



伊勢

～日本の源へ～

伊勢市
観光ガイドマップ

神宮の森に立ち込める、
清浄なる「気」。
瑞々しい生命力が満ちる
早朝の参道へ。



正宮（しょうぐう）

〔伊勢神宮 内宮（皇大神宮）〕

内宮に祀られるのは、太陽にもたとえられる神であり、日本人の総氏神である天照大御神（あまてらすおおみかみ）。「常世の国＝理想郷からの波が打ち寄せる美しい国」として自ら伊勢の地を選ばれたとされ、鎮座から2000年以上が経った今も日本人の特別な場所と崇められる。凜と澄んだ空気に包まれる早朝、まだ人けの少ない参道の玉砂利を踏みしめる音を聞きながら歩くと、やがて木々の隙間から朝のまばゆい光が射し、静寂の森を生命力が満たしてゆく。その神々しい光景は、自分もまた自然の一部なのだということを教えてくれる。日本人の精神の源流が、ここにある。

（エリアガイドはP.12へ）



五十鈴川御手洗場（いすずがわみたらし）



神楽殿（かぐらでん）



風日祈宮橋（かざひのみのみやばし）



「食」は命を繋ぐ源。
 一年三百六十五日、
 粛々と繰り返される
 自然の恵みへの感謝と祈り。

正宮(しょうぐう)



古殿地(こでんち)から正殿(しょうでん)を望む



第二鳥居



古殿地の心御柱覆屋(しんのみはしらおいや)

[伊勢神宮 外宮(豊受大神宮)]

外宮に祀られるのは、天照大御神にお供えする食事を司る豊受大御神(とようけのおおみかみ)。外宮では毎日朝夕の二回、神宮の神々に食事を捧げる「日別朝夕大御饗祭(ひごとあさゆうおおみけさい)」が営まれる。夜明け頃からかまどに火を入れ、神域内の井戸で水を汲み、神宮神田で収穫した米を蒸す。それが鎮座以来1500年間、戦や天災の最中でさえ一日も休むことなく、粛々と続けられてきた。そこにあるのは自然の恵みへの感謝と、未来へと命を繋いでいくことへの祈り。「いただきます」と手を合わせる心そのものが、感謝と祈りであったことを思い出させてくれる。

(エリアガイドはP.14へ)



とこしえに若々しく、
清らかであるように。
千三百年前から続く
継承と再生の営み。

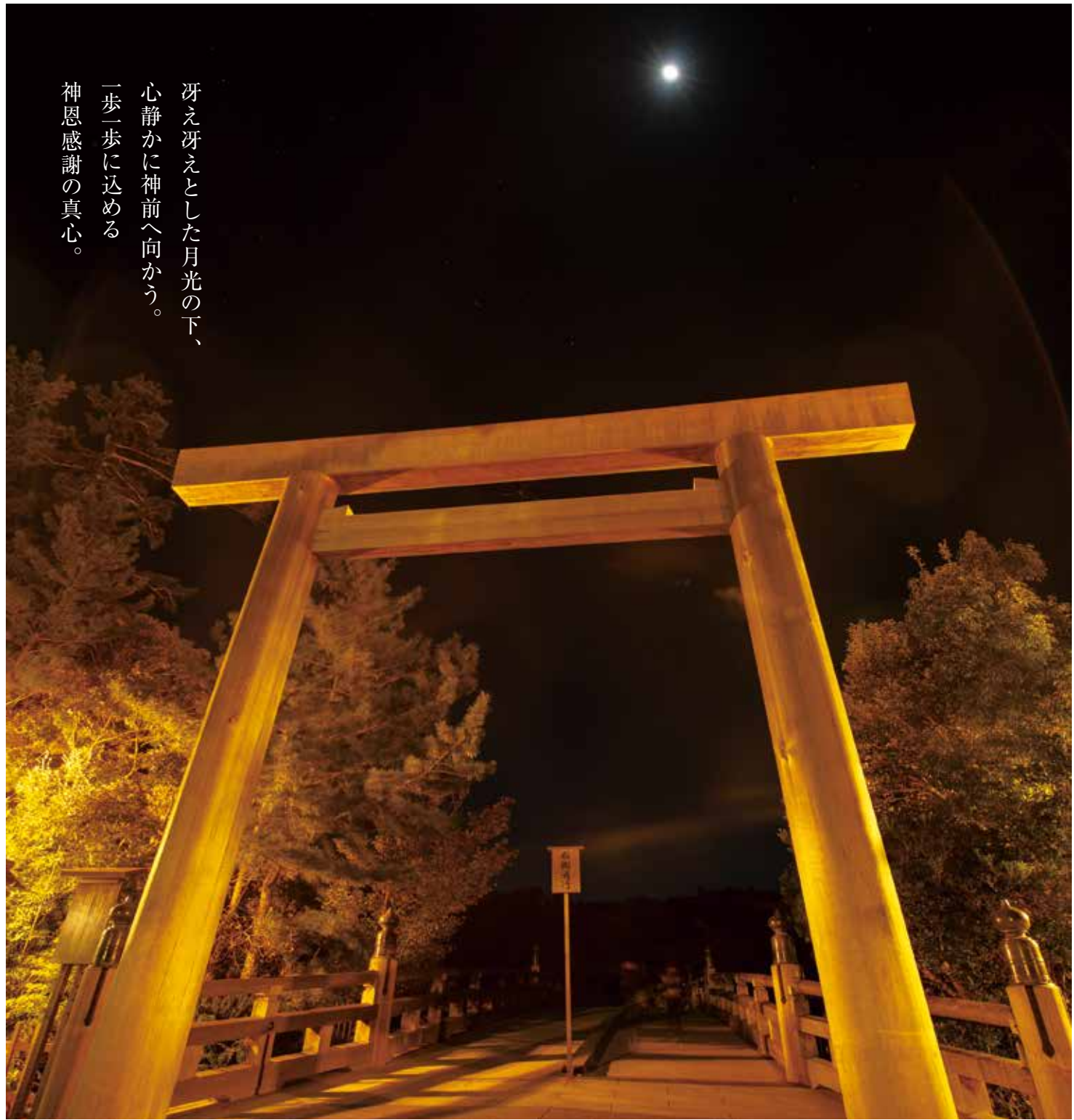
式年遷宮の奉幣（ほうへい）（内宮）

しきねんせんぐう 〔式年遷宮〕

20年に一度の式年遷宮は、神様に新しい社殿へお遷りいただき、神と国、そして人々の永遠の幸せを祈る伊勢神宮最大の神事。建物や御装束神宝が寸分違わぬ姿で新調され、いつの時代もみずみずしい「常若（とこわか）」の姿を保ち続けてきた。日本古来の建築などの技術を次代へ継承するという点でもその意義は大きい。また、役目を終えた木材は、全国の神社の社殿などに再利用される。

〔伊勢の民俗行事〕

8年をかけ、遷宮の準備として行われる数々のお祭りには、地元の人々の力が欠かせない。伐り出された御用材を神宮まで運ぶ「御木曳（おきひき）」もその一つ。木遣り唄に合わせ、千人以上が一体となって綱を曳く姿は圧巻。遷宮の年に執り行われる「御白石持（おしらいまち）」では、宮川の川原で拾い集めた清浄な白石を神宮に奉納し、新しい正殿の周りに敷き詰める。1300年間続く式年遷宮は、伊勢の人々の誇りを象徴する神事でもある。



