

世界自然遺産

# 小笠原

父島  
母島



発行年月日：2022年3月31日

企画・発行責任者：稲垣武士

デザイン：スタジオいろは 写真：片岡和志 印刷：スタジオいろは

主催：小笠原村商工会

協力：小笠原村産業観光課、小笠原村教育委員会、小笠原観光協会

小笠原自然探検隊 ONE、おやつの庭、uli-hahajima、丸文、野瀬農園

あなただけの旅を描こう

他とは一味違う旅行ガイド

**OGASAWARA TRAVEL GUIDE**



# 世界自然遺産 小笠原諸島

小笠原村は大小30ほどの島々で構成され、広大な海域を誇る。太平洋戦争の激戦地と知られ、映画化などもされている「硫黄島」も実は小笠原。東京からは船で24時間。絶海の楽園は旅人を魅了してやまない。

一度も大陸と地続きになったことがないため、独自の進化を遂げた世界自然遺産の森。稀有な生態系に触れることができる。



世界自然遺産に登録され、注目度が上がったものの、まだまだ知られていない小笠原。本冊子では、「旅行」をテーマに小笠原の魅力を紹介。



東京から南に約1,000km。来島するには週に1便片道24時間かかる定期船「おがさわら丸」が唯一の渡航手段。360度紺碧の水平線に包まれた非日常の世界が待っている。

おがさわら丸の楽しみ方 P16-P17



小笠原では、クジラやイルカ等の大型生物から、カラフルな熱帯魚まで見ることができる。



# WELCOME TO

# OGASAWARA



小笠原への玄関口として、中心となるのが人口約2,000人の父島。食事処、アクティビティーや宿、お土産屋が充実している。小笠原の中心でありながらも息を呑む美しい景色や、迫力溢れる自然の造形が迎えてくれる。また、父島の南西にある南島は、島自体が国の天然記念物に指定されており、是非一度は訪れて頂きたい。

## 大村エリア

おがさわら丸が到着する二見湾を有する玄関口。行政機関や生活に必要な設備が揃う中心地。飲食店やお土産屋も集中している。また白い珊瑚の浜が広がる大村海岸も目の前だ。



## 宮之浜・清瀬・奥村エリア

中心地から少し離れるものの、宮之浜や製氷海岸といった海水浴やスノーケルの名所を有する。小笠原海洋センターでは、沢山のウミガメや仔ガメを間近で見ることができる。



父島から定期船ははじま丸で2時間。人口約450人の母島は、父島と比較し穏やかな時間が流れており、どこか懐かしい雰囲気を感じることができる。ガス(雲霧)がかりやすいため、高湿度になりやすく、雨と湿気を好む植物が多い。そのため湿性高木林が発達していることが特徴的。母島固有の特別天然記念物であるハハジマメグロをはじめ、固有の貴重な動植物が生息している。

## 北港エリア

戦前、北港には北村集落があった。北村小学校跡など昔の生活を感じることが出来る。生い茂ったガジュマルにのまれゆく小学校跡地は美しく、過ぎ去りし時のほかなさを感じると同時に自然の力強さを目の当たりにすることもできる。



## 石門エリア

東港の手前には、堺ヶ岳、石門といった母島を代表する名所が存在する。石門は国立公園の特別保護地区であり、ここだけに生息する貴重な希少種が数多く発見されている。中心地から北に進むにつれて、感じることが出来るのは自然の圧巻さ。父島とは異なる、湿性高木林の深い植生の息吹を感じることができる。



## 境浦・扇浦エリア

有数の海岸が点在するエリア。自然に囲まれた穏やかな時間を過ごすことが出来る。扇浦からの夕陽、境浦に佇む沈没船は必見。



## 元地・静沢エリア

現在は、母島で唯一の集落であり、母島の玄関口である。行政機関や、生活に必要な主要な設備が揃っている中心地。一方、脇浜なぎさ公園や、鮫ヶ崎展望台、小剣先山など母島の深い自然を楽しむことが出来る絶景スポットも。



## 南崎・小富士エリア

南崎までは都道最南端の南崎ロータリーから徒歩1時間弱。道中、深い森とそこに暮らす固有種を楽しむことができる。珊瑚の発達したスノーケルスポットでは様々な熱帯魚が見られる。小富士に登れば、眼下に南崎の絶景を楽しめる。小富士では日本一早い初日の出登山が行われている。また観光協会が発行されるため、登頂前に観光協会へ行くのもおすすめ。



## 小港エリア

扇浦から坂道を登り、下ったところに位置するエリア。プライベート感あふれるビーチがあり、のんびりと自然を堪能したい方におすすめの場所。少し足を伸ばし、中山峠まで登れば、絶景に出会うことができる。



## 夜明け山エリア

父島最高峰の中央山をはじめ長崎展望台、旭山など多彩な景勝地が点在し、壮大な自然を望むことができる。





# もくじ

table of contents



## 巻頭特集

2

小笠原の魅力	2
ひと目でわかる小笠原 MAP	4
もくじ	6
あそびたおしカレンダー	8
父島ゴールデンプラン	10
母島ゴールデンプラン	12
父島母島ゴールデンプラン	14

## 父島

16

おがさわら丸に乗ろう！	16
島内周遊モデルコース（徒歩）	18
島内周遊モデルコース（バス）	20
島内周遊モデルコース（レンタル）	22
雨の日モデルコース	24
父島名所紹介 南島	26
父島名所紹介 ハートロック	27
父島名所紹介 境浦	28
父島名所紹介 中央山	29
歴史探訪	30
珍スポット	32

## 母島

34

ははじま丸に乗ろう！	34
島内周遊モデルコース	36
母島名所紹介 小富士	38
母島名所紹介 乳房山・新夕日ヶ丘	39
母島名所紹介 北港	40
母島名所紹介 小剣先山・石門	41

## 遊び方

42

アクティビティ ダイビング・シーカヤック	42
アクティビティ 海のツアー	43
アクティビティ 釣り・戦跡めぐり	44
アクティビティ ナイトツアー	45
アクティビティ 森山歩き	46
小笠原の生物と植物	48
グルメ	50
お土産	52

## 基本情報

54

近隣諸島	54
今昔物語	56
旅の基本情報	58
旅の基本情報 Q&A	60



# 1月 日本一早い海開き

「初泳ぎ証明書」が発行される。父島では安全を願い海開きの神事が行われる。餅まき、ウミガメ放流、郷土芸能披露など。母島では鏡びらき、カヌー競漕、郷土芸能披露など。



1月1日

# 2月 ホエールウォッチング!

繁殖のために回遊しているザトウクジラを見ることができる、冬の小笠原観光に欠かせないホエールウォッチングシーズン。クジラのジャンプや、潮吹きなど普段目にする事ができないクジラを間近で見ることができる。また5月～11月はマッコウクジラが見れる。



12月中旬～5月上旬

# 3月 真っ赤なトマト

小笠原にさんさんと降り注ぐ太陽と肥沃な土壌に育まれたトマト。凝縮されたその甘みは必食の価値あり。内地ではなかなか入手困難なため、島で発見した際には是非ご賞味あれ。



1月～5月

# 4月 パッションフルーツが旬

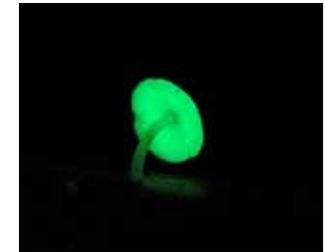
爽やかな香りと甘酸っぱい味が魅力の果物。小笠原で最も多く生産されている作物で、様々な土産品が展開されている。南国独特の香りと深い味わいを楽しんでみよう。



3月～7月

# 5月 光るキノコ! グリーンペペ

森の中で、緑色に光るキノコ。正式名所は「ヤコウダケ」。小笠原では、グリーンペペと呼ばれ、高温多湿が条件のため4月～11月にかけて見ることができる。闇夜にきらりと輝く緑の光を見つけれらるかな?



# 6月 返還記念祭

小笠原は、第二次世界大戦後からアメリカの施政権下に置かれていた。日本に返還する協定が結ばれた背景から、父島、母島両島において、返還を記念した祭典が行われている。



# あそびたおしカレンダー

OGASAWARA ANNUAL SCHEDULE

小笠原=南の島=夏! というイメージが先行しがちですが、実は1年を通じてそれぞれの見どころが満載! 目的に合わせて旅行のスケジュールを組みましょう!



大自然がいっぱい!

## 貴重な固有種をさがしてみよう!

小笠原でしか見ることができない生き物たち。年間を通して観察できるよ! 出会えたあなたは幸運!



ハハジマメグロ



アカガシラカラスバト



オガサワラオオコウモリ

# 7月 間近に迫るアオウミガメ

日本で最大級の繁殖地。6-7月には、産卵を見ることができ、8-9月にかけて孵化する。一方、貴重なたんぱく源として、伝統的に食用にしてきた歴史があり、現在も郷土料理として愛されている。



6月～9月

# 8月 サマーフェスティバル!

夏到来! 南の島の夏は一味違う! 盆踊りや、花火大会など夏を盛り上げるイベントが目白押し。満天の星空のもと、かけがえないひとときを過ごしてみよう。



# 9月 美味! オクラとシカクマメ

熱帯・亜熱帯が原産のシカクマメ。日本では、小笠原のほか沖縄県で商業栽培されている。また小笠原で栽培されているオクラは、長さが15cmほどになってもやわらかく、生で食べることができる。ともに天ぷらが美味。



6月～10月

# 10月 極上! 島レモン!

小笠原で栽培されているレモンは、さわやかな香りが特徴で、皮が青いうちから食べることができる。ジャムなど様々な加工がされた土産品もおすすめ。



# 11月 1年中OK! イルカと泳ごう!

小笠原では、1年中イルカに会うことができる。のんびりとイルカの姿を見るもよし、一緒に泳いで遊ぶもよし。イルカを驚かせないように、ガイドの指示に従ってドルフィンスイムを楽しもう。



1月～12月

# 12月 年の瀬カウントダウン

年越しの際には皆で祝おう! 新年を南国で迎える特別な1日!



