

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
1	カブ島	北海道	根室市	根室半島南岸瑤瑤埼南西方
2	七ツ岩	北海道	根室市	根室半島南岸昆布盛ユルリ島南方
3	立岩	北海道	厚岸町	藻散布埼南西方
4	タンネソ東小島	北海道	広尾町	タンネソ南東方
5	カマ岩、沖岩から成る	北海道	えりも町	襟裳岬突端
6	トド岩	北海道	えりも町	東洋歌露南方
7	幌満西小島	北海道	様似町	イワオイ鼻東方
8	鵜苫南小島	北海道	様似町	様似港西方
9	入船南小島	北海道	新ひだか町	静内川河口東方
10	新冠南小島	北海道	新冠町	静内川河口西方
11	節婦南小島	北海道	新冠町	新冠川河口西方
12	海馬岩	北海道	新冠町	節婦西方
13	門別鼻南小島	北海道	日高町	門別鼻南方
14	双ツ岩北小島	北海道	函館市	恵山岬南東方
15	トド岩	北海道	函館市	恵山岬東岸
16	七ツ岩	北海道	函館市	恵山岬南岸
17	武井ノ島	北海道	函館市	恵山岬南岸戸井漁港南東方
18	汐首岬南小島	北海道	函館市	汐首岬南方
19	南西小島	北海道	松前町	小島(松前小島)南西部
20	難波岬南小島	北海道	松前町	大島(松前大島)難波岬南方
21	メノコ岩	北海道	積丹町	神威岬突端
22	ゴロタ離れ島	北海道	礼文町	礼文島北西部ゴロタ岬西方
23	海馬島	北海道	猿払村	浜鬼志別漁港北方
24	エサンベ鼻北小島	北海道	猿払村	浜鬼志別南東部エサンベ鼻北方
25	ベンザイアサム岩	北海道	斜里町	知床半島北西岸遠音別北方(「ウトロ西」西方)
26	ウカウプ岩	北海道	斜里町	知床半島北西岸遠音別北方(「ウトロ西」北西方)
27	レタラワタラ	北海道	斜里町	知床半島北西岸遠音別西方
28	エタシベ岩	北海道	斜里町	知床岬北端
29	クキドウノ崎南小島	青森県	東通村	クキドウノ崎南方
30	鮭島	青森県	六ヶ所村	中山崎南方泊沖(馬門川河口南方)
31	ヘソイシ	青森県	八戸市	鮫町種差海岸東方(北)
32	オオシマ	青森県	八戸市	鮫町種差海岸東方(南)
33	ギダイシ	青森県	八戸市	鮫町恵比寿漁港東方

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
34	黒島	岩手県	久慈市	侍浜町北東方
35	平島	岩手県	久慈市	侍浜町南東方(弁天鼻北方)
36	鮭岩	岩手県	久慈市	宇部町三崎東方
37	北山崎東小島	岩手県	田野畑村	北山崎東方
38	三ッ磯	岩手県	宮古市	鮭ヶ崎北方
39	赤島	岩手県	山田町	船越半島亀ヶ崎南方
40	仲島	岩手県	大船渡市	首崎突端
41	かもめ島	宮城県	石巻市	金華山南部東ノ崎北東方
42	東ノ崎東小島	宮城県	石巻市	金華山南部東ノ崎東方
43	大島	茨城県	日立市	河原子港東方
44	一ノ島	千葉県	銚子市	犬吠崎長崎鼻突端
45	大島	千葉県	いすみ市	釣師ノ鼻南方
46	平根	東京都	新島村	伊豆諸島鵜渡根島東方(御体根東端)
47	御根	東京都	新島村	伊豆諸島新島北西方
48	東ボト	東京都	新島村	伊豆諸島新島南方早島東方
49	孫平根	東京都	神津島村	伊豆諸島神津島南方
50	ヒラ根	東京都	神津島村	伊豆諸島神津島赤崎北西方
51	カド根	東京都	神津島村	伊豆諸島神津島南西方恩馳島南西方
52	ネーブルス	東京都	神津島村	伊豆諸島神津島南西方銭洲西部(南)
53	大野原島(三本嶽)	東京都	三宅村	伊豆諸島三宅島西方大野原島西方
54	小川尻の根	東京都	御蔵島村	伊豆諸島御蔵島北東方
55	水かぶり根	東京都	御蔵島村	伊豆諸島御蔵島南東部元根東方
56	横塚根	東京都	御蔵島村	伊豆諸島御蔵島南南西方
57	立根	東京都	八丈町	伊豆諸島八丈島北東方(イデサリヶ鼻北方)
58	沖の根	東京都	八丈町	伊豆諸島八丈島南方(小岩戸ヶ鼻北東方)
59	中根南西小島	東京都	八丈町	伊豆諸島八丈小島中根南西方
60	三十根北小島	東京都	八丈町	伊豆諸島八丈小島下立鼻南西方
61	大浅根	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島黒崎北方
62	神子様	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島北東方
63	大名子ノ浅根	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島東部大名子東方
64	夕ツ根	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島東部大千代港東方
65	金太	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島南方
66	七尾	東京都	青ヶ島村	伊豆諸島青ヶ島南南西方

