛らんどシャトルでは、**御蔵島・八丈島・青ヶ島・大島・利島**に移動することができる。
大島を起点として、東海汽船に乗換え、**式根島・新島・神津島**にも向かうことも可能。

【大島方向からの便】※３

運航日		毎日
利島	発	12:25
大島	着	12:35
大島	発	14:05
三宅島	着	14:25
三宅島	発	14:30
御蔵島	着	14:40
御蔵島	発	14:45
八丈島	着	15:10

※３　令和５年１２月の時刻表による

【八丈島方向からの便】※３

運航日		毎日
八丈島	発	9:55
青ヶ島	着	10:15
青ヶ島	発	10:20
八丈島	着	10:40
八丈島	発	11:00
御蔵島	着	11:25
御蔵島	発	11:30
三宅島	着	11:40
三宅島	発	11:45
大島	着	12:05
大島	発	12:10
利島	着	12:20

新中央航空



新中央航空の航空便は、調布飛行場と各島（大島、新島、神津島）との間で直接運航。

流人の島としての歴史

三宅島は江戸時代には他の伊豆諸島の島々と同様に、罪人を島流しにする流刑地として使われていた。

その数は、明治時代初期までに2,300人にものぼったと言われている。

三宅島の流人としては、絵師の英一蝶（はなぶさいっちょう）や博徒の小金井小次郎、国学者の竹内式部、宗教家の井上正鐵（いのうえまさかね）、歌舞伎役者の生島新五郎（いくしましんごろう）など歴史上の有名人も少なくない。

特に江戸時代中期の歌舞伎の人気役者であった生島新五郎と江戸大奥の女中である絵島との密会疑惑を発端とし、大奥の権力争いを背景に江戸中を巻き込んで1,000人以上の処分者を出す大スキャンダルに発展した「絵島・生島事件」は有名で、この事件を題材に「大奥」として2006年に映画化もされた。

め組の半鐘（はんしょう）

文化2年（1805年）2月、現在の芝大神宮の境内で奉納相撲が催された際、力士とこのあたり一帯を縄張りとする火消し「め組」の鳶との間で小競り合いになった。め組の鳶は近くの火の見櫓に上り半鐘を鳴らして仲間の加勢を求め、大乱闘事件になった（「め組の喧嘩」）。

この騒動が世間の注目を集めたのは、火消しを管轄する町奉行、相撲興行を管轄する寺社奉行、さらに勘定奉行までも加わって裁定を下したという珍しさに加えて、いわゆる『粋』な裁きがあったからである。

裁きは、関係者には寛大な処分を下し、事件の原因は自然に鳴りだした『め組の半鐘』にあるとして、半鐘に遠島（島流し）を申しつけた。これにより、事件は首尾よく収まり、この裁定に江戸の民は喝采したとされる。