冴え冴えとした月光の下、
心静かに神前へ向かう。
一歩一歩に込める
神恩感謝の真心。

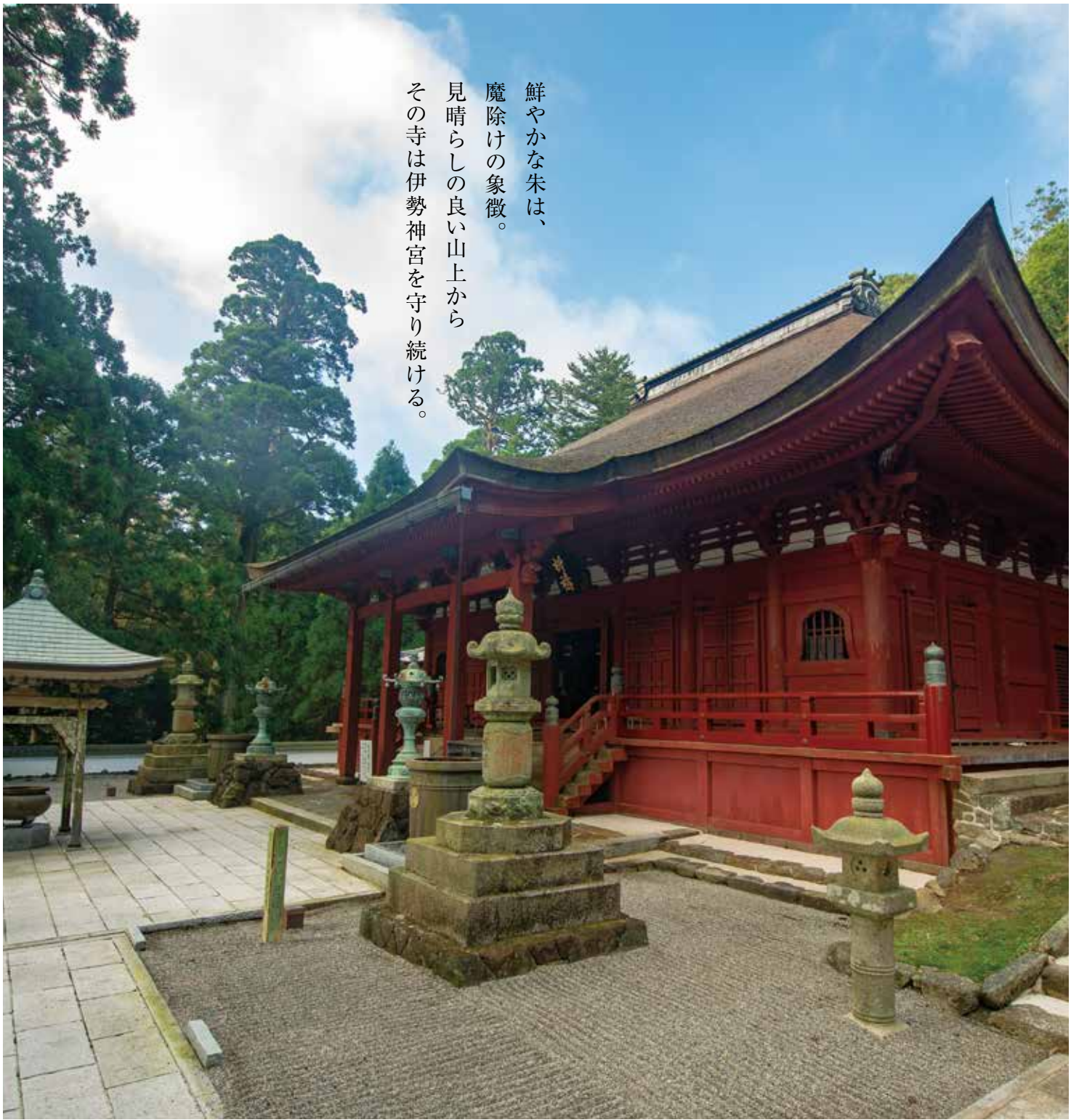
ついたちまい 〔朔日参り〕

伊勢には、毎月一日に早朝から神宮へ参拝する「朔日（ついたち）参り」の風習がある。ひと月を無事に過ごせたことを神様に感謝し、迎えるひと月の無事を祈る。先人がいつしか始めた習わしが今も受け継がれ、心清らかに新しい月を始めようと、多くの参拝者が訪れる。お参りを終えた人々が向かうのは、内宮鳥居前の「おはらい町」や「おかげ横丁」。まだ暗いうちから多くの店が明かりを灯し、朔日限定の料理やお菓子で参拝者たちをもてなす。その活気は、さながらお祭りのよう。伊勢神宮と共に歴史を刻んできた伊勢の町ならではの文化。これもまた、朔日参りの風物詩といえる。





あまりの美しさに
倭姫命が二度振り返ったという
二見浦の絶景を望む。



鮮やかな朱は、
魔除けの象徴。
見晴らしの良い山上から
その寺は伊勢神宮を守り続ける。



ふたみおきたまじんじや
[二見興玉神社 夫婦岩]

かつて伊勢神宮を目指した旅人たちが、参拝前に海水で身を清めた二見浦。古式に則った禊の儀は「浜参宮」として二見興玉神社に継承され、夏至祭や式年遷宮の際に目にすることができる。二見浦の風景をより神々しく見せる「夫婦岩」は、太さ10cm・長さ35mもの5本の大注連縄で結ばれた大小二つの岩で縁結びの象徴だが、実は沖合に鎮まる猿田彦大神ゆかりの霊石と昇る朝日を拝する、鳥居としての役割も果たしている。夏至の前後一か月は太陽が、10月から1月の満月の頃には月が、夫婦岩の間を昇る絶景を拝することができる。境内からは御祭神の使いとされる多数の「二見蛙」の像がその姿を見守る。
(エリアガイドはP.18へ)

あさまだけ
[朝熊岳]

「お伊勢のかへりに朝熊をかけよ、朝熊かけねば片参宮」とは、伊勢音頭の一節。伊勢神宮の丑寅（北東）に位置する金剛證寺は、「神宮の鬼門を守る寺」とされ、お伊勢参りに後に参詣するのが習わしだった。朝熊山山頂付近に建立された朱塗りの本堂や太鼓橋は、木々の緑に鮮やかに映える勇壮な佇まい。奥之院へと続く道には、最長8mの卒塔婆が壁のようにそびえ、霊場としての姿にも触れることができる。絶景の山頂からは伊勢湾の眺めが広がり、晴れた日には彼方に富士の山影を望めることもある。参拝の旅を終えた証として、展望台に置かれた「天空のポスト」から葉書を出してみるのもまた一興だ。
(エリアガイドはP.20へ)