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
67	ベヨネース列岩	東京都	八丈町地先	伊豆諸島ベヨネース列岩西部
68	ベヨネース列岩	東京都	八丈町地先	伊豆諸島ベヨネース列岩北西部
69	北ノ鼻東小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島北ノ鼻東方
70	涙ヶ浜北小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島東部涙ヶ浜東小島北方
71	涙ヶ浜東小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島東方
72	涙ヶ浜南小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島南東方
73	三ツ石	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島南方
74	三ツ石北西小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島南西方(三ツ石北西方)
75	南崎西小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島南崎西方
76	イルカ岩	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島西方(初寝埼南方)
77	小島	東京都	八丈町地先	伊豆諸島鳥島西方(初寝埼北方)
78	東小島	東京都	小笠原村	聳島列島媒島南東方
79	北磯	東京都	小笠原村	父島列島弟島北方孫島北方
80	北東小島	東京都	小笠原村	父島列島孫島北東方
81	南丸根	東京都	小笠原村	父島列島南西部南島南西方
82	沖冠岩南小島	東京都	小笠原村	父島列島南西部南島西方沖冠岩南方
83	北丸根	東京都	小笠原村	父島列島南西部南島南西方
84	魚岩	東京都	小笠原村	父島列島西島南方
85	西之岩西小島	東京都	小笠原村	父島列島西島北西方西之岩西方
86	東崎北小島	東京都	小笠原村	母島列島母島南東棒東埼北方
87	鱒根	東京都	小笠原村	母島列島母島北西部雷岩南西方
88	地ノ箸	東京都	小笠原村	母島列島母島北方(南)
89	沖ノ箸	東京都	小笠原村	母島列島母島北方(北)
90	四本岩北小島	東京都	小笠原村	母島列島姪島四本岩北方
91	鳥島	東京都	小笠原村	母島列島妹島南方
92	南鳥島	東京都	小笠原村	母島列島姉島南方
93	二本岩	東京都	小笠原村	母島列島姉島南南西方
94	小根	東京都	小笠原村	母島列島向島南西部小湊鼻西方
95	北ノ岬北小島	東京都	小笠原村	火山列島北硫黄島北ノ岬北方
96	北ノ岬東小島	東京都	小笠原村	火山列島北硫黄島北ノ岬北北東方
97	丸根南小島	東京都	小笠原村	火山列島北硫黄島西方丸根南方
98	丸根	東京都	小笠原村	火山列島北硫黄島西方
99	北北西小島	東京都	小笠原村	火山列島南硫黄島北北西方

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
100	北小島	東京都	小笠原村	火山列島南硫黄島北方
101	松江岬西小島	東京都	小笠原村	火山列島南硫黄島松江岬西方
102	松江岬北小島	東京都	小笠原村	火山列島南硫黄島松江岬東方
103	松江岬南小島	東京都	小笠原村	火山列島南硫黄島松江岬南方
104	カメ根	静岡県	下田市	神子元島南東方
105	大王島	三重県	志摩市	大王埼東方
106	幣ノ島	三重県	志摩市	志摩半島南方
107	大平石	和歌山県	那智勝浦町	宇久井駒ヶ崎南方
108	大島	和歌山県	太地町	梶取埼東方
109	ホーラク	和歌山県	串本町	通夜島南東部中鼻南東方
110	米粒岩	和歌山県	串本町	潮岬南南西方
111	ソビエト	和歌山県	すさみ町	江須崎北西方沖ノ黒島南西方
112	瀬島	和歌山県	白浜町	安宅埼南東方
113	南小島	徳島県	牟岐町	大島(牟岐大島)南東方
114	ニツ簀	高知県	室戸市	室戸岬月見ヶ浜東方(北)
115	小二ツ簀	高知県	室戸市	室戸岬月見ヶ浜東方(南)
116	能無シ	高知県	室戸市	室戸岬南方
117	新ヶ簀	高知県	土佐清水市	足摺岬東方
118	タマツケ	高知県	土佐清水市	足摺岬南東部天狗ノ鼻南方
119	ツノキリ	高知県	土佐清水市	足摺岬南東方カジヤ簀北東方
120	カジヤ簀	高知県	土佐清水市	足摺岬南方
121	ナミ簀	高知県	土佐清水市	足摺岬南西方
122	タクミ	高知県	土佐清水市	足摺岬南西方ナミ簀西方
123	飛島	宮崎県	日向市	日向岬東方
124	一ツ神	宮崎県	日向市	美々津港南東方
125	七ツバエ	宮崎県	日向市	美々津港南方七ツ簀東端
126	七ツバエ	宮崎県	日向市	美々津港南方七ツ簀南端
127	双子岩	宮崎県	日南市	瀬平埼南東方
128	三枚ヶ瀬	宮崎県	日南市	日埼東方
129	水島	宮崎県	日南市及び串間市	大島鞍崎鼻南東方
130	大黒瀬	宮崎県	串間市	都井岬東方
131	ソバ瀬	宮崎県	串間市	都井岬南方
132	ヤク口瀬	鹿児島県	三島村	大島群島硫黄島(薩摩硫黄島)南方