12月31日

# 父島ゴールデンプラン

## CHICHIJIMA GOLDEN PLAN

滞在4日間 5泊6日



### DAY 1

到着初日から父島を大満喫しよう!

11:00



#### 下船準備

東京(竹芝桟橋)→父島(二見港)まで約24時間。おがさわら丸で大航海を堪能しよう。

おがさわら丸の過ごし方  
P16-P17

13:00



#### 小笠原に到着

コバルトブルーの二見港に着岸すると、宿のスタッフが出迎えてくれる。スタッフの案内で宿へ。荷物を置いたら昼食へ。



#### 半日ツアーor島内散策

午後からは島の中心街、大村エリアを散策するもよし。また半日ツアーに参加も可能。

島内周遊 P18-P25  
アクティビティ P42-P47

19:00



#### グルメ堪能

夜は小笠原のご当地グルメを楽しもう。ここでしか食べられない食材もたくさんある。

ご当地グルメ P50-P51

### DAY 2

ここからが本番!まるっと1日父島大冒険♪

12:00

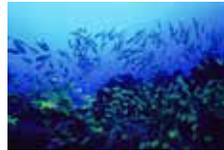
#### 1日ツアーに行こう!

父島の大自然を楽しむにはツアーがおすすめ!海も山もアクティビティが充実しているのでお好みにあわせてプランニングしてみよう!



#### 南島

P26



#### ダイビング

P42



#### カヤック

P42



#### ドルフィンスイム

P43



#### ホエールウォッチング

P43



#### 釣り

P44



#### 戦跡巡り

P44-P45



#### 森山歩き

P44-P47

18:00

#### ナイトツアー

夜はナイトツアーに参加してみよう。昼間の表情とは全く違う父島を探検。夜にしか見られない貴重な生物たちと出会えるかも。

P45



#### オガサワラオオコモリ



#### オレンジベベ

### DAY 3

丸1日自由時間!1日ツアーに行くもよし、自らプランして島内周遊するもよし!

12:00

#### 自由行動

少しずつ父島に慣れてきたところで、自由行動をしてみるのも旅の醍醐味。交通手段もたくさんあるので、自らの足で名所に赴くこともできる。



#### 歩いてまわる P18-P19

大村エリアを中心に小笠原の自然を堪能できる。



#### バスでまわる P20-P21

複数のビーチ絶景スポットにアクセス可能。



#### レンタルでまわる P22-P23

父島をぐるりとまわること楽しむならこのプラン!

18:00

#### 夕焼け&星空観察

日の入りと星空は見逃し厳禁!地球を肌で感じよう!



#### 夕焼けをみよう! P23

日の入り時間をチェックして、ウェザーステーションへGO!



#### 雨の日コース P24-P25

雨が降っても大丈夫!島内の様々な施設をまわってみよう。



#### 歴史巡り P30-P31

知れば知るほど奥が深い小笠原の歴史を辿ってみよう。



#### 珍スポット巡り P32-P33

???なものをインスタスポットまで、珍しいものに注目!



#### 星空をみよう! P45

新月前後の星空は必見!季節によっては川の川も見えよう!

### DAY 4

あっという間に最終日!心残りが無いよう遊び尽くそう!

12:00



#### 半日ツアーor島内散策

最終日も午前中をうまく使えば、半日しっかりと遊ぶことができる。また出港日向けのツアーもあるのでもっと活用しよう。

半日ツアー&島内散策 P24-P25



#### お土産を買おう!

島ならではの土産には「小笠原ブランド」のシールが貼られているのでチェック!

お土産 P52-P53

CHECK!!



15:00



#### おがさわら丸の見送り

島民に見送られ、おがさわら丸出港。桟橋では盛大にお見送り。出港後は見送り船が伴走してくれるので、思いっきり手をふってみよう!見送りの際には、また再会できることを願い「いってらっしゃい」の声掛けが特徴。



#### 小笠原のみなさん!ありがとう

小笠原のみなさん!ありがとう



# 母島ゴールデンプラン

## HAHAJIMA GOLDEN PLAN



滞在4日間 5泊6日



### DAY 1

おがさわら丸からははじ丸に乗り換えて母島に上陸。

11:00



#### 下船準備

東京(竹芝棧橋)→父島(二見港)まで約24時間。おがさわら丸で大海原を堪能しよう。

おがさわら丸の過ごし方 P16-P17

12:00



#### 父島に到着

二見港に到着。その足でははじ丸船客待合所へ向かい、母島行きのチケットを買おう。お昼はははじ丸の中で食べるので、お弁当を必ず買おう。

14:00



#### ははじ丸に乗船

父島(二見港)→母島(沖港)まで約2時間。ははじ丸ならではの景色を堪能しよう。

ははじ丸の過ごし方 P34-P35



#### 母島に到着

宿の方がお出迎えしてくれているので、一緒に宿に行って荷物を置こう。そこから街の中を散策しよう。

### DAY 2

母島固有の自然を隅々まで体験しよう!

#### 1日ツアーに行こう!

母島独自の自然を楽しめるツアーに参加。特に母島は南北に長いので、移動が楽になる。また固有種も多いのでガイドの説明があるとより理解を深められる。

12:00



#### 南崎・小富士 P38



#### 乳房山登山 P39

18:00



#### ナイトツアー P45

夜の母島でしか見られない景色を堪能しよう。



#### 北港 P40



#### 石門 P41



#### 海のツアー各種 P42-P44

### DAY 4

最終日も時間いっぱいまで遊び倒そう!

12:00



#### 脇浜なぎさ公園 P37

ははじ丸の出発まで時間があるので、まわりきれなかった場所を尋ねよう。船着場から近い脇浜なぎさ公園でのんびりするのにおすすめ。

14:00



#### ははじ丸出港

仲良くなった宿の人たちとひと時のお別れ。小さな小さな出港式だけでも、心温まるお見送りをしてくれるよ。お弁当もしくはは昼食は食べておこう。

15:00



#### 出発の準備

おがさわら丸の乗船手続きを終え、時間に余裕があれば最後のお買い物。「小笠原ブランド」をチェック!

お土産 P52-P53

CHECK!!



#### おがさわら丸出港

父島名物、出港式。たくさんの方が、かけつけてくれるよ。出港後は島の人たちが船を出し、おがさわら丸と併走。また小笠原で会いましょう!

また小笠原に  
来たいな~

母島の  
情報収集は  
しっかりと

# 父母ゴールデンプラン

## CHICHI&HAHA GOLDEN PLAN

※船の時刻等は時期によって異なりますので、ここに記載のものはあくまでも一例です。

**DAY 1** 11:00 父島着

父島に到着！海遊び山遊び自由自在にプランニングしよう！

**DAY 2**

**DAY 3**

**DAY 4** 7:30 父島発  
9:30 母島着

母島で過ごす至福の時間♪4日間、まるごと楽しもう！

**DAY 5**

**DAY 6**

**DAY 7** 14:00 母島発  
16:00 父島着

再び父島！たっぷり時間があるので余裕を持って遊べる！

**DAY 8**

**DAY 9**

**DAY 10**

**DAY 11** 15:00 父島発

# 旅行プランざっくり早見表

せっかくなら長期滞在がオススメ！

父島ゴールデンプラン		母島ゴールデンプラン		父母ゴールデンプラン	
11:00 東京出港	11:00 父島着	11:00 東京出港	12:00 父島発 14:00 母島着	11:00 東京出港	11:00 父島着
1日遊べ3♪		1日遊べ3♪		1日遊べ3♪	
15:00 父島出港		12:00 母島発 14:00 父島着		7:30 父島発 9:30 母島着	
15:00 東京着		15:00 東京着		1日遊べ3♪	
				14:00 母島発 16:00 父島着	
				1日遊べ3♪	
				1日遊べ3♪	
				15:00 父島出港	
				15:00 東京着	

**POINT!** 6日間の日程でも、母島へ行くことはできる。ははじま丸の時刻表を参考に、母島で1-3泊もしくは、日帰りもできる。ただし、父島も母島も満喫したいなら2航海がおすすめ。

**POINT!** 1航海、6日間の場合、1日中遊べるのは2日間だけ。1番楽しみたいことを決めて、スケジュールを組み立てよう。

OGAMARU  
**おがさわら丸の  
 過ごし方**

**11:00**  
**DEPARTURE  
 TAKESHIBA**



羽田空港の飛行機の  
 離発着も圧巻!



東京湾にある珍しい建造物を  
 見るのも楽しみの一つ



日常ではなかなか見れない!  
 大型タンカーが行き交う東京湾!

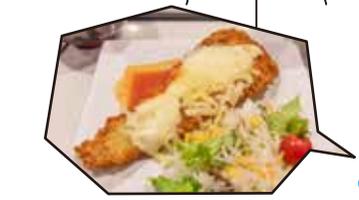
船内探検もオススメ!  
 いろいろな設備があるよ!



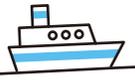
伊豆諸島も  
 見られるよ!



見渡す限り碧い海に感動  
 映画見たり、読書したり  
 自分なりの船旅を楽しもう!



外洋に出ちゃうと  
 携帯電話は使えなくなるよ!  
 久しぶりに電波の入らない  
 貴重な時間を満喫するのも  
 醍醐味の一つ!