街を歩けば見つかる、心ときめく逸品たち！

伊勢の絶品グルメ&おみやげ



もちもちした極太麺に
黒いタレが
よく絡む！

伊勢っ子の ソウルフード 伊勢うどん

たまり醤油に出汁を加えた黒いタレはインパクト大！ネギだけのシンプルな伊勢うどんから卵や天ぷらをのせるトッピングまで様々！お気に入りの食べ方を見つけよう！

漁師さん発祥の 郷土料理 てこね寿司

釣ったばかりのカツオの切り身を船の上で醤油漬けにし、酢飯と合わせ、豪快に手でこねて作ったとされる伝統料理。

マグロなど、
カツオ以外の魚で作る
てこね寿司もある。



その場で食べる？ お土産にする？

伊勢グルメ

伊勢うどんやてこね寿司、海産物、甘味などここに来たら絶対に食べたい伊勢グルメ。どれから食べようか迷ってしまいそう！

伊勢志摩地方産の
食材や、清流宮川・
五十鈴川の水を使用。

地元で愛される郷土菓子 ぱんじゅう

パンと饅頭を合わせたような焼き菓子。1901年に誕生したと言われている。定番の餡の他、抹茶味なども。



まかない料理から誕生 甘タレからあげ

タレのベースは伊勢うどんで使う伝統的な「たまり醤油」。伊勢発の鶏の唐揚げは、コク深くまろやかな味わい。



伊勢っ子大好き串団子 みつだんご

柔らかい団子に蜜をかけた、昔懐かしい味。蜜はコクのある黒糖系、ほのかな酸味がある和三盆糖蜜系の2種。



食の恵みに感謝！誕生 外宮前名物 御饌井

大晦日の夜に外宮で焚かれるどんと火を再現した「どん井火」や「鯛の伊勢茶井」の他、各店舗オリジナル井がある。



伊勢志摩を代表するグルメ 伊勢えび

秋から冬の伊勢志摩の味覚。活き造りや焼き、蒸しなど和洋のバリエーション豊かな料理が食べられる。



神宮にも奉納される一品 あわび

春から夏の伊勢志摩の代表的な高級食材の一つ。鳥羽や志摩の伝統的な「海女漁」によって獲られる。



国内茶葉生産量第3位 伊勢茶

南北に長い三重県では、産地の特性を生かして茶葉を栽培。うまみ成分を多く含む「かぶせ茶」や「煎茶」、「深蒸し煎茶」が有名。



全国でも珍しい食文化 さめのたれ

古くから神宮へのお供え物としても奉じられてきたサメの干物。塩味と味噌風味のタレ味があり、軽く炙って食べる。

新鮮で美味しい海産物を使った料理や、作り手の心がこもった伝統工芸品など自然や歴史が豊富な伊勢ならではの品々をどうぞ。

現代のセンスで
デザインされた
色とりどりの可愛い
グッズが充実。

伊勢の国の 伝統織物 伊勢木綿

かつては伊勢商人の手で全国に流通した。柔らかな肌触りと伝統ある色、柄、風合いが愛される。



材料には
サルスベリや
チシャノキを使用！

ぬくもりある 木の手ざわり 伊勢玩具

鮮やかな色彩が施された、けん玉やヨーヨーなどのおもちゃは伊勢参りのお土産としても人気。

受け継がれた伝統の技が光る！

伊勢のおみやげ

伊勢の街の歴史文化に彩られた品々は、手に取ればそのぬくもりが伝わって来る。旅の思い出に、伊勢ならではの思い出をぜひ。

神宮大麻に使用 伝統の和紙 伊勢和紙

100年以上にわたり神宮の御神札「神宮大麻」に使用されてきた神の紙。現代風にアレンジされたものもある。



木目を生かした縁起物 伊勢一刀彫

宮大工が伊勢神宮の御残材を使って縁起物の七福神や十二支などを彫ったのが起源とされる。



平成に復活した伝統工芸 伊勢春慶

室町時代に始まった伊勢の漆工芸。膳や重箱など丈夫で使い勝手の良い生活雑器として使われた。



精緻な彫刻の技巧 伊勢根付

印籠や煙草入れなどを着物の帯に提げるための留め具。「木の宝石」と呼ばれる朝熊山産の黄楊（つげ）を材料とする。



新鮮で安全な野菜や果物 地元で愛される 伊勢の名産

温暖な気候と豊富な雨量、肥沃な大地に恵まれた伊勢市では、農産物の生産が盛んに行われている。お土産にも人気のイチゴやミニトマト、粘りが強く濃厚な味わいの横輪いもはその代表格。約300年の歴史をもつ蓮台寺柿は、伊勢市の天然記念物で、柔らかい果肉とまろやかでとろけるような甘さが特徴。

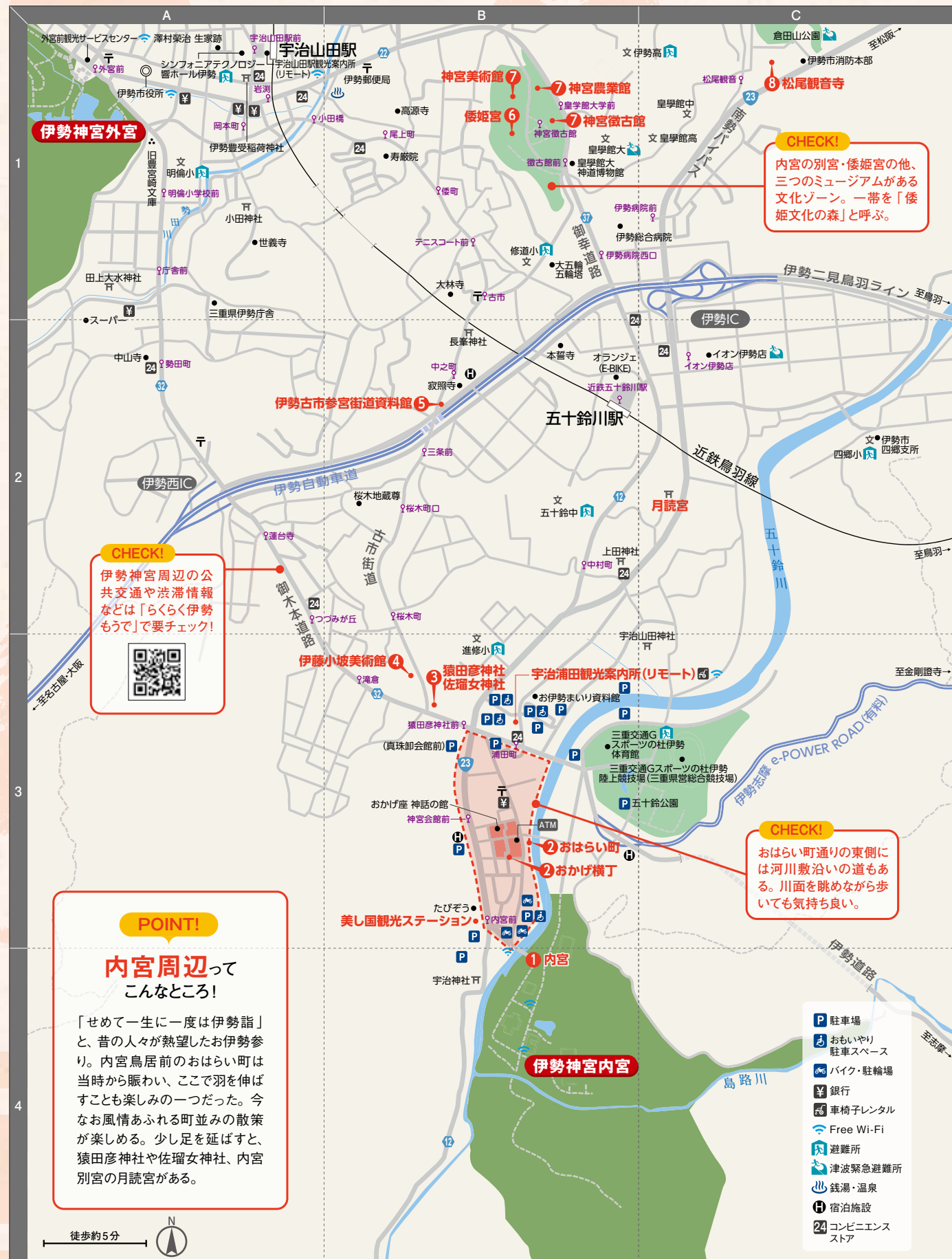


災害備蓄品にもなる和菓子
伊勢招福ようかん
約5年間の長期保存ができ、備蓄品としても役立つ。伊勢の文化をモチーフにした5種類のイラストが映える。



内宮周辺

【ないくうしゅうへん】



CHECK!
内宮の別宮・倭姫宮の他、
三つのミュージアムがある
文化ゾーン。一帯を「倭
姫文化の森」と呼ぶ。

CHECK!
伊勢神宮周辺の公
共交通や渋滞情報
などは「らくらく伊勢
もうで」で要チェック!