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
133	やいと	鹿児島県	三島村	大隈群島硫黄島(薩摩硫黄島)西方湯瀬南部
134	房瀬	鹿児島県	西之表島市	大隈群島馬毛島北方
135	下ノ岬北小島	鹿児島県	西之表市	大隈群島馬毛島西岸下ノ岬北方
136	大平瀬	鹿児島県	西之表市	大隈群島馬毛島西岸大平瀬付近(南)
137	大平瀬	鹿児島県	西之表市	大隈群島馬毛島西岸大平瀬付近(北)
138	片平瀬	鹿児島県	西之表市	大隈群島馬毛島西岸片平瀬付近
139	小瀬	鹿児島県	西之表市	大隈群島馬毛島西岸小瀬付近
140	大原崎西小島	鹿児島県	西之表市	大隈群島種子島大原崎西方
141	喜志鹿埼西小島	鹿児島県	西之表市	大隈群島種子島喜志鹿埼西方
142	喜志鹿埼東小島	鹿児島県	西之表市	大隈群島種子島喜志鹿埼東方
143	田ノ脇鼻南小島	鹿児島県	西之表市	大隈群島種子島田ノ脇鼻南東方
144	黒瀬	鹿児島県	中種子町	大隈群島種子島東岸中央部黒瀬ノ鼻東方
145	大瀬	鹿児島県	南種子町	大隈群島種子島吉信埼東方
146	黒瀬	鹿児島県	南種子町	大隈群島種子島大竹埼東方
147	一ツ瀬/立瀬	鹿児島県	南種子町	大隈群島種子島大竹埼南東方
148	ヒヤセ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島平瀬ノ鼻南方
149	ナカノハマノハイ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島塩屋崎北東方
150	スワザキノヒヤセ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島塩屋崎東方
151	ナイガクイセ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島塩屋崎谷崎鼻中間(塩屋崎南西方)
152	ヤーブゼ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島谷崎鼻南方
153	ナカノケーモイ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島ケモリ埼南部湯泊港東方
154	ニガナダケ	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島南西ニガノ鼻付近
155	七瀬	鹿児島県	屋久島町	大隈群島屋久島南西部黒埼北東方
156	湯向北小島	鹿児島県	屋久島町	大隈群島口永良部島湯向北方
157	長瀬	鹿児島県	屋久島町	大隈群島口永良部島南部平床ノ鼻北西方
158	海老ヶ根瀬	鹿児島県	屋久島町	大隈群島口永良部島海老ヶ根鼻南方
159	高崎西小島	鹿児島県	屋久島町	大隈群島口永良部島海老ヶ根鼻西方
160	立神	鹿児島県	屋久島町	大隈群島口永良部島西端野埼北方
161	宙瀬	鹿児島県	薩摩川内市	甑島列島下甑島高瀬埼西方
162	サクイバ瀬	鹿児島県	薩摩川内市	甑島列島上甑島北端縄瀬鼻北西方
163	スズメ北小島	鹿児島県	南さつま市	宇治群島(屋久島北西方)スズメ島北方
164	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬北部(西)
165	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬北部(東)