**8:00**



**11:00**  
**ARRIVAL  
 CHICHIJIMA**

**6:00**



24時間利用可能な  
 シャワールーム完備  
 シャンプー類は無料



**22:00**



レストランで  
 島塩ラーメン  
 いただきます!



360度の  
 水平線に囲まれた  
 日の出は格別!

**18:00**

夕暮れ時の空は  
 お見逃しなく!



**20:00**

**船内施設のご案内**



**レストランChichi-jima**  
 本格的なご飯を食べるなら  
 ここ



**冷蔵ロッカー**  
 冷蔵品を預けることができ  
 る! 500円硬貨が必要なの  
 で注意しよう



**展望ラウンジHaha-jima**  
 展望ラウンジで軽食や、デ  
 ザートを



**売店ショップドルフィン**  
 コーヒーをはじめ飲み物、  
 冷凍食品、カップラーメン  
 からお土産品まで



**自動販売機**  
 各種飲み物からカップラ  
 ーメンまで



**キッズルーム・授乳室**  
 お子様連れでも快適♪



# 観光の中心拠点! 大村エリア 歩いてまわろう!



父島の中心となる大村地区は、端から端まで歩いて15分ほどなので、お土産・食事探しは徒歩で。歩道には、小笠原の特色あるタイルや、ポケモンのマンホールが設置されている。歩いて、小笠原の中心地を見て回ろう。

1



LET'S WALK

## 大村海岸

アクセス抜群! 砂浜なので、海水浴にピッタリ。のんびり小笠原の海を満喫しよう。 **B-しっぶから徒歩1分**



ただただ美しい白浜にうっとり

2



近くにはクジラのモニュメントも! 映える写真スポット!

素敵な休憩所もあるよ! ここで1日のんびりするもよし!

## B-しっぶ

商工会、観光協会、ホエールウォッチング協会がある、小笠原の商工観光を担う建物。観光の困ったは、ここで解決!

営業時間 8:00 ~ 17:00



周辺は買い物エリア 旅の必需品やお土産などいろいろなものが見えるよ



色とりどりの「ギョサン」は買いの一品! 漁業従事者用サンダル=略して「ギョサン」これを履けばあなたも島民!?

3



登りごたえのある階段 ガンバロー



丸い看板が目印!



絶景

## 大神山神社

大神山散策は、おがさわら丸が入港する二見湾を一望できる展望台があるほか、戦時中のトーチカや神社を巡ることができる。

B-しっぶから徒歩10分



大神山神社を横目に更に階段を登るとこんな絶景が!

登るのは大変だけれども絵になる階段!

## 水産センター

東京都の水産試験施設。小さな水族館として、小笠原でみることができる海洋生物が展示されている。

営業時間 8:00 ~ 17:00  
B-しっぶから徒歩15分



水槽で泳ぐアカバに歯ブラシを近づけてみよう! 歯磨き体験ができるよ。



カメもこんな間近で見られる!



小さな水族館もチェック!

4



## 大村 MAP



紺碧の海岸線をめぐる旅!

# バスに乗って行こう!

島には扇浦線と循環線の二つの路線で村営バスが走っている。扇浦線はおがさわら丸の発着する大村地区と境浦や扇浦を結ぶ路線で、観光にはもってこいの沿線である。また循環線は大村地区内を循環して走る路線。これら2つの路線を上手に使い分けて、父島の主要箇所をめぐる。

平日・土日祝とは、ダイヤが異なるほか、本数が少ない時間帯もあるので、事前に時刻表を確認しよう。料金は大人200円・小人100円。他にも1日券もあるので、旅の旅程に合わせて組み立てよう。

START!!

1

## 村役場前バス停



時刻表と路線はこちらでチェック  
行先までの時間も確認できるよ。  
村営バス | 小笠原村公式サイト

2

## 境浦海岸

太平洋戦争中に魚雷を受け座礁した沈没船「濱江丸(ひんこうまる)」を見ることができる。緑に囲まれた雰囲気、日々の喧騒を忘れ静かに過ごすための浜辺。

B-しっぷからバスで10分

P28

日陰もあるので  
ゆっくり休めるよ

境浦には子ども  
大人も嬉しい  
天然のプランク!

扇浦からの  
夕日は必見

潮の流れが穏やかで、砂浜が  
広がるロケーションは、お子  
様連れの海水浴におすすめ。

B-しっぷからバスで15分

## 扇浦海岸

4

## 小港海岸

B-しっぷからバスで20分

絵になる  
かわいい  
バス停

大規模な  
枕状溶岩  
にも注目

バス停の終点から、緑の防風林を抜けた先には、白いきれいな砂浜のビーチがある。砂浜のビーチのため、海水浴に適している他、両サイドには枕状溶岩を見ることができる。

5

## 中山峠

小港遊歩道から徒歩20分

バス停の終点である小港遊歩道から、徒歩20分ほどで中山峠へ行くことができる。小港海岸を上から眺望でき、父島の絶景を堪能できる。

## バス周遊MAP



山頂まで  
大人の足で20分程  
ぜひ登ってみよう

緑の小道を進みます

素敵な緑のトンネル

ノヤギもよく見かけるよ

海が見えたらあと少し!

風が  
気持ち良いー!

生体系保護地のため  
入口で石を入れて出発!

まずは橋を渡って

結構ハードな上り坂! 頑張って!

とうちゃーく!  
最高の景色が  
待ってるよ

父島まるごと絶景巡り!

# 自転車 バイク レンタルの旅



乗り物をレンタルすれば、島内に点在するビーチにアクセスがしやすい。せっかくなので、父島を1周してみよう。父島メイン道路の一つをぐるりとまわれば、行く先々で絶景を望める展望台が点在している。

## 1 レンタル屋さん

B-しっぶから徒歩2分

まずはレンタル屋さんにて乗り物を借りよう。



レンタカーやバイク(数に限りがあるため予約しておいたほうが良い)の他に、運転が苦手な方のために電動アシスト付き自転車等も利用できる。

沖は流れが強いので潮流に注意

## 3 長崎展望台

B-しっぶから入口までバイクで12分  
入口から展望台まで徒歩5分

外洋である兄島と、兄島瀬戸を一望できる。二見湾や前浜と比較し、一段と濃い青の海を見ることができる。



## 2 宮之浜

B-しっぶから自転車15分

兄島瀬戸に面したビーチ。サンゴ礁が多く、様々な魚を観察できる。



## 4 旭山展望台

B-しっぶから入口までバイクで15分  
入口から頂上まで徒歩15分

「おがさわ丸」が入港する二見湾を一望できる。



## 5 初寝浦展望台

B-しっぶから入口までバイクで15分  
入口から展望台まで徒歩5分

初寝浦海岸など大自然を展望できる。道中には軍用施設や戦跡、首なし尊徳 (P32参照)を見ることができ、小笠原の自然と歴史の双方を体感できる。



## 7 コペペ海岸

B-しっぶからバイクで25分

かつてギルバート諸島出身の「コペペ」さんが住んでいたといわれる海岸は抜群のスノーケルポイント。夜は満天の星空を見ることができる。



海岸でのんびり一休み

## 8 ウェザーステーション

B-しっぶからバイクで10分

水平線に沈む夕日が見れる絶景ポイント。ザトウジラのシーズンには様々なアクションが見られる。



昼も夕方も圧倒的な美しさ!

大海原を横目に爽快に駆け巡ろう!



## 6 中央山

P23

B-しっぶから入口までバイクで20分  
入口から展望台まで徒歩15分

その名の通り、父島の真ん中に立つ父島最高峰の山(319M)。展望台からは周囲360度望むことができる。頂上には戦時中使用されていた台座が残っている。



戦時中の名残



雨が降っても楽しもう!

# 雨の日プラン



## 商工観光会館(B-しっぷ)

通称B-しっぷの愛称で親しまれており、商工会、観光協会、ホエールウォッチング協会が所在し、小笠原の商工観光を担っている建物。目印は、壁一面に描かれているクジラの壁画。

【営業時間】8:00-17:00



## 小笠原世界遺産センター

小笠原諸島は、2011年に世界自然遺産に登録された。ここでは、小笠原諸島の保安全管理や、自然環境の価値、保全対策、外来種等に関する情報が提供されている。また、固有生物の飼育繁殖も行われている。

【営業時間】9:00-17:00 【休み】おがさわら丸出港中



## 小笠原海洋センター

アオウミガメとザトウクジラの生態調査、研究を行う機関。来島者向けに、調査内容や資料を展示しているほか、水槽ではウミガメの展示を行っている。ウミガメへの餌やりや、仔ガメの展示など普段見ることができないウミガメを間近で観察できる。

【営業時間】9:00-16:00 (12:00~13:30は閉館)  
入港日は13:30~16:00 出港日は9:30~12:00のみ開館



施設内では鯨や亀の生態、そして小笠原諸島との関わりなどを学ぶことができる。



なかなか体験することのできない亀の餌やり。大きな亀の迫力に圧倒されるのも良い思い出。



たくさんの仔亀たちと触れ合って小さな命の大切さを感じよう!

お待ちしております  
おまーす

## 小笠原ビジターセンター

小笠原諸島が海洋島として誕生してからの歴史や、珍しい動植物のほか、クジラ・イルカ等の情報が提供されている。また、小笠原の自然や歴史が幅広く紹介されており、大人から子供まで楽しむことができ、小笠原のことを深く知ることができるスポット。

【営業時間】8:30-17:00

【休み】おがさわら丸出港中



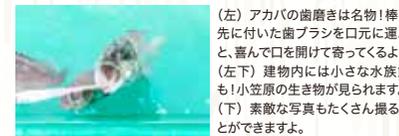
昔ながらの小笠原諸島独特の建築 小笠原ビジターセンター裏の鯨のモニュメントは星空の撮影スポットとして寄ると小笠原がグッと身近に。最高のロケーション!



