祈りの順路で
心身をととのえる
伊勢の正しいまわり方

伊勢のまちを巡るなら、
祈りの順路に沿って歩くのがおすすめです。
朝は二見浦の海辺で心を清める「禊」から始まり、
外宮・内宮で感謝の気持ちを伝えた後、
旅の締めくくりに朝熊岳金剛證寺で〝これからの道〟を祈りま
気持ちまで晴れやかになる、特別な伊勢のまわり方です。

1 二見興玉神社

伊勢参拝はここから。海辺の神社で、まずは心身を清める「禊（みそぎ）」の場です。日の出とともに浮かぶ夫婦岩は、縁結びや旅の安全を祈るシンボルとしても人気です。



2 豊受大神宮（伊勢神宮 外宮）

伊勢参拝は、まず外宮から。穏やかな森に包まれた参道を進み、日々の恵みへの感謝を心に刻みます。



外宮参道



駅から外宮へと続く参道には、地元のカフェや伊勢名物が並び、旅人をあたたかく迎えてくれます。参拝後のひと息にもぴったりな、落ち着いた町歩きが楽しめます。

3 皇大神宮（伊勢神宮 内宮）

外宮で心を整えたら、内宮へ。五十鈴川の清流で手を清め、特別な静けさの中で祈りを捧げます。



おはらい町



内宮の鳥居前町としてにぎわうおはらい町は、昔ながらの町屋が立ち並ぶ風情ある通り。伊勢名物や工芸品、甘味処などが集まり、散策するだけで楽しい場所です。

おかげ横丁



江戸から明治の町並みを再現した人気エリア。赤福をはじめ、地元グルメや土産、体験がぎゅっと詰まった"旅のテーマパーク"的スポットです。

4 朝熊岳金剛證寺

「お伊勢参らば朝熊をかけよ、朝熊かけねば片参宮」と詠まれた、伊勢参りのしめくくりの場所。山上の寺からは絶景が広がり、心静かな祈りの時間を持つことができます。厄除けの寺としても知られています。



伊勢市産業観光部観光誘客課　〒516-8601 三重県伊勢市岩渕 1 丁目 7-29

2000年の歴史を、今、めぐる。

ISE MEGURI

伊勢めぐり



伊勢神宮

伊勢神宮は、皇室とも深い関わりがあり、
日本のなかでも特別な場所です。
太陽の神さま・天照大御神をまつる内宮と、
天照大御神のお食事を司る
御饌都神である豊受大御神をまつる外宮を中心に、
125社からできています。
森に包まれた静寂な空気の中で、
心を整えるような時間が過ごせます。



外宮で感謝を、内宮で祈りを
伊勢で深まる“ふたつの参拝”

伊勢神宮を訪れるなら、まずは「外宮」から。古くから“外宮先祭”の習わしがあり、天照大御神のお食事を司る御饌都神である豊受大御神に日々の感謝を捧げてから、内宮へ向かうのが古くからのならわしとされています。“外宮で心を整え、内宮で祈りを深める”伊勢の参拝は、そうして自分の中にも静かな流れを生む特別な時間です。


外宮

外宮では、天照大御神のお食事を司る御饌都神である豊受大御神へ感謝の気持ちを伝える参拝が始まります。整えられた参道の静けさと、凛とした空気に包まれながら、いつもの生活があることのありがたさに、ふと気づかされます。


内宮

内宮では、日本の総氏神・天照大御神へ、日々の御神に感謝をそっと届けます。五十鈴川の水音に迎えられ、澄んだ空気の中で歩を進めるうちに、自然と心が静まり、祈る気持ちが整っていきます。

神宮は125社の集合体

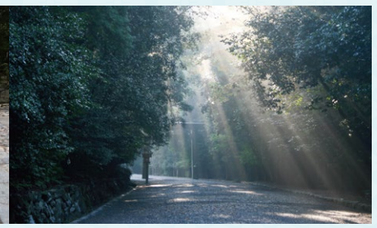
内宮・外宮、14社の別宮、43社の摂社、24社の末社、42社の所管社で成り立っています。

- 摂社27社（朝熊神社など）
- 末社16社（鏡宮神社など）
- 皇大神宮（内宮）
- 摂社16社（草奈伎神社など）
- 末社8社（伊我理神社など）
- 豊受大神宮（外宮）
- 所管社38社（御稲御倉など）
- 別宮10社（荒祭宮など）
- 所管社4社（上御井神社など）
- 別宮4社（土宮など）

自然と信仰が息づく伊勢の杜

神宮の森は「神域」と「宮域林」に分かれ、神域では自然そのものが守られています。五十鈴川の清流や巨木が広がり、多様な生き物が息づく伊勢神宮の森は、伊勢志摩国立公園の核でもあり、古代から信仰と共に大切に守られてきました。