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
166	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬北東部
167	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬東部(北)
168	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬東部(南)
169	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬南部
170	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島(屋久島南西方)平瀬北西部
171	セリ岬北小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島中之島セリ岬北方
172	セリ岬南小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島中之島セリ岬南方
173	平瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島中之島セリ岬南西方
174	平瀬崎北小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島臥蛇島西方
175	小臥蛇島	鹿児島県	十島村	トカラ群島小臥蛇島
176	作地鼻南東小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島諏訪之瀬島東岸作地鼻南東方
177	飛瀬	鹿児島県	十島村	トカラ群島悪石島女神山岬東方
178	女神山岬南東小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島悪石島女神山岬南東方
179	トクノヲ崎北西小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島悪石島トクノヲ崎北西方
180	沖の門南東小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島小宝島東方小島東方
181	北西小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島小宝島東方小島北西方
182	淵之立神	鹿児島県	十島村	トカラ群島宝島南東部荒木崎南方
183	上ノ根北西小島	鹿児島県	十島村	トカラ群島上ノ根島北西方
184	トンバラ岩	鹿児島県	奄美市	奄美群島奄美大島北東方
185	方瀬	鹿児島県	奄美市	奄美群島奄美大島東岸仲干瀬崎東方
186	御瀬	鹿児島県	奄美市	奄美群島奄美大島東岸市崎東方
187	大水島	鹿児島県	瀬戸内町	奄美群島奄美大島南東岸皆津崎南東方
188	鳥瀬	鹿児島県	瀬戸内町	奄美群島請島南東方(ジャナレ島北東方)
189	ジャナレノ子	鹿児島県	瀬戸内町	奄美群島請島南東方
190	セツ瀬小島	鹿児島県	宇検村	奄美大島枝手久島北西方
191	トンバラ岩	鹿児島県	徳之島町	奄美群島徳之島北東方トンバラ岩北方
192	亀石	鹿児島県	天城町	奄美群島徳之島与崎原崎北方
193	田皆岬南西小島	鹿児島県	知名町	奄美群島沖永良部島田皆岬南西方
194	田皆岬北小島	鹿児島県	知名町	奄美群島沖永良部島田皆岬北方
195	北潮被岩	沖縄県	伊平屋村	伊平屋列島伊平屋島北部田名岬北東方
196	永良部石	沖縄県	伊平屋村	伊平屋列島伊平屋島南部島尻西方
197	トンバーラー岩	沖縄県	久米島町	沖縄群島久米島南東方
198	ウガン岩	沖縄県	南城市	久高島北東方(ウフビシ)



平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
199	フカヌシー	沖縄県	渡嘉敷村	慶良間列島渡嘉敷島南部ウン島南方
200	ヘーカニジ(カキセ)	沖縄県	座間味村	慶良間列島久場島南部紺瀬ノ鼻南方
201	ふかかね瀬	沖縄県	座間味村	慶良間列島久場島西方
202	ウツグス・ヌ・ツスウヒダ	沖縄県	宮古島市	宮古列島宮古島北方八重干瀬北部
203	白保東小島	沖縄県	石垣市	八重山列島石垣島東岸大里東方
204	ヨナ曾根	沖縄県	竹富町	八重山列島西表島西部網取湾北西方
205	新川鼻東小島	沖縄県	与那国町	八重山列島与那国島新川鼻南東方
206	馬鼻崎南西小島	沖縄県	与那国町	八重山列島与那国島馬鼻崎南西方
207	ガメ瀬小島	長崎県	五島市	男女群島女島東風泊鼻(与茂次郎崎)南方
208	アカモ	長崎県	五島市	男女群島男島北部荒瀬崎北方
209	ベツウ岩	長崎県	五島市	男女群島男島東部鋸崎東方
210	鯨瀬	長崎県	五島市	五島列島福江島南方津多羅島東方
211	小美郎島	長崎県	五島市	五島列島福江島南方美郎島南方
212	大川瀬小島	長崎県	五島市	五島列島福江島南西部力尾崎南東
213	小立神小島	長崎県	五島市	五島列島福江島大瀬崎西(南)
214	大立神小島	長崎県	五島市	五島列島福江島大瀬崎西(北)
215	ババ瀬	長崎県	対馬市	対馬(上島)北方(中)
216	一本松のはなれ	長崎県	対馬市	対馬(上島)北東部舌崎東方
217	竜ノ崎南小島	長崎県	対馬市	対馬(下島)南東岸竜ノ崎南方
218	神崎南小島	長崎県	対馬市	対馬(下島)南部神崎南方
219	瀬浦南西小島	長崎県	対馬市	対馬(下島)南西岸瀬浦南西方
220	田里生崎西小島	長崎県	対馬市	対馬(上島)北西岸田里生崎北方
221	ゴウゴウ島	島根県	大田市	和江漁港北部
222	船通しの沖の瀬	島根県	大田市	笠ヶ鼻西方
223	ウグイ島	島根県	出雲市	島根半島釜浦北方小島西方
224	赤島	島根県	出雲市	島根半島三津小伊津漁港西方
225	長尾鼻北小島	島根県	出雲市	島根半島長尾鼻北方
226	沖ノ九工門	島根県	出雲市	島根半島牛ノ首北方(西)
227	鍋島	島根県	出雲市	島根半島牛ノ首北方(東)
228	沖の二ツ島	島根県	出雲市	島根半島牛ノ首東方
229	大ジャクリ	島根県	松江市(島根町)	島根半島多古鼻北方(東)
230	大黒島	島根県	松江市(美保関町)	島根半島七類北方
231	船島	島根県	松江市(美保関町)	島根半島七類北東方