POINT!

内宮周辺って こんなところ!

「せめて一生に一度は伊勢詣」と、昔の人々が熱望したお伊勢参り。内宮鳥居前のおはらい町は当時から賑わい、ここで羽を伸ばすことも楽しみの一つだった。今なお風情あふれる町並みの散策が楽しめる。少し足を延ばすと、猿田彦神社や佐瑠女神社、内宮別宮の月読宮がある。

CHECK!
おはらい町通りの東側には河川敷沿いの道もある。川面を眺めながら歩いても気持ち良い。



1 日本人の総氏神様を祀る 伊勢神宮内宮(皇大神宮)

日本人の「心のふるさと」と称される伊勢神宮は125もの宮社の総称で、正式な名称は「神宮」。内宮は皇室の御祖先の神である天照大御神をお祀りし、紀元前4年に五十鈴川畔に創建された。

伊勢市宇治館町1 MAP B-4 ☎0596-24-1111(神宮司庁)
◎1月~4月5:00~18:00 5月~8月5:00~19:00 9月5:00~18:00 10月~12月5:00~17:00

2 内宮を参拝した後のお楽しみ おはらい町・おかげ横丁

「おはらい町」は内宮の鳥居前町として発達。石畳の沿道には伝統的な建築様式の商店が軒を連ねる。その中ほどにある「おかげ横丁」では、三重の老舗の味、名産品、歴史、風習、人情までこの地方の魅力を一度に体感できる。

〈おかげ横丁〉伊勢市宇治中切町52 MAP B-3
☎0596-23-8838(おかげ横丁総合案内) ◎9:30~17:00(季節により異なる)
〈おはらい町〉伊勢市宇治今在家町・宇治中切町 ☎0596-65-6091(伊勢市観光案内所)
◎店舗により異なる



3 「みちひらきの神」として有名 猿田彦神社・佐瑠女神社

猿田彦大神はものごとの最初にご出現になり万事最も良い方へ“おみちびき”になる神として伝えられる。佐瑠女神社は芸事の神。縁結びに加え稽古事の上達の祈願に訪れる人も多い。

伊勢市宇治浦田2-1-10 MAP B-3 ☎0596-22-2554
◎参拝自由

4 伊勢が生んだ明治の画家 伊藤小坡美術館

明治から昭和にかけて京都画壇の中心として活躍した女流画家・伊藤小坡の作品が鑑賞できる。その建物は伊勢の伝統的な土蔵をイメージした、落ち着いた静かな佇まい。

伊勢市宇治浦田2-4-65 MAP B-3 ☎0596-22-2554
◎9:30~16:00 月曜・火曜休 ¥大人300円

5 古市の繁栄を伝える資料館 伊勢古市参宮街道資料館

かつて伊勢参りに訪れた人々の精進落としの場であり、日本三大遊郭の一つに数えられた古市。外宮と内宮を結ぶ参宮街道の歴史、遊里(歓楽街)、伊勢歌舞伎について資料と映像で学べる。

伊勢市中町69 MAP B-2 ☎0596-22-8410
◎9:00~16:30 月曜休(祝日の場合はその翌日) ¥入館無料



6 倭姫命を祀る内宮の別宮 倭姫宮

神宮の博物館が立ち並ぶ丘陵に鎮座する。ご祭神の倭姫命は第11代垂仁天皇の皇女で、伊勢の国に入り、天照大御神を現在の地に祀るため伊勢神宮を創建したと伝わる。

伊勢市楠部町5 MAP B-1 ☎0596-24-1111(神宮司庁)
◎1月~4月5:00~18:00 5月~8月5:00~19:00 9月5:00~18:00 10月~12月5:00~17:00



7 神宮の歴史や文化に触れる 神宮徴古館農薬館・神宮美術館

国登録有形文化財の徴古館など3施設を併せて「神宮の博物館」と呼ぶ。神宮のお祭りや歴史などが学べ、式年遷宮後に撤下された御装束神宝などの資料を展示。特徴的な建築も見どころの一つ。

伊勢市神田久志本町1754-1 MAP B-1 ☎0596-22-1700(神宮徴古館農薬館)
☎0596-22-5533(神宮美術館) ◎9:00~16:00(観覧は16:30まで) 木曜休
¥神宮徴古館農薬館/神宮美術館 大人500円・小中学生100円
三館共通 大人700円・小中学生200円



8 日本最古の厄除観音寺 松尾観音寺

奈良時代の始め、行基によって開かれたと伝えられる。厄除けをはじめ、龍神伝説にちなみ除災や縁結びにご利益があるといわれる。龍神伝説のお札や「縁」の文字の五色の絵馬も人気。

伊勢市楠部町156-6 MAP C-1 ☎0596-22-2722
◎8:00~16:00



Topics 伊勢のまめ知識



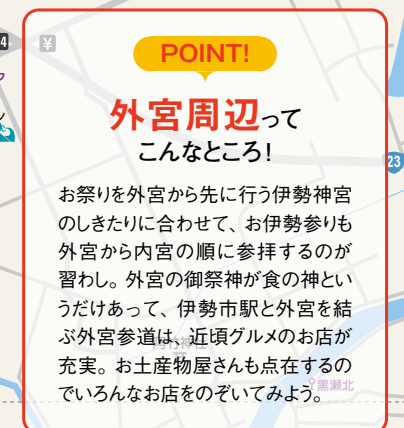
[125社]
伊勢神宮の正式な名称は「神宮」で、内宮・外宮の正宮をはじめ14所の別宮、43所の摂社、24所の末社、42所の所管社の125社からなる。

[注連縄(しめなわ)]

一般的に歳神様を迎えるため、正月の時期に飾り、松の内を過ぎると外される注連縄。伊勢志摩地方では民話にちなみ、無病息災を願って玄関に一年中飾られる。伊勢の注連縄は縄の向かって左側が太いのが特徴。



※定休日は原則として、年末年始・ゴールデンウィーク・お盆休み・臨時休業を省略。



衣食住、産業の守り神である豊受大御神をお祀りする外宮。地元では「外宮さん」と親しまれている。伊勢市駅から徒歩7分で、大きな木々が生い茂る神秘的な参道にたどりつける。

約1300年前から脈々と続く式年遷宮。せんぐう館では外宮正殿の原寸大模型や、御装束神宝の制作工程など式年遷宮にかかわる人々の心と技を伝える資料が展示されている。

伊勢市駅から外宮を結ぶ約400mの参道。旅館や飲食店、土産物店が立ち並び、昭和初期には日本三大旅館街のひとつとして賑わった。近年は夜も営業する飲食店が増え、賑わいを増している。

A photograph of a traditional Japanese lantern with the characters '外宮' (Outer Shrine) written on it. The lantern is illuminated, and the background is dark, suggesting an evening setting. The text is in a stylized, calligraphic font.

日本プロ野球史上に残る伝説の投手、澤村榮治。2017年に、生誕100年を迎えた。彼が残した言葉が記された全力石は、生誕100年を記念して生家近くの明倫商店街内に建てられた。

参宮急行電鉄の終着駅として1931年に誕生。
鉄骨鉄筋コンクリート3階建て。外部壁面はテラ
コッタイルの全面装飾で、駅舎内にはバスの
転車台や火の見櫓が残る。



ご祭神は内宮別宮の月読宮と同じ、天照大御神の弟神である月夜見尊。樹齢数百年の大楠など木々に囲まれ静寂に包まれた神域は、市街地とは思えないほどの静けさに包まれている。

A small, traditional Japanese wooden shrine with a thatched roof, situated in a wooded area. The shrine is made of light-colored wood and has a simple, open-sided structure. It is surrounded by lush green trees and foliage, creating a serene and natural setting.