この遠島の地は、芝大神宮に残る記録によれば三宅島であるとされ、また阿古地域の寺に保管されていたと伝わっている。

『め組の半鐘』は明治時代に御赦免となり、今は芝大神宮に戻り保管されている。

旅行の留意点



火山活動が起こったときの対応

【 現在の状況 】

三宅島（雄山）の噴火警戒レベルは「**レベル１**」。これは、富士山や東京諸島の三原山（大島）、八丈富士・三原山（八丈島）などと同じ。

平成27年6月5日に、気象庁は噴火警戒レベルを２（火口周辺規制）から１（活火山であることに留意）に引き下げ、噴火のリスクは低くなっている。

一方、最近の噴火は、1962年、1983年、2000年で、活動が再開する可能性もある。

【 火山活動を知る】

島内には、44か所にスピーカーがあり、注意報などが発令される場合は放送が流れるため、島内放送が流れるときには耳を傾けよう（島内放送の大部分は通常の連絡事項。）。

また、島内には14か所に「回転灯」があり、火山ガス注意報が発令されるときなどに点灯する。

- 赤色　レベル4（火山ガス 警報）
- 緑色　レベル3（火山ガス 注意報）



- 黄色　レベル2（高感受性者 警報）
- 青色　レベル1（高感受性者 注意報）



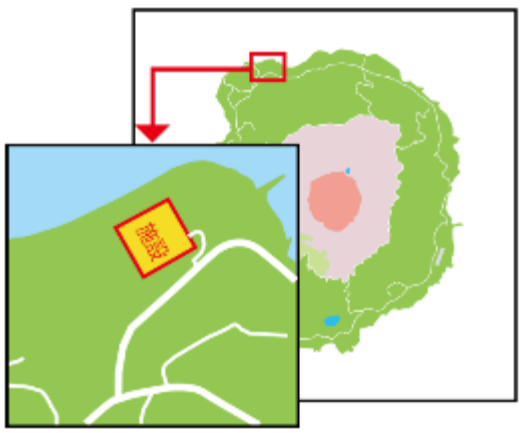
【 火山活動が起きたとき】

島内放送で指示がある場合は、指示に従おう。

自転車などの移動手段がある場合は、風向きなどを考え火山ガス濃度の低い地域に移動し、また、有事のために備えられている**伊豆避難施設**（正式名称：活動火山対策避難施設）に避難することもできる。



三宅小中学校の北側にある。



旅行の留意点



携帯電話の電波状況

三宅島では、都道沿いを中心にdocomo、au、SoftBank等が**問題なく使用できる**。

ただし、雄山環状林道等の林道や展望地、南部の人口が少ない地域の一部などでは、**電波状況が悪いところもある**ため注意しよう。

電波の受信状況が最もよい地域は、阿古や坪田地域。



クレジットカード･電子マネーの利用可能店舗

三宅島では、**クレジットカードや電子マネーを使える店は多くない**。

宿泊施設や飲食店、商店等については、各ページにクレジットカードが利用できるかを記載しているので、旅行にあたって、どのぐらいの現金が必要になるのかを確認しておこう。



ATMの状況

三宅島のATMは、**七島信用組合** と **郵便局** のみ。

24時間営業しているATMはなく、また **土日祝日に開いていないところも多い** ので、
どのぐらいの現金を持参する必要があるかを計画しておこう。

七島信用組合

神着

平日　8:45~18:00
土曜　9:00~17:00
日･祝　9:00~17:00

郵便局

神着

平日　8:45~17:00
土曜　9:00~16:00
日･祝　9:00~12:30

郵便局

伊豆　伊ヶ谷　阿古　坪田

平日　9:00~17:30

旅行の留意点



島内の医療体制

三宅島には、島の北部の神着地域に **三宅村中央診療所** があり、歯科診療所を除いて島内唯一の医療機関（電話番号：04994-2-0016）。

通常の診療時間は、平日の午前中（8:30~11:30）だが、それ以外の時間でも、急患に対する **緊急外来** を行っているので、旅行中に体調を崩しても安心。

診療所で扱えない病状等である場合は、ヘリコプターで東京本土に搬送することもできる。



ライフセーバーが常駐する海水浴場など

三宅島の海水浴場などには、**7月中旬から8月中旬まで**、**ライフセーバーが常駐**している。

泳ぎに自信がない人や家族連れの場合は、できるだけこの海岸で海遊びを楽しもう。

海岸で遊泳が可能かの情報は、三宅島観光協会のホームページから確認できる。

（ライフセーバーが常駐する海岸）

大久保浜、大船戸海水浴場、阿古海岸（錆ヶ浜海水浴場）、三池浜、長太郎池

※年によってはライフセーバーが常駐しない海岸もあるので事前に確認してから行くとよい。



溶岩や植物などの採取制限

三宅島は、大部分の区域が**富士箱根伊豆国立公園**に指定されているため、その優れた自然の景観を保護するために、規制がかかっている。

住宅地や農地等を除く大部分の地域では、溶岩や植物などの採取が制限されている。
また、海中の珊瑚や魚などの動植物の採取も制限されているので気を付けよう。

特産品（農産物）　更新

○ アシタバ

三宅島では山の中から道端まで自然に生えている野草。
青汁の原材料としても有名で、今では生葉も都内のスーパーで扱われる。



○ パッションフルーツ

独特の香りと甘酸っぱさが魅力の南国果実。
果実が販売されるだけでなく、島内の飲食店でジュースや菓子の加工用として利用。



○ その他の主な農産物



▲ レモン



▲ ドラゴンフルーツ





▲ サトイモ（赤芽イモ）



▲ キキョウラン



▲ マンゴー

三宅島で獲れる魚

アオダイ

船

スズキ目　スズキ亜目　フエダイ科　アオダイ属



○ 主な生息地　水深70～180mの岩礁域
○ 大きさ　30～45cm
○ 獲れる時期　4～12月

背中がきれいな青色であることから青鯛と名付けられました。透き通った白身と上品な味わいの高級魚です。三宅島をはじめとする伊豆諸島は、日本でも有数の漁場です。別名「あおぜ」です。