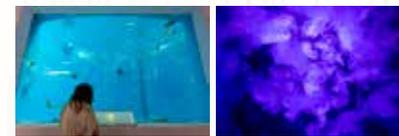
## 小笠原水産センター

水産資源保護や養殖漁業を研究する施設。併設された水族館では、アカバの歯磨きのほか小笠原の海の生き物が展示されている。

【営業時間】8:30-16:30



(左) アカバの歯磨きは名物! 棒の先に付いた歯ブラシを口元に運ぶと、喜んで口を開けて寄ってくるよ。  
(左下) 建物内には小さな水族館も! 小笠原の生き物が見られます。  
(下) 素敵な写真もたくさん撮ることができますよ。



## 体験型アクティビティ

### コーヒー収穫焙煎体験

コーヒーは赤道付近で栽培されているイメージがあるが、小笠原では明治11年頃、国内で初めての栽培が行われた。国産コーヒーの歴史や味に触れることができる貴重なコーヒー体験をしてみよう?

【取材協力】野瀬農園



### タコノ葉細工体験教室

小笠原の固有種「タコノキ」の葉を編み上げたタコノ葉細工体験。昔から島に伝わる民芸品づくりを体験してみよう。





紺碧の海！光り輝く白浜！

# 南島



小笠原観光を  
代表するスポット！

雨水の浸食と海面上昇によってできた沈水カルスト地形の島。貴重な国の天然記念物に指定されている島を保全するため、入島ルールや入島禁止期間が設けられている。

## アクセス

海のポートツアーに参加して上陸しよう。上陸できるのは最大2時間まで。ただし天候などにより上陸できない場合もある。11月初旬～2月初旬（年末年始を除く）の約3か月は植生回復などの保全のため自然観察路への立ち入りを禁止している。人気のツアーのため予約はお早めに！

## ここはまさに自然の宝庫！

よく見るとアオウミガメが産卵後に歩いた跡が！さらには1000年前に絶滅したヒロベソカタマイマイの化石も見ることができます！貴重なエコツアーが体験できるのも南島ならでは！

## CHECK POINT

## Let's START!

- 01 南島へ行くにはツアーに参加しよう！
- 02 島に近づくと連れ海の碧さが増していくよ！
- 03 大きな奇岩も見どころの一つ！
- 04 上陸後は決められたルートに沿って歩くのがポイント！みなさんの協力で自然が守られています。
- 05 淡水と海水の混ざった汽水湖「陰陽池」
- 06 目の前に広がる真っ白な砂浜！
- 07 上陸には人数制限や時間制限があるため、入島できた時は存分に堪能しよう！



正式名称は  
千尋岩だよ！

# ハートロック

Attention!



赤い岩肌がハートに見えることからハートロックと呼ばれている。トレッキングツアーの目的地として人気。

## アクセス

ハートロックの頂上へアクセスするには「森林生態系保護地域」を歩くため、許可を得たガイドの同行が必要。ツアーに参加しよう。所要時間は約7時間。5時間近く歩くため、しっかりと準備をしよう。海からのアクセスもおすすめ。



## 持ち物リスト

- 帽子
- 動きやすい服（長ズボンがおすすめ）
- トレッキングシューズ
- タオル
- リュック
- 飲み物（2ℓ以上）
- お弁当
- カメラ
- 日焼け止め



入り口では入山者のカウントをするために石を目的先別の筒に入れるよ。

森林生態系保護地域に入る前には靴に付着した外来種の種子を除去！



オカヤドカリ

ノヤギ

メジロ

ムニンシラガゴケ

海からの眺めは格別！

道中いるんな小笠原の自然に触れることができるよ！



往復5時間のトレッキングがスタート！がんばるー！



途中ガジュマルの森も通過！自然のジャングルジムで遊ぶのも一興。



最高のスノーケルスポット

豊かな自然と戦争の面影を感じることが出来る沈船が佇む海岸。沈船付近は漁礁となっており、多くの魚を鑑賞することができるスノーケルスポット。

# 境浦



おもいっきり海中探検を楽しもう!

沈船の名前は「濱江丸」  
1944年、太平洋戦争中に魚雷を受け座礁。

いろんな魚に出会えるよ

透明度がすごい!

のんびりほっとするのもアリ

日陰もたくさんあるので安心

海のおもしろいところ

記念写真はぜひここで!

その名の通り、父島の真ん中にそびえる島内最高峰の山(319m)展望台からは周囲360度の絶景を望むことができる。



父島を山頂からまるごと楽しむ!

見渡す限り青い世界!

# 中央山



## アクセス

B-しっぶから車で20分まで山道入口。そこから徒歩で10分程度登る。

地球の丸さを肌で感じるならやっぱりここ!



反対側の絶景もお忘れなく!

頂上には、戦時中のなごりが残されている。

山頂まであと一歩!

緑のトンネルをくぐれば

ここからはちょっと階段が続く

右手の坂道が入口だよ

START

一度だけカーブを曲がって

砂利道を登っていきこう

看板をお見逃しなく

標識が見えたら中央山展望台の方向へ進もう

先人たちの足跡を辿る

## 歴史探訪

小笠原の歴史を感じてみよう

絶海に浮かぶ小笠原諸島。独自の進化を遂げた生態系以外の歴史についても注目してみよう。誰がいつ発見したのか。そして太平洋の要所として列強にどのように翻弄されたのか。そんな歴史の紐を解く島内の施設を見て回るのもまた父島ならではの楽しみ方だ。

## 咸臨丸墓地

B-しっぽから徒歩で25分 車で5分

小笠原村の指定文化財。1861年12月、外国奉行の水野忠徳一行は小笠原島回収・開拓のため江戸幕府によって派遣された。幕府軍艦咸臨丸で島に渡り、翌年3月まで小笠原島を調査。その咸臨丸で亡くなった乗組員を葬うため「漂流者冥福碑」が建てられた。同時に小笠原島が古くから日本の領土である証拠の一つとなるように、との意味もあって建てられたとも言われている。



咸臨丸の歴史について学ぶことができる

墓地への入口はこの標識が目印

木々のトンネルをくぐっていくと、その先に墓地が見えてくる

## 海軍墓地

B-しっぽから徒歩で25分 車で5分

太平洋戦争における、小笠原諸島近辺の海軍の戦死者を葬った墓地。「大東亜戦争海軍戦没者之碑」と周辺には海軍兵士の埋葬墓碑が建立されている。



大村エリアから長崎展望台に向かう道へ左折したすぐ先に入り口がある



短い階段を登って、木々の間の小道を抜けると



すぐ海軍墓地へとたどり着く



## 小笠原(貞頼)神社

B-しっぽから徒歩で15分  
またはバスで扇浦海岸下車

小笠原諸島を発見したと伝えられる安土桃山時代の武将、小笠原貞頼を祀った神社。境内には、開拓小笠原之碑が建てられている。毎年7月26日には、例大祭、通称「貞頼祭り」が催される。



扇浦の裏手の芝生の公園近くに入り口がある 素敵な緑の参道



戦時中のトーチカ跡



開拓小笠原島の碑



鳥居の向こうには青々とした海が広がる



無人島発見之碑



正式名称は小笠原神社

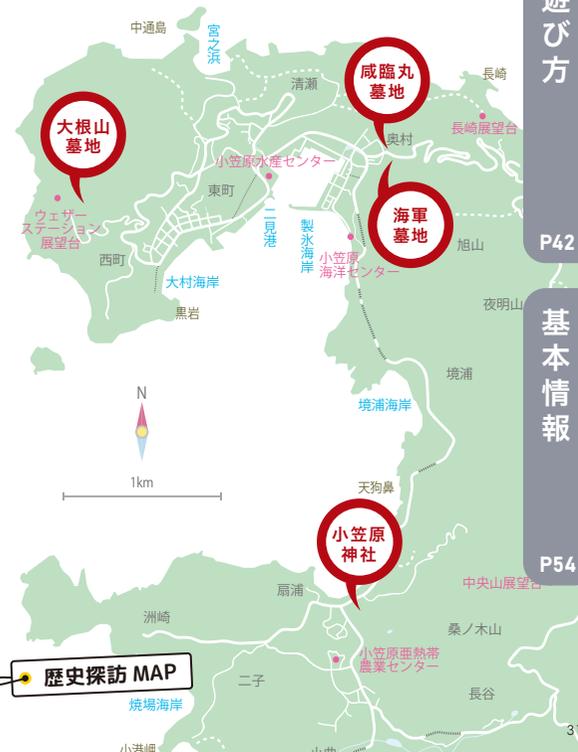
## 大根山公園

B-しっぽから徒歩で15分

太平洋戦争における戦没者や小笠原村で亡くなった方々を弔う慰霊碑や、島民の墓地が併設されている公園。公園からは、おがさわら丸が入港する二見湾が一望できるほか、一角にトーチカや砲身、戦車の砲塔等、太平洋戦争の爪痕を見ることが出来る。



大根山墓地からは紺碧の大村海岸を望むことができるよ！



歴史探訪 MAP

### 首なし尊徳

夜明け道路沿いにある、首がない二宮尊徳像、通称「首なし尊徳」。戦後、駐留していた米軍兵士が頭部を切り取り持ち帰ったと言われている。

B-しっぽから車で15分  
初寝浦展望台の対面



Check!

### 境浦ブランコ

まさにインスタ映えスポット! 沈船付近でスノーケリングを楽しんだ後は、ぜひぜひここで写真撮影を! 父島の素敵な思い出になること間違いなし!

B-しっぽから車で5分  
駐車場から徒歩10分



### 村役場前の方角板



周辺の島々までの距離と方角が描かれている標識。遠くはハワイやマイアミまで。見渡す限り大海原の父島で、遠くの世界に想いを馳せてみよう!