伊勢神宮の御神札に用いる和紙を製造する大豊和紙工業の敷地内にある博物館。和紙制作に使用される紙漉き道具の展示や多彩な伊勢和紙の販売を行っている。

御師とは、伊勢参りの人々の宿泊や案内の世話をした人のこと。かつては近隣に800軒あった御師邸も、現在はこちらを残すのみとなった。公開時は邸内の他、往時の資料も見学できる。

境内に入ったらまずは手水舎で身を清める。柄杓を右手に持ち、左手を洗い、次に右手を。左手で水を受け口をすすぎ再度左手を洗う。最後に柄杓の柄を清める。参拝する際は「二拝二拍手一拝」が正式な作法。

(※現在は感染症防止のため柄杓を撤去し、流水式となっている神社もある。)

日本の神社の中で最も尊いとされる伊勢神宮。それゆえ神棚には、一番手前に伊勢神宮、次に氏神様、そして崇敬する神社の順にお神札を納める。伊勢神宮の外宮・内宮では、神楽殿のお神札授与所でお神札、お守りなどの授与品や御朱印を授かることができる。

参道にぎわいMAP

見る、買う、食べるが充実した参道には見どころがいっぱい！



いくつ食べられる？

名物餅カタログ

外宮参道・おはらい町・おかげ横丁

食べやすく腹持ちが良いため、お伊勢参りに来る旅人に好まれたというお餅。たくさんの種類がある中から一部をご紹介します。



1 へんびし餅

焼き色がついた香ばしい餅と、口どけの良い餡が絶妙に調和。名前は参宮する人たちが馬を返し（返馬）、休息を取ったことに由来。



2 二軒茶屋餅

薄皮の餅でこし餡を包み、きな粉をまぶした素朴な味わいが人気。毎月25日には、黒糖を使った黒餡の餅が販売される。



3 神代餅

自然素材だけを使用し、杵つきで作られた昔ながらの草餅。天然のヨモギの爽やかな風味と、程よい甘さの粒餡は相性抜群。



4 岩戸餅

最高級小豆のこし餡ともち米、きな粉を使った、柔らかくあっさりとした味が魅力。岩戸隠れの神話にちなんで作られた。



5 太閤出世餅

豊臣秀吉が賞賛したことが名前の由来。上品な粒餡をつきたての餅でくみ、一つ一つ手焼きで焼き色を付けて仕上げる。



6 赤福餅

300年の歴史がある、餅にこし餡をのせた名物。形は五十鈴川のせせらぎをかたどり、餡に付けた三筋は清流、白い餅は川底の小石を表す。

伊勢市駅から伊勢神宮外宮までつながる参道は、言わばお伊勢参りの玄関口。飲食店やお土産屋が立ち並び、観光客で賑わう。

外宮参道



夜の参道の行燈の景色も要チェック！

よりみちグルメ

- 外宮参道
- おはらい町
- おかげ横丁



コロッケ

お手軽グルメの代表格。中には松阪牛や伊勢エビなどを使った豪華なものもあり。



串

海産物や松阪牛、伊勢豚などバリエーション豊富な伊勢志摩の名物をお手軽に。



かまぼこ

揚げたてはアツアツぶりぶり！口に頬張れば口中に魚の旨味が広がる。



肉まん

寒いときの馳走！ホカホカの皮の中には、松阪牛や伊勢豚などを使った餡が。



ソフトクリーム

夏のお楽しみといえばコレ！和テイストな伊勢茶や豆腐、珍しい伊勢たまり醤油味も。

おかげ横丁

お伊勢さんの「おかげ」という感謝の気持ちを名前の由来とする。江戸から明治期にかけての伊勢路の建築物が移築・再現されており、伊勢の魅力を体感できるエリア。



おかげ横丁の招き猫

おかげ横丁内には大小さまざまな招き猫像が点在している。毎年9月に、日本中の招き猫が集うお祭りも開催される。



横丁かみしばい

子どもからお年寄りまでみんなが楽しめる紙芝居。おかげ横丁では、紙芝居師によるオリジナルの紙芝居が楽しめる。



神恩太鼓

神に對し今あることを感謝する「神恩感謝」の気持ちで太鼓を演奏している。迫力ある太鼓の音が、おかげ横丁の太鼓で聞ける。

アイコン一覧		
● 土産店	P 駐車場	24 コンビニエンスストア
● 飲食店	おみやげ 駐車スペース	Free Wi-Fi
H 宿泊施設	バイク・駐輪場	コインロッカー
● その他	喫煙所	手荷物預かり所
♂ 男性専用トイレ	車椅子レンタル	ATM
♀ 女性専用トイレ	バリアフリートイレ	AED
♂ 男性専用トイレ		モバイルバッテリーレンタル



内宮周辺

おはらい町

多くの土産物店や銘菓の老舗、旅館が軒を連ね、内宮の鳥居前町として発達した観光名所。約800mの石畳の通りが宇治橋前へと続く。

※2023年5月現在の情報です。

二見周辺

【ふたみしゅうへん】



1 お伊勢参りの玄関口二見・緑結びの町 夫婦岩・二見興玉神社

古くより神宮参拝の前に海水で身を清め禊をする場であった二見浦。大注連縄で結ばれた夫婦岩は緑結びのシンボル。天候により、夏至の頃には夫婦岩の間から朝日と富士山が望めることも。

●伊勢市二見町江575 MAP C-1 ☎0596-43-2020
○参拝自由



2 海の生き物とふれあいが楽しめる 伊勢シーパラダイス・伊勢夫婦岩めもと横丁

セイウチなど海獣とのふれあいショーが人気の水族館。隣接するめもと横丁は夫婦岩の参道とも直結しており、真珠や海産物といった伊勢志摩の名産品のお買い物、お食事にも楽しめる。

●伊勢市二見町江580 MAP C-1
☎0596-42-1760(伊勢シーパラダイス) 0596-43-1111(伊勢夫婦岩めもと横丁)
○9:00～17:00(季節により変更) ¥大人2,100円(水族館)



3 古き良き時代の建築が美しい資料館 賓日館

かつて歴代皇族方が宿泊された部屋や品格ある日本の伝統建築の様式などが見られる国指定重要文化財の建物。桃山式の大広間は舞台付きの120畳の広さで格天井にシャンデリアを施す。

●伊勢市二見町茶屋566-2 MAP B-1 ☎0596-43-2003
○9:00～16:30 火曜休(祝日の場合は翌日) ¥大人310円



4 忍者などの時代劇が楽しめる ともいきの国 伊勢忍者キングダム

織田信長が築いた安土城を原寸大で再現。時代情緒ある街並みが広がり、時代劇・忍者ショーなどのエンターテインメントのほか、忍者アスレチック、グルメ・温泉も楽しめるカルチャーランド。