遭遇率　★★★★☆

アオリイカ

陸

ツツイカ目　開眼亜目　ヤリイカ科　アオリイカ属



○ 主な生息地　島まわりの水深0～60m
○ 大きさ　20～80cm
○ 獲れる時期　10～7月

ケンサキイカと同じく、三宅島の代表的なイカです。バショウの葉に形が似ていることから「ばしょういか」とも呼ばれます。肉厚な身と、甘みのある旨みが非常においしいです。

遭遇率　★★☆☆☆

アカイサキ

船

スズキ目　スズキ亜目　ハタ科　アカイサキ属



○ 主な生息地　水深60～150mの岩礁域
○ 大きさ　20～35cm
○ 獲れる時期　通年

朱色と黄色の色合いがきれいな魚で、伊豆諸島と九州が主な産地です。淡白な白身で、刺身よりは油を使って料理した方がおいしいと言われています。

遭遇率　★★☆☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

アカハタ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　ハタ科　マハタ属



○ 主な生息地　水深５～80mの岩礁域
○ 大きさ　20～45cm
○ 獲れる時期　通年

中華やフレンチでよく使われる魚で、蒸し料理や煮物との相性は抜群です。

遭遇率　★★★★★

イサキ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　イサキ科　イサキ属



○ 主な生息地　水深5～60mの岩礁域
○ 大きさ　30～50cm
○ 獲れる時期　4～11月

釣りの対象として人気の魚です。幼魚は「うり坊」と呼ばれています。鮮度の良し悪しに関わらず目が白く濁るので、選ぶ際には身の硬さを基準としています。

遭遇率　★★★★☆

イシガキダイ

陸

スズキ目　スズキ亜目　イシダイ科　イシダイ属



○ 主な生息地　水深0～50mの岩礁域
○ 大きさ　20～70cm
○ 獲れる時期　通年

石垣のような模様は成長するにつれて黒っぽくなり、口の周りは白くなっていくため、「口白」と呼ばれています。イシダイ同様、釣りの対象として人気の魚です。刺身が特においしい魚です。

遭遇率　★★☆☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

ウメイロ

船

スズキ目　スズキ亜目　フエダイ科　アオダイ属



○ 主な生息地　水深30～120mの岩礁域
○ 大きさ　25～40cm
○ 獲れる時期　3～12月

体色が梅の実の色であることから「梅色」と名付けられたようです。タカベに姿が似ており、タカベよりも沖の深いところにいるため、「おきたかべ」とも呼ばれています。上品な白身です。

遭遇率　★★★★☆

カツオ

船

スズキ目　サバ亜目　サバ科　カツオ属



○ 主な生息地　水深0～100mを回遊
○ 大きさ　40～70cm
○ 獲れる時期　通年

体の縞模様は死後に出てくるもので、線が濃いほど新鮮で、線の間が広いほどおいしいと言われています。三宅島では、たたきではなく薄切りの刺身で食べます。

遭遇率　★★★★★

カマスサワラ

船

スズキ目　サバ亜目　サバ科　カマスサワラ属



○ 主な生息地　水深0～30mを回遊
○ 大きさ　80～180cm
○ 獲れる時期　7～12月

三宅島では「さわら」と呼びますが、一般的には「おきざわら」と呼ばれています。フライや味噌焼きに向いており、知名度は低めですが、実は切り身の状態で身近に流通しています。

遭遇率　★★★☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

カンパチ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ブリ属



○ 主な生息地　水深10～200mを回遊
○ 大きさ　30～150cm
○ 獲れる時期　4～11月

正面から見たときに、目の上を斜めに通る線が漢字の「八」のように見えるため、「勘八」「間八」と名付けられています。三宅島では小型のカンパチを「しょご」・「しょっぱち」と呼びます。

遭遇率　★★★★★

キハダ（きめじ）

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　サバ科　マグロ属



○ 主な生息地　水深0～100mを回遊
○ 大きさ　40～80cm程
○ 獲れる時期　5～12月

きめじはマグロの仲間であるキハダの幼魚です。ひき縄漁業で初夏から獲れ始め、島内でも出回ります。成長が早く、生まれてから1年で50cm前後に、2年で100cm前後になります。