B-しっぽから徒歩1分

## 珍スポット

UNUSUAL PLACES



お見逃しなく!

島内にはたくさんの珍スポットが点在している。自身のお気に入りを探して、撮影しよう!



### 自然が作ったブランコ



おがさわら丸から降りて一番最初に出会うクジラ!



赤いから赤灯台



白いけど青灯台

### 道路標識

小笠原ならではの道路標識。アカガシラカラスバトやノヤギなど、その可愛い標識にご注目。あなたのお気に入りを見つけてみては?ただし運転中は気をつけて!安全運転第一でお願いします。

父島母島全域道路沿い





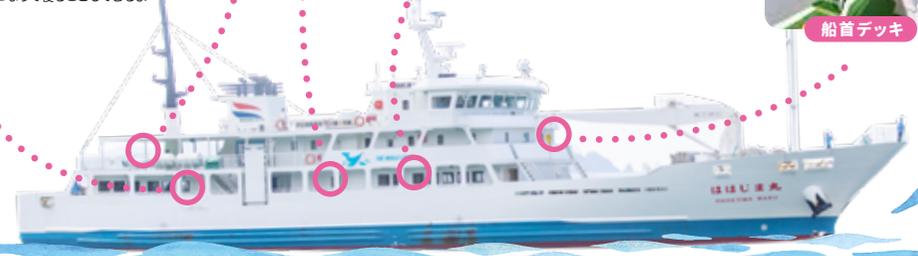
# はは丸船内の 過ごし方

父島-母島間を航行している定期船「ははじま丸」。499トンの定期船「ははじま丸」は、片道約2時間かけて両島を結んでいる。冬季はかなりの確率でクジラを見ることが出来るのも特徴だ。母島に訪れる際には、直接「ははじま丸船客待合所」で切符を購入しよう。



## 船内施設のご案内

- 甲板旅客椅子席**  
景色を見ながら母島へ向かいたい時はこちらがオススメ!
- 中央廊下エリア**
- 思い出作り**
- ハンディキャブルーム**  
お身体が不自由なお客様を優先で、どなたでもご利用になれます。
- 自販機コーナー**
- お手洗い**
- 船首からの眺めは最高**
- 2等旅客座席**  
ゆっくりのんびり横になって寝ることもできるよ
- 2等旅客椅子席**  
椅子に座りたい方はこちらがおすすめ  
※別途料金で個室椅子席あり
- 船首デッキ**



# 母島へ行こう!

**7:30 DEPARTURE CHICHIJIMA**

出港場所は「ははじま丸船客待合所」おがさわ丸が到着した船客待合所から歩いて3分程度

二見港の湾を出て外海へ

**8:00**  
朝日が父島のシルエットを描く素敵な時間

後ろを振り返ればハートロック!

遠くにうっすらと母島の姿が見えてくるよ

まるで映画のロケ地のような壮大な景色

**8:30**  
道中カツオドリの群れと遭遇一緒に母島へ!

母島の西側をぐるっとまわって入江に入っていきよ

母島ようこそ!

**9:00**  
運が良ければ入江でイルカに会えるよ

母島の玄関口は沖港だよ

**9:30 ARRIVAL HAHAJIMA**

ISLAND TRIP LONG

ゆったり滞在派にオススメ!

# 母島縦断プラン

ISLAND TRIP SHORT

日帰りでもバッチリ充実!

# 沖港周辺巡り

**01 南崎・小富士** 沖港から車で15分+ 入口から徒歩で1時間

遊歩道に沿って、ヤシ科の固有植物が生い茂る森を散歩。小富士は標高86M、眼下に南崎を眺望できる。サンゴ礁が広がる南崎は絶好のスノーケルポイント。

P38

散策中は特別天然記念物の「メグロ」を見ることができる



登山記念は登山前に観光協会です

終盤は急勾配の岩場が続くしっぺり両側の手すりを握って登ろう



**05 小剣先山** 沖港から登山道入口まで徒歩5分 入口から徒歩で20分+山頂

集落近くにある名前の通り鋭利な山(111.9m) 沖港や集落を一望できる。道中険しい岩場を登るため、注意が必要。

P41



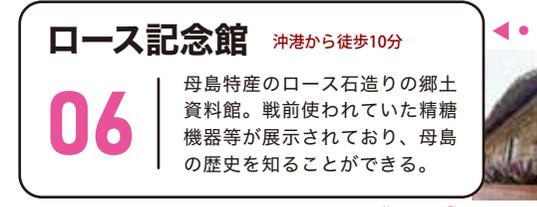
**02 北村小学校跡** 沖港から車で25分

1887年に開校。戦前は北村に集落があり、その集落に存在した小学校の跡地。現在は大きなガジュマルに覆われ、幻想的な雰囲気を感じることができる。

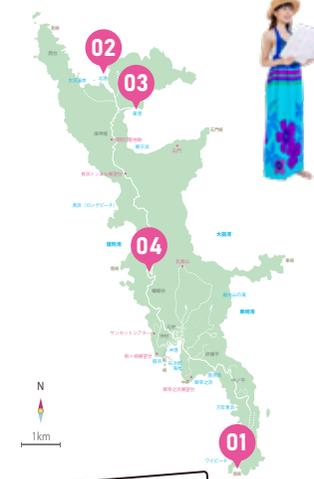
P40

**06 ロース記念館** 沖港から徒歩10分

母島特産のロース石造りの郷土資料館。戦前使われていた精糖機器等が展示されており、母島の歴史を知ることができる。




自然の凄さを感じよう



**03 東港** 沖港から車で20分

母島の東側に開けた大きな港。1985年まではここに捕鯨基地があった。



**07 脇浜なぎさ公園** 沖港から徒歩10分

母島一大きな砂浜があり、多様な海の生き物を身近で観察できる。遠浅なため、海水浴も楽しむことができる公園。



最高のフォトスポット

**04 新夕日ヶ丘** 沖港から車で10分

母島で唯一の自然再生区。展望スペースがあり、太平洋に落ちる夕日を見ることができる。ザトウクジラのシーズンには、ホエールウォッチングポイント。

P39

**08 鯨ヶ先展望台** 沖港から徒歩15分

沖港からアクセスしやすい展望台。ホエールウォッチングが可能。また迫力満点の夕日スポットでもある。



沖港周遊 MAP

双眼鏡を持ってくるといいかも!

父島

P16

母島

P34

遊び方

P42

基本情報

P54

# 山富士



数多くの日本一をもつ郷土富士。日本一南にあり日本一小さく、そして時期によって日本一早く日が昇る、まさに縁起物の郷土富士。山頂は南崎周辺のコバルトブルーの海を見渡せる絶景ポイント。