●伊勢市二見町三津1201-1 MAP B-2 ☎0596-43-2300
○9:00～17:00 ¥大人4,900円 ※温浴施設立ち寄り利用可



いくつ食べられる？

名物 カタログ 二見周辺



7 お福餅 MAP B-1
江戸時代より愛される名店。国産素材にこだわり時代をこえて愛される伝統の味。



8 塩ようかん MAP B-1
二見の「岩戸の塩」を使った塩味と甘味のバランスが絶妙なようかん。

河崎周辺

【かわさきしゅうへん】



1 「伊勢の台所」蔵のある町 伊勢河崎商人館・商人蔵

江戸時代中期創業の老舗酒問屋を修復し、「伊勢の台所」として栄えた河崎の商家の歴史や文化を紹介。勢田川沿いの商人蔵には約20ものカフェや骨董、レトロ雑貨などのショップが出店。

●伊勢市河崎2-25-32 MAP B-1 ☎0596-22-4810
○9:30～17:00 火曜休(祝日の場合は翌日) ¥大人350円(伊勢河崎商人館)



2 老舗かまぼこ店で手作り体験 手作りかまぼこ・箸作り体験(若松屋)

伊勢志摩の新鮮な魚介が集まる伊勢神宮お膝元の町・河崎で、100年以上続く老舗店による伝統の伊勢かまぼこ作りを体験できる。日本の和食文化を伝える箸作りの体験もあり。※要予約

●伊勢市河崎1-9-28 MAP B-2 ☎0596-23-1721 ☎9:00～18:00(河崎本店)
¥かまぼこ体験 4名様まで1,980円/人 5名様以上1,760円/人(体験時間約70分)
箸体験 4名様まで1,320円/人 5名様以上1,100円/人(体験時間約70分)



3 日本の銭湯の祖は伊勢出身 銭湯

お伊勢参りの参拝客が身を清めたといわれる二見浦の禊をヒントに、伊勢と市が江戸で創業したのが日本初の銭湯とも言われる。そんな伊勢神宮お膝元の銭湯を訪れてみては。

●伊勢市内各所 MAP B-1 / B-2ほか
○各店舗により異なる



4 職人の技光る昆布づくりを体験 おぼろ昆布手削り体験(酒徳昆布)

昆布は和食の基礎となる食材。「伊勢の台所」と呼ばれる河崎の100年余り続く老舗昆布店で、一枚の昆布からその職人技で削りだされるおぼろ昆布作りを体験できる。

●伊勢市神久2-7-20 MAP B-2 ☎0596-28-2068
○8:30～18:00 水曜休 ※祝日・12月は営業 ¥2,000円/人～(1H)
※R5.5現在コロナウイルスの影響で体験は中止しています。



Topics 伊勢のまめ知識

【伊勢商人】

大阪商人・近江商人と並び日本三大商人とされる伊勢商人。現代の大企業にも伊勢商人の流れをくむものは多い。伊勢では伊勢神宮に物資を運ぶ港が発達したことから商業が発達し、江戸時代には日本最古の紙幣「山田羽書」が生み出された。

※定休日は原則として、年末年始・ゴールデンウィーク・お盆休み・臨時休業を省略。

朝熊山周辺

あさまやま
しゅうへん



**1 伊勢神宮の鬼門を守る寺
金剛證寺・奥之院**
「お伊勢のかへりに朝熊をかけよ、朝熊かけねば片参宮」と伊勢音頭の一節にもあるように、伊勢参りと合わせて参詣されてきた。奥之院へ続く参道にある卒塔婆は厳肅な雰囲気漂う。
伊勢市朝熊町 548 MAP C-2 ☎0596-22-1710
9:00~15:45(本堂参拝時間) 無休

**2 フォトジェニックな朝熊山頂広場
山頂展望台・展望足湯・天空のポスト**
晴れた日には富士山まで眺望できる人気の絶景スポット。鳥羽の島々を見渡せる展望足湯やレトロな赤いポストがフォトジェニックに青空に映える「天空のポスト」もある。
伊勢市朝熊町字名古 185-3 MAP C-2 ☎0596-22-1248
10:00~17:00(足湯) ¥大人100円(足湯)

**3 絶景!朝熊山ドライブ
伊勢志摩 e-POWER ROAD(有料道路)**
伊勢から鳥羽を結ぶドライブウェイは伊勢志摩屈指のビュースポット。途中、ドライブコースには伊勢湾を見渡せる絶景ポイントも。お正月には海から昇るご来光を待つ人々で賑わう。
伊勢市朝熊町 MAP A-2 ☎0596-22-1810(伊勢料金所)
7:00~19:00 ※季節により変動有 ¥軽・小型・普通自動車1,270円

**4 見どころいっぱい登山ルート
朝熊山登山口(朝熊岳道)**
朝熊山は標高555m、であいの広場から始まる朝熊岳道から山頂までは約5.5kmで初心者でも安心のルート。山頂からは金剛證寺、さらに山頂展望台へと続く。登山口は朝熊駅から徒歩約10分。
伊勢市朝熊町 MAP B-2
なし

Topics

伊勢のまめ知識

【伊勢音頭】

「ヤートコセー、ヨーイヤナー」の掛け声とともに歌われた「木遣り節」が伊勢音頭の起源といわれ、全国に広がった。今もお祝い事の席で歌い継がれている。

自然やイベントも見逃せない!

伊勢の四季めぐり



詳しくは
こちらから

伊勢には伊勢神宮に関連する行事をはじめ、楽しい催しが盛りだくさん。
季節を感じる花の名所も点在するので、観光と併せて満喫しよう。

神宮奉納 大相撲

[3月下旬~4月上旬]
開催に合わせ内宮神苑では横綱の土俵入りと三役力士の揃い踏み奉納。
☎0596-24-7162
(神宮崇敬会)



外宮さん ゆかたで 千人お参り

[8月1日]
五穀豊穡・無病息災を祈った「八朔参宮」になった新しい夏の風物詩。
☎090-3257-7674
(外宮にぎわい会議)

伊勢神宮奉納 全国花火大会

[7月中旬]
(海の日を含む3連休の土曜)
全国から選抜された花火師による約10000発もの花火が夜空を彩る。
☎0596-21-5542(伊勢市観光振興課)



春

夏

秋

冬

春の伊勢楽市

[5月中旬]
春と秋の年二回、外宮前の広場にて伊勢志摩の特産物の販売が行われる。
☎0596-28-3705
(伊勢市観光協会)



初穂曳

[10月15日(外宮)・16日(内宮)]
神宮神嘗祭に合わせてその年に収穫された初穂を神宮に奉納する行事。
☎0596-25-5215
(伊勢神宮奉仕会)



伊勢まつり

[10月上旬]
お木曳車、太鼓、神輿ありパレードありの市民参加型の伊勢最大級のお祭り。
☎0596-21-5549
(伊勢市市民交流課)



野口みずき杯 中日三重 お伊勢さんマラソン

[12月上旬]
アテネ五輪女子マラソン金メダリストの出身地で行われる人気の大会。
☎0596-22-7895(伊勢市教育委員会事務局スポーツ課)



おひなさまめぐり in二見

[2月上旬~3月上旬]
二見旅館街を中心にアンティークなど約6000体の雛人形が飾られる。
☎0596-43-2331
(二見浦観光案内所)



※イベントについては、変更となる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先へ。

伊勢の 花 ごよみ

桜	[3月下旬~4月中旬]	宮川堤、五十鈴川、内宮神苑、御幸道路、音無山、横輪町
ツツジ	[4月下旬~5月上旬]	松尾観音寺、磯神社、朝熊山上広苑
藤	[4月下旬~5月上旬]	外宮勾玉池、太江寺
バラ	[5月中旬~下旬][10月中旬~下旬]	神宮ばら園