遭遇率　★★★★★

キンメダイ

キンメダイ目　キンメダイ科　キンメダイ属



○ 主な生息地　水深200～800mの岩礁域
○ 大きさ　30～50cm
○ 獲れる時期　通年

三宅島周辺のキンメダイ漁場で獲れたキンメダイは「地きんめ」として出荷されています。刺身や煮つけ、しゃぶしゃぶなど様々な食べ方があります。熟成させると旨みが増します。

遭遇率　★★★★★

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

クサヤモロ（青むろ）

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ムロアジ属



○ 主な生息地　島まわりの水深0～50m
○ 大きさ　30～40cm
○ 獲れる時期　定置網操業期間中

クサヤモロの特徴は、体に青い線があり、尾びれが黄色で、ぜいごが短く、口の中が黒いことです。その名のとおりくさやに最適な脂の少ない身で、ムロアジ類の中で一番水揚げされます。

遭遇率　★★★★★

ケンサキイカ（あかいか）

陸

ツツイカ目　開眼亜目　ヤリイカ科　ヤリイカ属



○ 主な生息地　水深0～150mを回遊
○ 大きさ　10～70cm
○ 獲れる時期　3～6月

三宅島では時期になると、こぞって釣りに行く春の風物詩です。冷凍しても味が変わらないので、冷凍庫に常備する人もいるほど、三宅島で愛されているイカです。甘みがあり、非常においしいです。

遭遇率　★★★★☆

シイラ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　シイラ科　シイラ属



○ 主な生息地　水深0～10mを回遊
○ 大きさ　40～150cm
○ 獲れる時期　6～9月

ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚です。鮮度の落ちが早く、保存が難しいのでなかなか流通していません。島内では刺身やフライがおいしいと有名で人気の魚です。

遭遇率　★★★☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

シマアジ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　シマアジ属



○ 主な生息地　水深５～80mの砂まじりの岩礁域
○ 大きさ　30～110cm
○ 獲れる時期　通年

高級魚として有名な魚で、名前は体に縞があることや伊豆諸島中心に島しょ部での漁獲が多いことから由来しています。三宅島の各地で漁獲され、しっかりとした旨みのある白身が特徴です。

遭遇率　★★★☆☆

スマ（三つ星・やいと）

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　サバ科　スマ属



○ 主な生息地　水深0～100mを回遊
○ 大きさ　40～60cm
○ 獲れる時期　通年

三宅島では「三つ星」とも呼ばれ、人気のある魚です。鮮度の落ちが早く、まとまった量が獲れないため、産地でしか食べられない魚です。最近クロマグロに似た味わいで注目されています。

遭遇率　★★☆☆☆

タカベ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　タカベ科　タカベ属



○ 主な生息地　沿岸の水深0～50mの岩礁域
○ 大きさ　10～25cm
○ 獲れる時期　4～10月

夏の季語にもなっており、魚では珍しく夏に脂がのります。塩焼きが特においしいとされており、伊豆諸島を中心に人気の魚です。三宅島の各地で、群れで泳ぐ姿を見ることができます。

遭遇率　★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

ツムブリ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ツムブリ属



○ 主な生息地　水深0～100mを回遊
○ 大きさ　30～100cm
○ 獲れる時期　4～11月

糸を巻く紡ぎから名前が付きました。英名はレインボー・ランナーで青と黄の線が美しい魚です。夏場は三宅島の海水浴場内を群れで泳いでいます。三宅島での別名は「なだーら」です。

遭遇率　★★☆☆☆

ナンヨウカイワリ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ヨロイアジ属



○ 主な生息地　水深0～60mの砂泥域
○ 大きさ　20～40cm
○ 獲れる時期　7～11月

体表面に黄色の斑があるのが特徴です。シマアジに似た味わいで、刺身でおいしい魚です。まとまって獲れることが少ないため、なかなか流通しません。

遭遇率　★★★☆☆

ナンヨウキンメ

キンメダイ目　キンメダイ科　キンメダイ属



○ 主な生息地　水深200～500mの岩礁域
○ 大きさ　20～40cm
○ 獲れる時期　通年

キンメダイと混獲されます。平べったいため、「平きん」と呼ばれています。キンメダイより脂が少ないですが、人によってはこちらの方がおいしいと言うことも。なかなか流通しません。