## アクセス

はしま丸が入港した沖港から都道最南端南崎ロータリーまで徒歩1時間、もしくは車で15分。そこから徒歩1時間。



360度の大パノラマ。振り返れば母島の全景と乳房山も見れるよ

赤土がむき出しになったすり鉢状の地形。この展望台で一休憩

波の音が聞こえてくる

終盤で少し寄り道南崎方面に下っていくと

ガイド同行のもと裏高根エリアへ

都道最南端が登山道の入口

母島ならではの地層や固有種に出会うことができる

巨大なオガサワラピロウをくぐって進んでいこう

タクノキの森を歩き

入口で靴と衣類を綺麗に

最後にはハシゴ場があるよ

ゴール！頂上からは美しい南崎ビーチが見える海も山も楽しめる贅沢コース

向島も見ることができる



向島を見ることができる

登頂前に母島観光協会に申し込むと小富士登頂記念証が発行される。キットを購入すると頂上に設置された看板で写し絵ができるよ



ゴール！頂上からは美しい南崎ビーチが見える海も山も楽しめる贅沢コース

GOAL

# 乳房山



標高 463m。母島の中央にそびえたつ最高峰の山。湿性高木林をはじめ、様々な植生の森は固有植物の宝庫となっている。



マルハチ



シマホルトノキ 通称コブの木



特別天然記念物のハハジマメグロ

まさに島の中央にあるよ

## アクセス

沖港から徒歩10分で登山道入口。そこから約2時間ほど遊歩道を登る。勾配はあるが、道は整備されているためガイドなしでも登山を楽しめる。

# 新夕日ヶ丘



## アクセス

沖港から車で10分。入口から徒歩1分。



入口は道路沿いにあるよ



向島も見ることができる

まさに夕日を見るための絶景ポイント。表情豊かなマジックアワーを楽しもう！

# 北港

かつては600名以上の方が生活していた集落。現在では北村小学校跡地の石垣が残る廃村跡となっている。過去の繁栄に想いを馳せてみよう。



船着場が残る穏やかな入江



## アクセス

沖港から徒歩2時間もしくは車で30分。



左上:北村小学校跡。右上:当時の石垣が残っている。左下:がじゅまるに覆われた入口。右下:当時の建物があったのだから、何かしらの建造物が残る。



北村小学校跡入口



## 昔の北村はこんなところだった

北港に面した狭い谷間に、80軒を超える集落があった。住宅、村役場、郵便局、駐在所、小学校の他、クサヤ工場やかつお節加工工場などもあり、とても賑わっていた。



## CHECK POINT

大きなガジュマルに覆われた入口。かすかに人工物の門柱が残っている。

かつての集落、北村跡

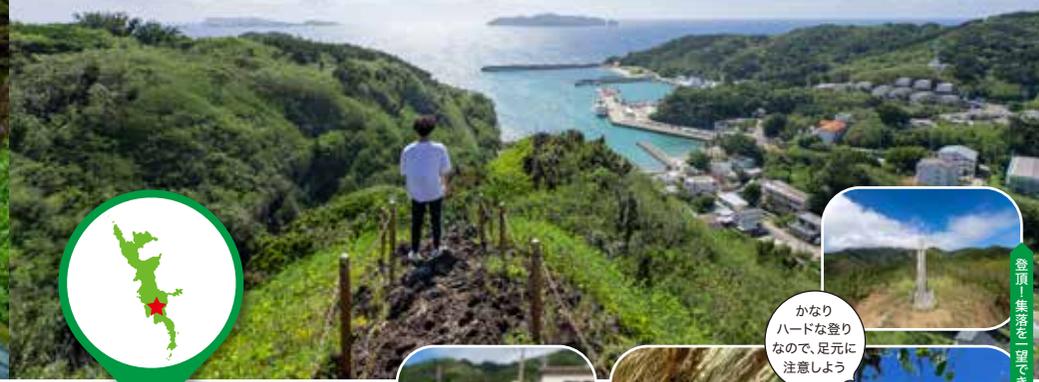
自然の力にただただ圧倒される



# 小剣先山



標高112mのとがった山。頂上から沖港や向島を望むことができる。



## アクセス

沖港から登山道入口まで徒歩5分。そこから徒歩20分。途中、岩場の急勾配あり。



01 ポップな看板が入口の目印



02 がじゅまるの階段を登って



03 最後の山場を登りきれば

かなりハードな登りなので、足元に注意しよう

04 登頂！集落を望める

# 石門



石門地区を東港から望む古代の景色を案じよう



## アクセス

沖港から登山道入口まで車で25分。ただし森林生態系保護地域のため東京都自然ガイドの同行が必要。10月～2月までは立ち入り禁止。整備されていない道を長時間歩かため、しっかりした装備が必要。



静かに時を刻む太古の森。原生林を散策する非日常体験。

父島

P16

母島

P34

遊び方

P42

基本情報

P54

# ダイビング

## Diving



日本の漁業水域の約1/3を占める豊かな海は、魚群が大きいことで有名。大型の回遊魚はもちろんのこと、太平洋戦争中の沈船と



そこに住む様々な生物など、海中でしか見られない景色を楽しむことができる。海中にリン・窒素がほとんど含まれていないため、抜群の透明度を誇る小笠原村の海はダイバー憧れの地として知られている。



ダイバーの聖地へようこそ!

魚の多さにビックリするよ



# シーカヤック

## Sea kayaking

小笠原の大自然を全身で身近に感じるには、シーカヤックがおすすめ。参加者のレベルや、ニーズ、その時の天候を基に、ガイドさんが一番楽しめるコースを選択してくれるツアーが多いので初心者でも安心して小笠原の自然と一体になることができる。



# 海のツアー

## Sea tour

### ドルフィンスイム

#### Dolphin swim

小笠原周辺には、たくさんのイルカが生息している。イルカの種類によっては、一緒に泳ぐことができる好奇心旺盛なイルカもいる。



### ホエールウォッチング

#### Whale watching



通年みられるマッコウクジラや、毎年12月～5月ごろまで子育てのために訪れるザトウクジラなど、ホエールウォッチングもできる。



### 南島

#### Island tour



小笠原に来たら、一度は訪れたい南島観光など、バラエティー豊かなツアーが盛り沢山。

小笠原では、生物に負担をかけない自主ルールを設けている。そのため、参加したツアー業者の方の指示に従って安全に楽しもう。



## 釣り Fishing

魚群が大きいことで有名な小笠原は、釣りも有名。まれに、カンパチや磯マグロ等の大型の魚や、アカバなどハタ科の魚を中心に釣りを楽しむことができる。

自視で泳ぐ魚を見れるよ



暑さ対策はしっかりと!

時期によっては、イカの王様のアオリイカなども釣ることが出来る。釣れた魚は、宿や飲食店で調理してもらえるほか、自宅に送ることもできる。

## 戦跡めぐり War History Tour

太平洋戦争において、アメリカ軍との戦争の舞台となった背景から、父島・母島には多くの戦争の爪痕が残されています。防空壕や大砲、戦闘機の残骸など様々な痕跡を今なお見ることが出来る。戦跡を巡りながら、平和について今一度考えてみよう。



## ナイトツアー Night Tour



昼間には見ることが難しい生物や、植物を探しに探検。環境省から日本一綺麗に見える認定された星空など夜の小笠原も見所が盛りだくさん。



見渡す限り満天の星空

緑に光るキノコ! ヤコウタケ

天然記念物のオガサワラオオコウモリ

小笠原観測局の巨大アンテナ 愛称はオレンジベベ

暗闇の中を探検しよう!

# 森山歩き Mountain & Forest

小笠原諸島は誕生以来一度も大陸とつながったことがない海洋島。海流・風・鳥等に運ばれてきた動植物が定着し、独自の進化を遂げた。植物の約40%が固有種といわれている世界遺産の森山をツアーガイドと一緒に散策しよう。

父島を  
傘山から  
一望する



父島

父島は母島に比べると山の標高が低い。そのため雲が発生しづらく、乾燥している。その環境に応じるべく、植物の高さは低くなるように進化しており、「乾性低木林」といわれる植生になっている。



父島

風が強い  
頂上付近は  
更に低木

母島の  
固有種も  
いるよ

一方、母島は高い山が多く、海からの湿った空気がその山にぶつかり、雲が発生しやすい。それゆえ必然的に雨が多くなり、湿気を好む植物が多い「湿性高木林」と呼ばれる植生になる。

このように同じ小笠原諸島でも父島と母島では大きく植生が異なる。それぞれの特性を比較しながら両島の自然が体験できることは森山歩きならではの醍醐味である。



母島

## 森山に入る前に

- ✓ 靴底に木酢液をかけて洗浄
- ✓ 粘着テープで服についた種子を除去
- ✓ 入山者の人数カウントの石を入れる

入山者を  
石の色で  
区別してるよ

**MEMO**

各種ツアー、小笠原村観光協会  
母島観光協会のHPを参照。

小笠原村観光協会      母島観光協会

## 父島の森山



風が強くさらりと乾燥している山々が父島の特徴

森林生態系保護地域に入るには許可を持ったガイドの同行が必要



## 母島の森山



どことなくうっそうと生い茂っている森が母島の特徴



母島の植生はスケールが大きいその迫力を肌で感じよう



# 小笠原で巡りあう 貴重な生き物たち

一度も大陸と陸続きになったことがない海洋島。それゆえに、植物の約40%が小笠原にしか植生していない固有種であり、独自の進化を遂げた生物が生息している。自然の音に耳をすませて歩けば、貴重な動植物に出会えるのも、旅の醍醐味。ゆっくりと自然に向かい合ってみよう。



メヘゴ

父島にのみ分布。そのため、父島に訪れたら是非ともチェックしたい植物。父島の植生(乾性低木林)を表す、低木性のシダである。旭山付近で目にする事ができる。



ムニンヒメツバキ

小笠原の「村花」。5月-6月の花期に白い花を咲かせている。固有種であり、小笠原に広く分布している。



カツオドリ

熱帯や亜熱帯の海洋に生息し、食性は動物食で、魚類、軟体動物を食べる。空中から水中の獲物を探し、獲物を発見すると急降下して潜水し捕らえる様子を船上からよく見ることが出来る。



ムニンシラガゴケ

クッション状に群生する雄株と雌株があるコケ。小笠原の固有種であり、父島、母島どちらでも見られる。日本蘚苔類学会が認定する、「日本の貴重なコケの森」に乳房山が指定されている。



マルハチ

小笠原特産の木生シダ。10mを超える幹の先に大きな葉を広げる。葉柄部分は長さ30-70cm。幹につく部分が脱落すると、その葉柄痕が「丸に逆さ八の字」を書いたようになり、マルハチ(丸八)と呼ばれている。



ヤコウタケ

小笠原村では「グリーンペペ」の愛称で親しまれ、ナイトツアーなどで人気を博している。梅雨の時期から夏にかけて見ることが出来、傘や蓑(ひた)の部位に強い発光性を有するキノコ。



アカガシラカラスバト

小笠原諸島に分布する固有のハト。天然記念物に指定され、一時は数十羽に減った生息数が、様々な取り組みにより小笠原諸島全体で最大1000羽程度に回復したと推測されている。昔は目にする機会がなかったが、近年は運が良ければ見かけることができる。



メジロ

全長約12cmで、スズメよりも小さい。緑がかった背と暗褐色の羽を持ち、雌雄同色。目の周囲の白色部が、名前の由来。小笠原諸島には亜種イオウトウメジロと亜種シチトウメジロ(伊豆大島から鳥島)の交雑個体が分布する。



ハハジマメグロ

母島列島でしかみることが出来ない特別天然記念物。特別天然記念物の指定は、全国で75件。小笠原村で頻りに目にする「メジロ」に、外見は似ているが、メジロより一回り大きく、その名の通り目の周りが黒色に覆われている。母島に訪れた際には、探したい生物の一つ。



オカヤドカリ

陸上で暮らすヤドカリで、小笠原には4種類のオカヤドカリが生息し、全て天然記念物に指定されている。道路標識になっているよ。



オガサワラオオコウモリ

小笠原で唯一の固有種の哺乳類で、天然記念物に指定されている。名前の通り、翼を広げると約1Mにもなる個体もいる。



オガサワラトカゲ

小笠原に広く分布し、森山に生息する準絶滅危惧種に指定されている固有種のトカゲ。グリーンアノール等、外来種の影響により個体数が減少している。



シマザクラ

サクラと名前がつくが、サクラの仲間ではなく、「アカネ科」に属している。父島、母島等小笠原諸島の固有種である。7月~10月ごろまで見ることが出来る。



グリーンアノール

旺盛な食欲、繁殖力により、父島、母島の昆虫は壊滅状態となっている。そのため、侵入防止柵、トラップの設置等、様々な対策を講じている。



野生のヤギ

1830年に小笠原に人が住み始めペットや食料として持ち込まれたヤギが野生化。可愛い見かけとは裏腹に、固有の植物を食べ尽くしたりと、小笠原に多くの被害をもたらしている。現在は、父島において行政機関が連携し対策を講じている。

伝統の郷土料理!