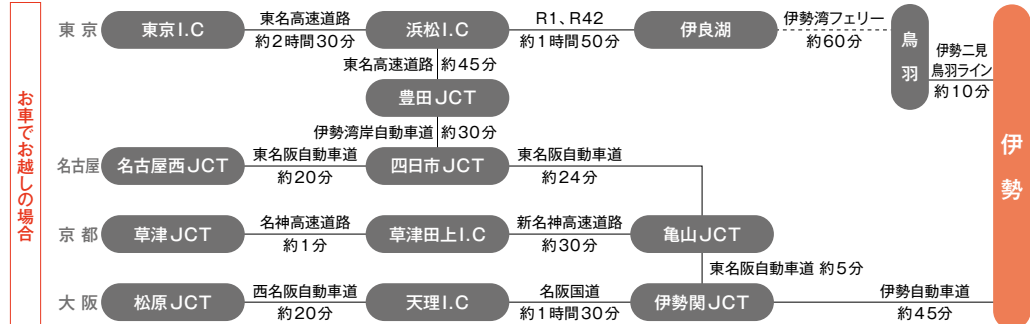
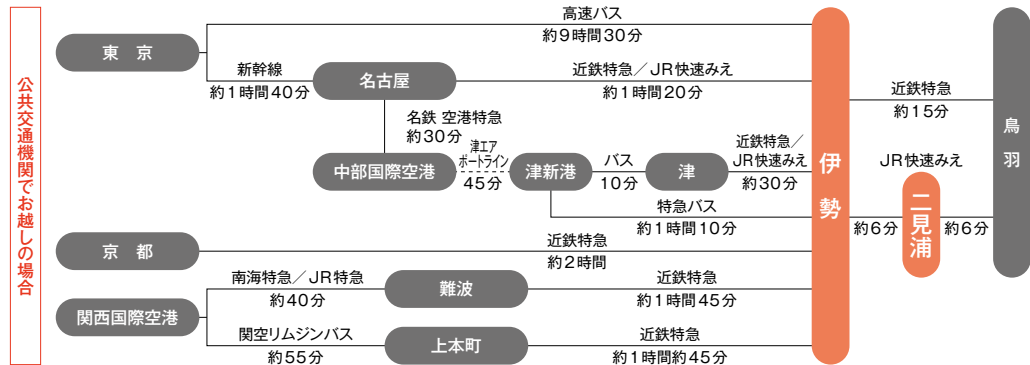
ショウブ	[5月中旬~6月中旬]	外宮勾玉池、二見しょうぶロマンの森
睡蓮	[6月下旬~8月]	朝熊岳金剛證寺
紅葉	[11月上旬~下旬]	内宮神苑
梅	[2月下旬~3月下旬]	臥竜梅公園、離宮院公園

インフォメーション

全国からお伊勢さんへ向かうアクセスと
伊勢市内での移動手段別の早見表をチェック！



アクセス



高速バスのご案内

■三重交通 三重交通三交予約センター ☎059-229-5555	
伊勢→横浜→東京	
伊勢市駅前	横浜駅東口 池袋駅東口
鳥羽 2便	20:50発 → 06:15着
鳥羽 2便	22:00発 → 05:50着 → 07:06着
三重地区: 0596-25-7131	
東京→横浜→伊勢	
池袋駅東口	横浜駅東口 伊勢市駅前
鳥羽 1便	21:20発 → 06:55着
鳥羽 3便	22:10発 → 23:45着 → 07:30着
伊勢 1便	東京地区: 048-643-5520
■青木バス ☎0598-49-7510	
伊勢→東京	
近鉄宇治山田駅	東京
20:25発	06:36着
東京→伊勢	
東京	近鉄宇治山田駅
22:40発	08:20着
■WILLER EXPRESS ☎0570-200-770	
伊勢→東京→横浜	
伊勢市駅前	新宿駅南口 横浜駅東口
20:40発	05:40着 → 06:40着
横浜→東京→伊勢	
横浜駅東口	新宿駅南口 伊勢市駅前
22:55発	24:00発 → 08:55着

※最新の運行状況は各事業所へご確認ください。

伊勢市駅		鳥羽駅		朝熊山頂		河崎		二見浦		内宮		外宮		宇治山田駅	
鵜方駅	近鉄 38分 三交バス 55分 大 45分	鵜方駅	近鉄 23分 大 30分	鳥羽駅	伊勢志摩スカイライン経由 20分	朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 30分	河崎	三交バス 17分 大 15分	二見浦	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
鳥羽駅	近鉄 13分 JR 13分 三交バス 37分 CANバス 60分 30分	鳥羽駅	近鉄 23分 大 30分	鳥羽駅	伊勢志摩スカイライン経由 20分	朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 30分	河崎	三交バス 17分 大 15分	二見浦	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 30分	朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 50分	朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 20分	朝熊山頂	伊勢志摩スカイライン経由 30分	河崎	三交バス 17分 大 15分	二見浦	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
河崎	三交バス 9分 大 15分	河崎	三交バス 58分 大 45分	河崎	三交バス 31分 大 30分	河崎	伊勢志摩スカイライン経由 30分	河崎	三交バス 17分 大 15分	二見浦	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
二見浦	JR 6分 三交バス 22分 CANバス 42分 大 15分	二見浦	大 45分	二見浦	JR 7分 三交バス 14分 CANバス 14分 大 15分	二見浦	伊勢志摩スカイライン経由 30分	二見浦	三交バス 17分 大 15分	二見浦	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
内宮	三交バス 12分 CANバス 19分 大 10分 65分	内宮	大 30分	内宮	三交バス 39分 大 35分	内宮	伊勢志摩スカイライン経由 15分	内宮	三交バス 18分 大 15分	内宮	三交バス 30分 大 23分 CANバス 20分	内宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
外宮	三交バス 2分 CANバス 3分 大 6分	外宮	大 40分	外宮	三交バス 59分 大 30分	外宮	伊勢志摩スカイライン経由 25分	外宮	三交バス 8分 大 10分	外宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 31分 三交バス 10分 CANバス 16分 CANバス 10分	外宮	三交バス 5分 三交バス 6分 CANバス 5分 CANバス 10分
宇治山田駅	近鉄 1分 三交バス 3分 CANバス 2分 大 5分	宇治山田駅	近鉄 35分 三交バス 50分 大 40分	宇治山田駅	近鉄 10分 三交バス 34分 CANバス 60分 大 30分	宇治山田駅	伊勢志摩スカイライン経由 25分	宇治山田駅	三交バス 5分 大 15分	宇治山田駅	三交バス 20分 大 45分 CANバス 15分	宇治山田駅	三交バス 15分 大 19分 CANバス 10分 大 60分	宇治山田駅	三交バス 5分 大 6分 CANバス 5分 大 10分