遭遇率　★★☆☆☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

ハガツオ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　サバ科　ハガツオ属



○ 主な生息地　水深0～150mを回遊
○ 大きさ　60～80cm
○ 獲れる時期　主に5～7月

三宅島では「方三（ほうさん）」と呼ばれています。他の別名は「きつね」で、その由来は、口が狐のようにとがっていること、味がマグロにもカツオにも化けること、と言われています。

遭遇率　★★★★☆

ハマダイ（おなが）

スズキ目　スズキ亜目　フエダイ科　ハマダイ属



○ 主な生息地　水深200～300mの岩礁域
○ 大きさ　70～90cm
○ 獲れる時期　1～7月

三宅島をはじめ関東では「おなが」と呼ばれています。その名のとおり尾びれが長いことが特徴の赤いきれいな魚です。クセのない旨みがあり、どんな料理にも合います。

遭遇率　★★☆☆☆

ハマトビウオ

陸

ダツ目　トビウオ亜目　トビウオ科　ハマトビウオ属



○ 主な生息地　水深 0 ～50m 主に表層域
○ 大きさ　30～45cm
○ 獲れる時期　3 ～5月

トビウオの仲間のうち、最も大型になる種類で、昭和30年代には伊豆諸島全体で600万尾以上漁獲され、伊豆諸島を代表する魚種でした。刺身、揚げ物やすり身など様々な料理にあう食材です。

遭遇率　★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

ハマフエフキ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　フエフキダイ科　フエフキダイ属



○ 主な生息地　水深0～80mの岩礁域
○ 大きさ　40～90cm
○ 獲れる時期　通年

口笛を吹いているような顔の形から名前が付いた「フエフキダイ」の一種です。クセのない白身で、どんな料理にも合います。

遭遇率　★☆☆☆☆

ヒメダイ（おご）

スズキ目　スズキ亜目　フエダイ科　ヒメダイ属
Lavender jobfish



○ 主な生息地　水深100～200mの岩礁域
○ 大きさ　40～50cm
○ 獲れる時期　1～7月

上品であっさりとした白身の高級魚として知られています。三宅島では「おご」と呼ばれています

遭遇率　★★★★☆

ヒラマサ

陸 船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ブリ属
Yellowtail amberjack



○ 主な生息地　水深0～200mを回遊
○ 大きさ　80～120cm
○ 獲れる時期　4～7月

ブリとよく似ていますが、平べったく、口の横の切り込み部分が丸い点で見分けられます。ブリより少しあっさりとした味で、刺身、焼き、煮つけ…とどんな料理方法でもおいしい魚です。

遭遇率　★★★★☆

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

三宅島で獲れる魚

ヒレナガカンパチ

船

スズキ目　スズキ亜目　アジ科　ブリ属



○ 主な生息地　水深20～200mを回遊
○ 大きさ　30～150cm
○ 獲れる時期　４～11月

三宅島ではカンパチと区別して「あいかん」と呼ばれています。カンパチよりも若干暖かい地域に生息しています。

遭遇率　★★★★☆

メダイ

スズキ目　イボダイ亜目　イボダイ科　メダイ属



○ 主な生息地　水深150～500mの岩礁域
○ 大きさ　50～90cm
○ 獲れる時期　通年

全身がぬるぬるとした粘液で覆われていることから、英名はジャパニーズ・バターフィッシュです。しかし、この粘液の仕組みや目的はわかっていません。クセのない白身のおいしい魚です。

遭遇率　★★★★★

『三宅島さかな図鑑』は「三宅支庁ホームページ」から
http://www.soumu.metro.tokyo.jp/14miyake/miyakehp/

【宿泊施設】

民宿　吉兼 …… 82
ペンション　ココナッツガーデン …… 104
ペンション　サントモ …… 104
民宿　夕景 …… 104
三宅島ゲストハウス島家 …… 105
民宿　伊波荘 …… 105
民宿　みなと …… 105
ホテル海楽 …… 106
ベイサイドハウス　共栄荘 …… 106
ヤマノベ旅館 …… 107
オーシャンクラブNUMBER3 …… 107
民宿　あいあい …… 107
民宿　薄木荘 …… 108
民宿　姉妹 …… 128
民宿　つくば …… 128
民宿　広丸 …… 128
民宿　いけ吉 …… 129
民宿　新鼻荘 …… 129
釣宿　民宿　ラッパ荘 …… 129
大久保浜園地 …… 142
旅館　川徳 …… 142
プチホテル　あいらんど …… 142
民宿　三宅島バーディ …… 143
ペンション　花海月　HANAMIDUKI …… 143
島の宿　スナッパー …… 143
民宿　すずらん …… 144
ペンション　TSUKUBA …… 144
ペンション　オレンジハウス バロン …… 144