# 島ごはん

これさえ食べれば小笠原グルメ通!

こゝでしか食べられない!  
珍味



## ウミガメの煮込み

伝統的な郷土料理で、ウミガメのスジや内臓、お肉等、ウミガメを余すことなく使用し、煮込んだもの。お店により、塩味や醤油と砂糖で甘辛く煮込まれているなど味の違いを楽しむことができる。

イチ押し!



世界自然遺産に登録された、豊かな自然の中で育まれた食材が使用されていることが特徴。また、独自の食文化(ウミガメの食用)は小笠原でしか食べることができない。

小笠原グルメといえよこれ!



## ウミガメの刺身

貴重なたんぱく源として、伝統的にウミガメを食す文化があり、現在も郷土料理として親しまれている。ウミガメの刺身は、クセがなく馬刺しのような味わい。



## アカバの唐揚げ

小笠原では、「アカバ」の愛称で親しまれている。正式名称は、「アカハタ」。白身魚の高級魚である。小笠原の豊かな海で育まれた、アカバを1匹豪快に揚げた、唐揚げは絶品。エラや、尻尾まで食べられる。

## 島寿司

伊豆諸島の八丈島が起源にある島寿司。小笠原では、サワラ等の白身魚を使用し、漬けにしたネタと、ワサビではなく、からしが使われていることが特徴。

## アカバの味噌汁

小笠原で親しまれている、アカバの味噌汁は外すことができない小笠原料理の1つ。アカバの出汁が良く出ている上、ぷりぷりとした上質な白身魚のうまみが凝縮された1品。



## 硫黄島唐辛子

小笠原でしか自生していない、小粒で激辛な唐辛子。そのまま料理や、お刺身の醤油に付け合わせるほか、味噌、辣油などの調味料に加工され、お土産品として販売されている。



## トマト

小笠原の太陽を浴び、甘みが凝縮されていることから、他のトマトとは旨みが段違い。



## シカクマメ

熱帯・亜熱帯が原産。日本では、小笠原のほか沖縄県で商業栽培されている。天ぷらが美味。

## 島レモン

小笠原で育てられているレモンは、「島レモン」という愛称で親しまれている。糖度が高く、緑色で完熟。そのまま食べるほか、お土産品や、スイーツとして加工されている。焼酎との相性が抜群なので、お酒が好きな方におすすめ。



## 至極のフルーツ & スイーツ

### パッションフルーツ

小笠原を代表する農作物の1つ。爽やかな香りと、甘酸っぱい味が特徴。そのまま食べても美味しい。ジュースやお土産品、スイーツにも加工されている。



### 島レモンかき氷



### パッションフルーツかき氷

# 島みやげ



FOOD



## メカジキカレー

小笠原のメカジキ漁は、生きたまま水深 600m から釣り上げる独特の漁法。そんな地元の新鮮なメカジキを使用したシーフードカレーは絶品です。是非一度ご賞味あれ。

小笠原島漁業協同組合



SPICE

## 薬膳島辣油

料理対決番組で、「餃子にはこれ以上のものは無い」と絶賛された辣油。小笠原でしか自生しない世界一小粒の激辛硫黄島唐辛子を無農薬栽培しています。一粒一粒丁寧に採みとり、灼熱の太陽の下、天日干し。クコの実、ウコン、アロエとブレンドした、具まで美味しく食べられるラー油です。

(有)小笠原フルーツガーデン



SPICE

## 小笠原の塩

小笠原諸島鳥島の海水を直接煮詰めて、塩本来の純白の結晶に仕上げました。まろやかで深みのあるこの味が、「料理人のための塩」として素材を際立たせます。味にこだわり少量生産ですが、心を込めて作っております。

小笠原の塩



FOOD

## ぐあばソース

自家農園で栽培したグアバを、自家工房で 1 本 1 本丁寧に手作りにしています。ヨーグルトや、パンケーキにおすすめ。鮮やかなグアバの色をお楽しみください。グアバには、レモンの 2 倍以上のビタミン C が含まれています。美容、健康増進におすすめです。

ビーチ工房



GOODS

## 仔ガメのフィギュア

日本最大のアオウミガメの繁殖地、小笠原ならではのお土産。前後のヒレが可動します。砂浜の歩行も、泳ぎのポーズも再現可能。小笠原限定販売。購入金額の一部はアオウミガメの保護活動に役立っています。

海彦



GOODS

## オリジナルデザイン手ぬぐい

生地は「特岡」と呼ばれ、浴衣にも使われる木綿の上質なものを使用。身につけた時の優しさ、心地よさを第一に、長く、気持ちよく使っていただけるよう選んでおります。また使い込んでいくと染め色も変化し、それがまた新たな味わいを生み出します。

ディーブルーオーシャンガイドサービス

GOODS

## アカギのアクセサリ

過去に生活の為に持ち込まれたアカギ。その後、利用されなくなったアカギは外来種と呼ばれ駆除の対象になりました。ただ外敵として処分するのではなく、最後に人に喜んでもらえる形になって、これからの自然再生の原資として活躍させてもらいます。

(株)小笠原エコツーリズムリゾート



SWEET

## 小笠原のレモンジャム

小笠原のレモンは皮が緑色のうちに完熟を迎えます。その緑色に輝く美しい皮をたっぷり使って作った香り豊かなジャムは見た目も鮮やかです。パンに塗っても紅茶に入れてもおいしく召しあがれます。

ノスリ工房



FOOD

## パッションフルーツドレッシング

特産のパッションフルーツと蜂蜜をお菓子以外に使えないかと、試行錯誤をくり返し完成したドレッシング。店内メニューのサラダに添えたところ「家でも食べたい!」「友達にも食べてもらいたい!」との声を多く頂き、商品化しました。一つ一つお店で手作りにしています。

オーベルジュサトウ



SWEET

## 賛沢島レモン

糖度が高い小笠原の島レモンをギュッと一粒に閉じ込めました。グミとは違う、柔らかい食感のペクチンゼリーです。お子様からご年配の方まで人気の商品です。小笠原土産の代表的存在と自負しております。

TOMATON



SWEET

## Pure Island Honey

明治 11 年に西洋ミツバチの養蜂を小笠原で最初にスタート。今も代を重ねた西洋ミツバチの子孫がたくましく活動し、年間 70 種以上の固有の花々からミツを巣に持ち帰り一生懸命熟成したのち、絶品の天然熟成島はちみつが誕生します。

瀬堀養蜂園



他にも続々と認定商品が増加中!  
店頭での認定シールが目印です!  
「小笠原ブランド」で検索もしてね!

認定シール



# 小笠原諸島発見伝



小笠原諸島は、30あまりの島々を村域とし、一般住民が居住しているのは父島と母島のみ。日本の最東端（南鳥島）と最南端（沖ノ鳥島）を含むほか、激戦地として知られる硫黄島や、有史以来何度も噴火し、噴火により島の面積が10倍に拡大された事などがメディアにも取りあげられている西之島も小笠原諸島に含まれる。

## ISLAND 01

### 硫黄島

父島から南南東へ約300km。東京からは南方1,200kmの距離に位置する。活火山の火山列島であり、地熱が高く、島のいたるところに火山性ガスが噴出している。太平洋戦争では、激戦地（硫黄島の戦い）として知られている。現在は、自衛隊の基地が置かれており、民間人の立ち入りはできない硫黄島も、小笠原諸島に属している。

## ISLAND 02

### 沖ノ鳥島

日本最南端の島である沖ノ鳥島も小笠原諸島に属している。東京から約1,740km、硫黄島より約720kmの位置にあり、日本の国土全体を上回る排他的経済水域を持つ重要な島である。

## ISLAND 03

### 南鳥島

本州から約1,800km離れた日本の最東端。そのため、日本列島の東側に南北に走る日本海溝を隔てた唯一の島である。また、日本国の島では唯一、他の島と排他的経済水域を接していない島でもある。更に本島は太平洋プレート上にあり、かつ日本最東端の電子基準点が存在するため、プレート運動の監視に重要な意義を持っている。

## ISLAND 04

### 西之島

無人の火山島。父島の西北西約130kmに位置する。特に1973年5月と2013年11月以降の噴火は、噴出物が堆積して新たな陸地が生じるほどの激しい活動となり、そこで生まれた新しい陸地は従来の西之島と一体となって陸域面積が大きく拡大した。現在も火山島として非常に活発な活動が続いており、面積は頻繁に変動している（2020年8月14日時点の島の面積は約4.1平方km）



# 今昔物語

世界自然遺産 小笠原諸島

遥か400年前。初めて文献にその名を連ねた小笠原諸島。人々が定住を始めたのは、そこからおよそ230年後の江戸時代後期である。当時は欧米人とハワイの先住民が捕鯨の基地として移り住んできたといわれている。そして1876年、明治政府によって小笠原諸島の日本統治が各国に通告され、正式に国際的な日本の領土として認められたのである。

昭和初期には亜熱帯の気候を活かし、野菜や果物を本土へ。希少価値も高く、島の景気は非常に良かったともいわれている。

そして時は戦中へ。特異な太平洋の要所であるがゆえに、大きく時代の荒波にさらされることになる。激戦の舞台となったのち、1945年、アメリカ軍の統治下に置かれる。1968年に日本に返還されるまで占領下にあった。