平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
232	沖ノ島	島根県	知夫村	隠岐諸島知夫里島南方沖ノ島南西方
233	瀬脇南小島	島根県	西ノ島町	隠岐諸島西ノ島西岸永尾鼻南東方
234	亀礁	島根県	西ノ島町	隠岐諸島西ノ島西岸目洞鼻北方
235	鬼ヶ島	島根県	西ノ島町	隠岐諸島西ノ島北部白崎鼻北西方
236	サザエ島	島根県	隠岐の島町	隠岐諸島島後東部鰐ヶ淵南方
237	イガイ島	島根県	隠岐の島町	隠岐諸島島後北西部尾白鼻南西方
238	三ツ石	鳥取県	湯梨浜町	尾後鼻北方
239	大島(赤島)	鳥取県	鳥取市	伏野北方
240	海士島	鳥取県	鳥取市	福部町浜湯山北方
241	いがい島	鳥取県	岩美町	網代埼北東方
242	坊主	鳥取県	岩美町	網代埼北方菜種島北方
243	イガイトリゼ	鳥取県	岩美町	田後港西方黒島北方
244	大振島	兵庫県	新温泉町	居組北方
245	沖矢城	兵庫県	新温泉町	矢城ヶ鼻北西方浜坂港西方
246	茶釜	兵庫県	新温泉町	鋸埼西方大島北方
247	ミヨウセンジマ	兵庫県	香美町(香住区)	鋸埼北東方
248	イズモ	兵庫県	豊岡市	竹野町久田北方
249	ヒデリ岩	京都府	京丹後市(網野町磯)	穴埼東方
250	城北小島	京都府	京丹後市	間人港西方(城島北)
251	間人北西小島	京都府	京丹後市	間人港西方(城島北東方)
252	こやま	京都府	京丹後市	犬ヶ埼北方
253	ふなぐり	京都府	京丹後市	経ヶ岬西方
254	ハッチョウ岩	石川県	加賀市	塩屋港北方
255	鳥井崎(猫岩)	石川県	加賀市	加佐ノ岬北西方
256	滝崎西下小島	石川県	羽咋市	滝崎西(南)
257	滝崎西上小島	石川県	羽咋市	滝崎西(北)
258	めぐり島	石川県	志賀町	赤崎西方海士埼北方
259	沖ノ島	石川県	輪島市	門前町大泊西方
260	西ノ白瀬	石川県	輪島市	舳倉島西方(南)
261	水ノ下	石川県	輪島市	舳倉島西方(中)
262	姉打島	新潟県	佐渡市	佐渡島北岸鷺崎北西方
263	海駟島	新潟県	佐渡市	佐渡島北部鷺崎北方
264	ネイ島	新潟県	佐渡市	佐渡島西岸春日岬南方



平成28年度に国有財産台帳への登載を行った  
離島(273島)一覧

番号	島名	都道府県	市区町村	概略地域
265	大島	新潟県	佐渡市	佐渡島西岸大崎北西方
266	イゲイ瀬	新潟県	佐渡市	佐渡島西岸平根崎北西方
267	ミヨガ岩	新潟県	佐渡市	佐渡島北西岸藻浦埼西方
268	沖の御子岩	新潟県	佐渡市	佐渡島北西岸入埼北西方
269	沖ノ御子岩	新潟県	佐渡市	佐渡島北岸真更川西方
270	望島	新潟県	佐渡市	佐渡島北岸北鵜島西方
271	エン貝グリ	新潟県	粟島浦村	粟島北方
272	カラカサノイボ	山形県	酒田市	飛島南西方御積島西方
273	水島	秋田県	男鹿市	男鹿半島入道埼北方