【飲食店】

ギャラリーカフェ　カノン …… 82
レストラン　ココナッツガーデン …… 109
飛龍館 …… 109
三宅島ふるさと味覚館　宙 -SOLA- …… 110
浜清 …… 110
麻布倶楽部 …… 111
レストラン　海楽 …… 111
スナック　あいあい …… 112
ティーハウス　ノン・ノ …… 112
ヤマノベ旅館 …… 112
彦七 …… 131
焼肉　京ちゃん …… 131
食事の店　サンライズ …… 131
スナック　リリィー …… 132
Terrace café Restaurant GIZMO …… 132
日本料理　いけ吉 …… 133
NAGOLA …… 133
お食事処　どんぐり …… 145
酒処　和 …… 145
リターノ …… 145
島の宿　スナッパー …… 146
レストラン　花海月　HANAMIDUKI …… 146
さぶちゃん …… 147
マルアサカフェ …… 147

【商店等】

手作りお土産の店　猫又堂 …… 90
Shell Shop YAMADA …… 113
株式会社三宅島産興商会 …… 113
(有)はせがわ …… 113
いきいきお魚センター …… 113
Dolphin Club …… 114
一休の店 …… 114
海楽釣具店 …… 114
北川商店 …… 114
シタヤマストアー …… 114
土屋食品 …… 114
沖山揆一郎商店 …… 115
レンタバイク朝信 …… 115
釣り具の店　サンライズ …… 133
(有)七島商事・コスモレンタカー …… 133
(株)今関商会 三宅島給油所 …… 134
進八屋 …… 134
築穴商店 …… 134
三宅島農業振興会 …… 134
三宅ハート会 …… 134
三宅島交通 …… 148
ヤマシタ …… 148
りぼん薬局 …… 148
正大ストアー …… 148
岡太楼本舗 …… 148
浅沼教材店 …… 148
三宅島酒造株式会社 …… 149
三宅島ネイチャーツアーズ mahana …… 149

スポーツクライミング

スポーツクライミングは、東京2020 オリンピック・パラリンピック競技大会で実施された競技種目。

東京2020大会で実施された種目は、同じ条件で設置された高さ15メートルの壁を2人の選手が同時に登り速さを競う「スピード」、高さ4メートルの壁を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、制限時間内に高さ15メートル以上の壁のどの地点まで登れるかを競う「リード」の3つ。オリンピックでは、各選手がこの3種目を行い、その合計点で順位が決まる。

【ボルダリング】

ボルダリングとはロープを付けない種類のフリークライミングで、スポーツクライミングの場合は高さ4～5m程度の壁において4～8手ほどのコースを登る。

ボルダリングの成績は「いくつのコースを登ることができたか（コースを最後まで登り切ることを「完登」と言う。）」と「完登に何トライを要したか（トライのことを「アテンプト」と言い、少ない方が順位が上。）」の順番で決まる。つまり、より少ないアテンプト数で多くのコースを登ることができた選手が上位になる。

さらに「完登コース数」、「完登に要したアテンプト数」が同じ選手がいた時のために、コースの途中には「ボーナス」というホールドが設定されていて、「ボーナス獲得数」、「ボーナス獲得に要したアテンプト数」も成績に反映される。

ボルダリング用ウォール



リード用ウォール

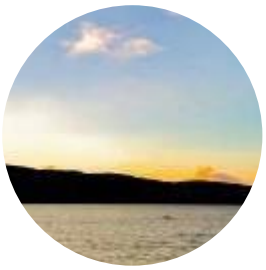












↓各種SNS更新中！！ぜひご覧ください。

東京都三宅支庁公式Instagram





東京都三宅支庁産業課公式note



東京都三宅支庁公式X（旧twitter）



発　　行　東京都三宅支庁産業課　　TEL 04994-2-1312

協　　力　東京都三宅村、公益法人三宅村商工会、
一般社団法人三宅島観光協会

写真提供　一般社団法人三宅島観光協会、（公財）日本野鳥の会

電子版はこちら

東京都三宅支庁HP