返還後は旧島民が徐々に戻り、復興と開発が進められた。2011年、ユネスコ世界自然遺産に登録。人の営みと固有の自然が共存する魅力あふれる島として新たな歩みを始めている。

激動の歴史をくりぬけてきた小笠原列島の昔と今。時代の変化を感じながら島を巡るのも一興かもしれない。



1942年 農家の住宅  
島民の生活の息吹を感じることができる

戦前 正覚坊の生州  
アオウミガメは島民生活の一部だった



## 今も昔も変わらぬ父島の玄関口

おがさわら丸が入港する二見湾を有する大村エリアは、行政機関や生活に必要な設備が整っている中心街。昔の写真をみる限り、今ほど建物はないものの、当時の人々の生活の営みを感じることができる。

### 父島 大村

戦前  
PAST



大村の街

2021  
PRESENT



どことなく名残をみせる街並み

戦前  
PAST



小笠原島父島大村全景

2021  
PRESENT



ウェザーステーション展望台への道中から望む大村地区

### 母島 北村

## 悠久の時を刻み続ける北村跡

戦前、母島の北村には600人ほどの集落があった。現在の写真からはなかなか想像し難いが、北村小学校の入口にある円柱は今も昔も変わらず写真に写っている。

戦前  
PAST



母島北村の全景

2021  
PRESENT



海に伸びる道と港向こうの山の形が目印

戦前  
PAST



昔の写真をよく見ると右隅に門柱がある

2021  
PRESENT



現在もその門柱は残っている

父島

P16

母島

P34

遊び方

P42

基本情報

P54



# 旅の基本情報

小笠原へ旅立つ前に最後のチェック！父島・母島において役に立つ基本情報をまとめました。ここさえおさえれば準備は完璧です！

01

## 季節ごとの服装について

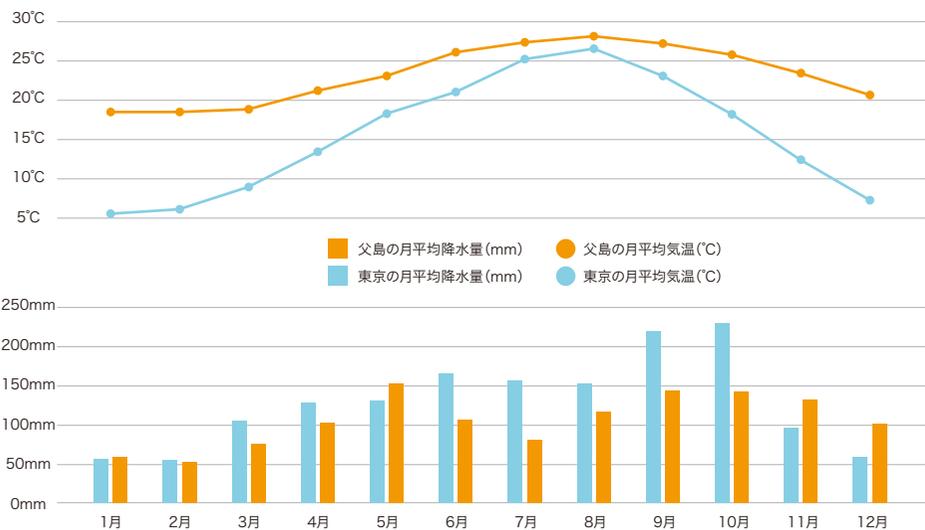
一年を通じて温暖な気候から、海水浴は5月～11月ごろまで可能だ。そのため、その時期は軽装で問題ないが、本土と異なり日差しが強いため、日焼け止めや長袖などを活用し日焼け対策は必須。冬は、晴れると半袖で過ごせる日もあるものの、朝晩は冷え込むことから、長袖、長ズボンに加え羽織物を用意することをお勧めする。

02

## 天気について

亜熱帯に属するため、年間を通じ温暖な気候で、夏と冬の寒暖差が少ない。年間の平均気温は24度前後。雨季は、本土の梅雨と比較し1カ月程度早い。例年5月は降水量が多い傾向にある。年間降雨量は、東京よりも少ないが、亜熱帯に属するため、予期せぬスコールに遭遇することも。

小笠原諸島の平均気温と降水量



03

## 病院について

大きな病院はなく、父島・母島にそれぞれ診療所がある。しかし、処方薬に限りがあるほか、処置ができない症状の際は、海上自衛隊のヘリコプターにより、硫黄島を経由し本土へ搬送される。

04

## ドローンの飛行について

小笠原の多くは国立公園のため、無許可での飛行はできません。また、許可が取れた際は、天然記念物などの自然生物に配慮した操縦を！

05

## 銀行について

父島には、小笠原郵便局、七島信用組合と2つの金融機関があり、ATMが設置されている。※小笠原海運父島営業所前にも、郵便局のATMが設置されている。母島は、母島簡易郵便局にて利用ができる。平日8:30～17:00 土日祝日は基本的に利用できないが、おがさわら丸の出港前日(土日祝日の場合は9:00～11:00)まで利用可能。

06

## 携帯の電波とインターネット環境について

大手キャリアの携帯電話が使える。※中心地より離れると電波が弱くなるので注意が必要。宿泊施設によっては、インターネットの利用環境が整備されている。詳細は、各宿泊施設HPのほか、観光協会の宿泊施設を参照。

07

## 何を携っていけば良いか買えるもの買えないもの

基本的には、日用品、生鮮食料品、小さな薬局があることから、品揃えは少ないものの不自由はない。しかし携帯電話の充電器は、船内での販売はなく、場合によっては島内で購入ができないことも想定されるため、忘れず持参しよう。また、紙オムツや粉ミルク等ベビー用品の購入も難しいので持参しよう。島内には本屋がないことから携帯の電波が届かない、船内において読書を楽しみたい方は、忘れず持参しよう。

08

## ツアーやアクティビティの予約について

小笠原は、多彩なアクティビティがある。小笠原を満喫するには、アクティビティ会社やツアー会社を利用することがお勧め。気になったお店に自分で予約するもよし、ツアー会社に希望を伝え、ツアーを組んでもらうもよし、せっくなので充実した小笠原ライフをすごそう。

初めての離島旅行でも大丈夫！

事前にチェックしておくとお利便だね！



父島

P16

母島

P34

遊び方

P42

基本情報

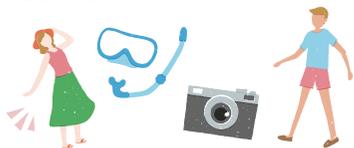
P54

# 小笠原諸島 Q&A

旅の準備は順調ですか？最後に島民の方に  
直接聞いてみたリアルな Q&A に目を通し  
最高の島時間を楽しみましょう！

## Q 旅行の予算はどの程度必要ですか？

船は、片道最低25,000円から。船賃のほか、宿泊代（3泊）、ツアー代、お土産・食事代を加えると10万円以上はみておこう。何に重きを置くかにより、予算は変わるので、自分に合った旅のプランを見つけよう。



## Q おすすめのベストシーズンは？

小笠原らしさを楽しむなら、直射日光が本土とは違う夏がベスト。海水温も高く、絶好の海水浴日和。本土とは異なった過ごしやすい暑さを体感してみても。しかし、冬は子育てのために訪れるザトウクジラのシーズン。ホエールウォッチングや、過ごしやすい気候から、山登りは冬がベストシーズン。



## Q どんな宿がありますか？

小笠原の宿は、ホテルチェーン等が経営している宿はなく、小笠原に居住している島民が運営している。そのため、その宿ごとにオーナーのこだわりが随所に見られ、アットホームな雰囲気が味わえる。今どきのホテルタイプからペンション・民宿等バリエーションが豊富。



## Q おすすめのお土産は何ですか？

生産者の皆さんがこだわって作ってきた魅力あふれる「小笠原ブランド」のお土産がおすすめ。外部専門家による厳正な審査に合格したお土産のみが認定され、品質や安心の証として登録されている。詳細は、「小笠原ブランド」で検索。もしくは、認定マークの貼られているお土産をチェック。

このマーク要チェック！



## Q コンビニはありますか？

小笠原には、コンビニエンスストアをはじめとするいわゆる、チェーン店はありませんが、日用品、生鮮食品を販売している小売店があります。個人商店ならではのレトロな雰囲気が魅力。朝は7時～8時頃に開店し、18時前後で閉店するお店が多いので注意が必要。  
\*詳細は個々のお店の情報をチェック

## Q キャンプはできますか？

キャンプおよび野営行為は小笠原の条例により禁止。来島の際には、必ず宿泊施設の利用が必要！



## Q 危険な動物はいますか？(ハブとか)

ハブなど蛇はいないものの、危険な海の生物はいる。また、陸においても、野生動物は様々な人間にとって悪い菌を保有していることもあるため、野生動物とは適切な距離をとり観光しよう。動物の他に、外洋に面している海岸があるため、潮流に注意し海水浴等マリネジャーを楽しむ必要がある。

## Q タクシーは走っていますか？

タクシー会社は1社父島にあるので、ご利用の際は予約しよう。\*24時間営業ではないため、営業日時を確認しよう。



## Q 船は揺れますか？台風の場合は船の時刻表はどうなりますか？

基本的には、船体の動揺は少ないものの、海況模様によっては、船体の動揺が想定される。不安な方は、酔い止めを事前に飲むなど対処が必要かも。台風の際は、台風の動向によりおがさわら丸の運航時刻に変更が生じるため、アナウンスに注意しよう。

## Q 小笠原から荷物の発送はできますか？

おがさわら丸が出港する、当日10時頃まで荷物を発送することができる。父島では郵便局、もしくは小笠原海運に持参し発送ができる。そのほかに、持ち込み制限を超える荷物については、有料で乗船前に預けることができ、到着後引き渡しがおこなわれる等のサービスがある。