※バスが減便となっています。時間帯につきましては、三重交通HPをご覧ください。（2023.5現在）

観光ガイド & おもてなしヘルパー

お伊勢さん観光ガイドの会

ボランティアガイドがおもてなしの心で伊勢神宮（内宮・外宮）をご案内。

【料金】無料 ※案内に必要な移動交通費1000円、12〜13時を含んだ際は食事相当金1000円を負担

【申込み方法】7日前までにHP

【電話】0596-63-6262（外宮前観光サービスセンター）

お伊勢さん観光案内人

検定「お伊勢さん」上級編に合格した案内人による観光ガイド。

【料金】内宮3500円〜・外宮2500円〜 他 ※案内場所・人数等によって異なる

【申込み方法】3日前までにHP・電話・FAX

【電話】0596-24-3501（美し国観光ステーション）

伊勢おもてなしヘルパー

伊勢神宮内宮で車椅子介助や階段を上げるお手伝いを行う。

【料金】5000円〜 ※身体状況・ヘルパーの必要人数によって異なる ※毎週木曜日休

【申込み方法】まずはメール・電話・FAXにて要問い合わせ

（申込期限は希望日の7日前）

【電話】0599-21-0550（伊勢志摩バリアフリーツアーセンター）

【FAX】0599-21-0585 [e-mail] info@ise-omotenashi.jp

お問い合わせ

【鉄道】

●近畿日本鉄道

近鉄電車テレホンセンター 050-3536-3957

宇治山田駅 0596-28-2767

●JR東海

JR東海 テレホンセンター 050-3772-3910

【バス】

●路線バス・貸切バス

三重交通 伊勢営業所 0596-25-7131

●貸切バス

伊勢国際観光 0596-31-3335

●高速バス

三重交通 三交予約センター 059-229-5555

西武バス案内センター 0570-025-258

青木バス 0598-49-7510

WILLER TRAVEL 0570-666-447

【タクシー】

三交タクシー伊勢 0596-28-2151

野呂タクシー 0596-22-2188

丸万タクシー 0596-25-2211

三重近鉄タクシー 0596-28-3171

安全タクシー三重 0596-28-8221

【レンタカー・バイク】

Abyレンタカー 0596-28-2525

オリックスレンタカー 0596-20-5543

ジャパンレンタカー 0596-27-1582

トヨタレンタリース伊勢店 0596-23-0100

ニコニコレンタカー 0120-32-2525

レンタルバイク伊勢 0596-63-5819

【レンタサイクル】

オレンジカフェウッド (E-BIKE) ※予約制

0596-21-4040

【船】

伊勢湾フェリー鳥羽営業所 0599-25-2880

津エアポートライン 059-213-6582

【有料道路】

伊勢志摩 e-POWER ROAD 0596-22-1810

NEXCO 日本お客さまセンター 0120-922-229

【観光サポート】

●お伊勢さん観光ガイドの会

（外宮前観光サービスセンター）0596-63-6262

●お伊勢さん観光案内人

（美し国観光ステーション）0596-24-3501

●伊勢志摩バリアフリーツアーセンター

0599-21-0550

【緊急連絡先】

伊勢警察署 0596-20-0110

伊勢地域救急医療情報センター

0596-28-1199

お伊勢さんアクセス早見表

大 徒歩 マイカーまたはタクシー
近鉄 近鉄特急 三交バス
JR JR（快速みえ） CANバス CANバス

伊勢神宮周辺への公共交通によるアクセス方法・
駐車場案内は「らくらく伊勢もうで」をご覧ください。

<http://www.rakurakuise.jp>



※ここに掲載されている時間は目安の時間です。参考までにお使いください。また、詳細な時間につきましては各公共機関の窓口へお問い合わせください。※五十鈴川と朝熊山頂を結ぶ「参宮バス」についてはP.20をご覧ください。

伊勢市で地震に遭遇したら…

1 まずは身を守る

- 大きな地震が発生した場合、津波の危険性があります。近くの高台や津波緊急避難所に避難してください。（避難所はp.12、14、18、19、20の地図上に記載があります。）
- 正しい情報入手し、状況が落ち着くまでは宿泊施設や避難所に留まりましょう。伊勢市内避難所一覧

2 正しい情報入手する方法

- スマホや携帯電話が使える方
⇒「伊勢市ホームページ」で、緊急情報や避難所一覧を掲載します。
⇒「防災みえ.jp」で、交通情報、被害情報、避難場所等をご覧ください。
- スマホや携帯電話が使えない方
⇒「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーを掲出しているコンビニエンスストア、ガソリンスタンド（※一部対象外施設があります）、避難所等で情報が入手できます。

3 ふるさとの家族・友人に安否を伝える方法

- 電話から災害用伝言ダイヤル「171」を利用できます。
- スマホや携帯電話（インターネット）から「災害用伝言板（web171）」を利用することができます。

【宿泊案内所】

伊勢旅館組合 0596-28-3325

二見町旅館組合 0596-43-2523

【観光案内所】

伊勢市観光案内所 0596-65-6091

外宮前観光サービスセンター 0596-23-3323

二見浦観光案内所 0596-43-2331

【観光協会 ほか】

伊勢市観光協会 0596-28-3705

鳥羽市観光協会 0599-25-3019

志摩市観光協会 0599-46-0570

南伊勢町観光協会 0599-66-1717

伊勢志摩観光コンベンション機構

0596-44-0800

伊勢市駅手荷物預かり所 0596-65-6861

（詳細は次ページ）

【観光パンフレット掲載内容の問い合わせ】

伊勢市観光誘客課

0596-21-5565

（公社）伊勢市観光協会

0596-28-3705

▶伊勢市観光情報





CHECK!



さいこう平安の杜
平安時代の「斎宮寮庁」を復元した史跡公園。



山田奉行所記念館
書院などを一部復元し、奉行所の資料を展示。



ミキモト真珠島
島内には真珠の博物館やショップなどが並ぶ。



伊勢志摩国立公園
志摩半島とその周辺4市町に広がる国立公園。

CHECK!



尾崎弔堂記念館
政治家・尾崎弔堂に関する資料などを展示。



離宮院公園
斎王が伊勢神宮に奉仕する際に宿泊した場所。



熊野古道伊勢路
二大聖地、伊勢神宮と熊野三山を結ぶ道。



海女小屋
海女さんの話を聞きながら食事ができる。



御座白浜
快水浴場百選にも選ばれた遠浅の海水浴場。



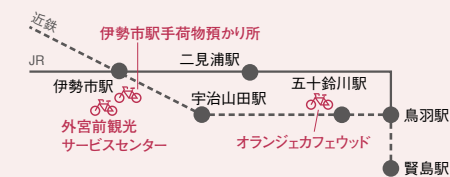
横山天空カフェテラス
カフェを楽しみながら英虞湾を一望できる。



約5Km

伊勢志摩広域MAP

観光に便利! レンタサイクル



【ご利用料金】

- シティサイクル4時間まで 800円 / 4時間以上 1,000円
- 電動アシスト自転車4時間まで 1,500円 / 4時間以上 2,000円
- E-BIKE1日 2,000円
- レンタサイクル宿泊料100円

※時間内に返却できない場合は延滞料が発生しますのでご注意ください。※営業時間や詳細は各案内所(電話番号P.23)までお問い合わせください。※お借りいただいた場所への返却となります。乗り捨てはできません。※オレンジカフェウッドはE-BIKEのみの取扱となります。(要予約)

<https://ise-kanko.jp/StDocs/rentacycle/>



駅から宿まで当日お届け! 手荷物配送サービス

JR・近鉄 伊勢市駅(JR側)

預ける

JR・近鉄 鳥羽駅

預ける



伊勢・鳥羽・志摩市内のホテル・旅館

受け取る

JR・近鉄 伊勢市駅(JR側)

受け取る

伊勢・鳥羽・志摩(離島を除く)へ当日宿泊される方のお荷物をお宿まで配達致します(17:00頃お届け予定)

鳥羽駅手荷物配送カウンターで手荷物を預け、伊勢市駅手荷物預かり所で受け取ることができます。

【受付場所】

伊勢市駅手荷物預かり所(0596-65-6861)

【受付時間】9:00~13:10

【料金】1個 1,150円 ※2023年5月現在

※9:00~17:30の間、1個500円で手荷物の預かりを行っています。

【受付場所】

鳥羽駅手荷物配送カウンター(080-6698-9622)

【受付時間】9:00~12:30

【受け取り可能時間】14:30~17:20

【料金】1個 930円 ※2023年5月現在

※外宮前観光サービスセンターでも、8:30~16:30の間、手荷物(1個300円)の預かりを行っています。
※料金・施設情報については予告なく変更になる場合がございます。