伊勢めぐりを充実させるおすすめプラン

プランの申し込みはこちら
伊勢旅を楽しむ情報が満載の特設サイト
「時めぐる、ときめく お伊勢さん」



伊勢神宮の「食」の秘密 伊勢神宮・外宮を巡るプライベートフルガイドツアー

伊勢神宮・外宮は、衣食住の守り神を祀っています。外宮では、1500年間毎日欠かさず神様に食事を供えるお祭りが行われています。この祭典が長年続いているのは「食」のおかげです。その秘密をガイドと歩きながら紐解いていきましょう。

大人・小人同額　6,600円〜13,800円



プライベートガイドとめぐる伊勢神宮（内宮・外宮）日本人の心をたどる伊勢の旅 1日日帰りツアー

伊勢神宮は2000年以上の歴史を持ち、日本の精神文化が根付いています。祭典や神饌（神様のお食事）を通して、日本人が大切にしてきた精神性をガイドと一緒に探求してみましょう。

大人・小人同額　15,400円〜27,500円

式年遷宮

1300年続く、祈りのかたち



20年に一度の神様のお引越し

伊勢神宮で20年に一度行われる「式年遷宮」は、日本で最も歴史ある“お引越し”祭典です。社殿だけでなく、神様の衣や道具、橋、器までもすべて一新するこの一大祭典は、1300年以上も変わらず続いております。



原点回帰という伊勢の考え方

神宮式年遷宮は20年に一度、大御神に新宮へお遷りいただく我が国最大のお祭りです。これまで約1300年にわたり続けられ、そしてこれからも永く受け継がれていきます。日本の国の形、精神文化を後世に伝える意義がそこにはあり悠久なる日本の歴史の中で繰り返されていくのです。20年周期で原点に回帰する、まさに循環の中に神宮式年遷宮は存在しています。

8年余りかけて行われるおまつり

伊勢神宮の式年遷宮は、神様を新しいお宮にお遷しする「遷御」だけでなく、その約8年前から準備が始まります。ご神木の伐採や運搬、橋のかけ替え、神宝や装束の新調など、33のお祭りと行事が段階的に行われるのです。



第63回（2033年）の式年遷宮までの流れ

〜1300年受け継がれる30の神事〜

建築資材の耐久性、技術継承のタイミング、経済的・人的準備のバランスを考慮して決められたとされます。
若い世代が技術を学び、次の遷宮に活かせる周期でもあります。

御神木のお祭り

- 2025年 5月 山口祭 木本祭
- 2025年 6月 御杣始祭 御樋代木奉曳式
- 2025年 9月 御船代祭
- 2026年 4月 お木曳初式 木造始祭
- 2026年 5〜7月 お木曳行事（第一期）
- 2026年 5月 仮御樋代木伐採式
- 2027年 5〜7月 お木曳行事（第二期）

社殿建築のお祭り（造営関連）

- 2028年 4月 鎮地祭
- 2029年 11月 宇治橋渡始式
- 2032年 3月 立柱祭 御形祭 上棟祭
- 2032年 5月 檜付祭
- 2032年 7月 甍祭
- 2033年 7〜8月 お白石持行事
- 2033年 9月 御戸祭 御船代奉納式 洗清 心御柱奉建 杵築祭
- 2033年 10月 後鎮祭

神遷しのお祭り（神宝移行・祓除）

- 2033年 10月 御装束神宝読合 川原大祓 お飾 遷御 大御饌 奉幣 古物渡 御神楽御饌 御神楽


画像提供：神宮司庁

御杣始祭（みそまはじめさい）
【令和7年6月3日】

御杣山で伐採の開始を告げる重要な儀式。御神体を納める器をつくるための「御樋代木」を、古式ゆかしい「三ツ緒伐り」の作法で伐採しました。選ばれるのは、並んで立つ2本の檜。伝統的な伐採法も受け継がれています。


画像提供：神宮司庁

御樋代木奉曳式（みひしろぎほうえいしき）
【令和7年6月9・10日】

伐採された御樋代木を、神宮の神域内まで曳き入れる儀式。特別なルートを通って五丈殿の前へ運ばれました。この曳き入れもすべて古式にのっとって行われ、長い年月にわたり守られています。


画像提供：神宮司庁

お木曳行事（おきひきぎょうじ）
【令和8年・9年（2回に分けて）】

大きな御用材を、町中を曳いて運ぶ民俗行事。伊勢市民だけでなく、全国から集まる“特別神領民”も奉仕者として参加します。「エンヤー！」の掛け声と木遣り歌が響き、伊勢の町全体が活気に包まれます。


画像提供：神宮司庁

お白石持行事（おしらいしもちぎょうじ）
【令和15年夏ごろ予定】

神様の新しいお宮に、白く清らかな石を奉献する大規模な民俗行事。伊勢の神領民や特別神領民が参加し、石を運びます。このときに限り、普段は立ち入ることができない“御正宮の手前”まで入ることが許されます。


画像提供：神宮司庁

遷御（せんぎょ）
【令和15年10月ごろ予定】

大御神が旧殿から新殿へと正式に遷られる厳粛な夜の儀式です。灯りを消した神域に、静かな緊張感が漂います。遷御の時刻は、天皇陛下が定められるという伝統が今も守られています。