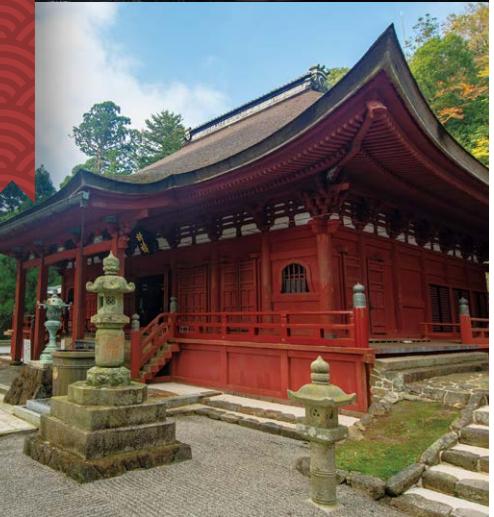
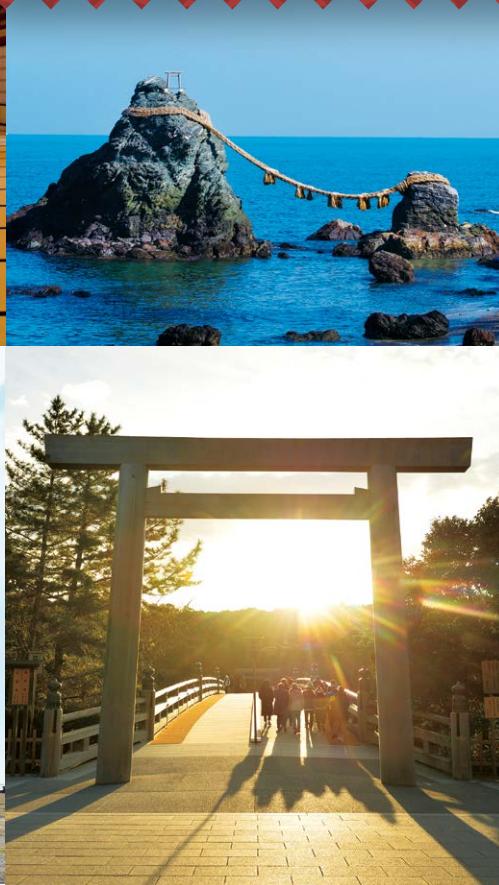




伊勢

～探访日本的起源～

伊勢 导游地图



伊势欢迎您

神话与历史源远 流长的伊势市

伊势市大致位于日本列岛的中央，自然景色美不胜收，美味食材丰富多彩。在这座城市里，被称为“日本人的心灵归属”的伊势神宫镇守一方，日本神话传承不息。在漫长的岁月里，伊势市一直作为日本全国各地参拜客云集的交流据点，传播着与日本人的精神性息息相关的各种文化。如今这座城市每年依然迎来800万游客，作为日本的起源，一如既往地不断前进着。



祈求神灵保佑平安。
从2000年前开始镇守的
日本人的圣地。

正宫

[伊势神宫 内宫(皇大神宫)]

对于从神话时代起一直种植稻谷的日本人而言，不可或缺的是肥沃的大地、适度的雨水以及最重要的柔和的阳光。伊势神宫的内宫供奉的神，也被喻为孕育生命的太阳，是神道的众神之首，名为“天照大御神”。天照大御神作为延续了120多代的天皇的祖先神、全体日本人的守护神，受到广泛的信奉。自约2000年前伊势神宫镇守此地以来，日本人在这里举行的祭祀活动从未改变。祈祷国中稻谷丰收，国民生活平安，国家安泰。内宫作为奉献虔诚祈祷的圣地，铭记在日本人心中。

(区域指南见P.12)



五十铃川洗手处



火除桥与第一鸟居



风日祈宫桥

神道中传承的日本人的精神

根源是对大自然的敬畏和感谢

神道是从远古传承下来的日本固有的信仰，是在生活中形成的日本人的思考和生活方式。神道既没有唯一神也没有教义和经典。神道认为神寓于万物中，包括大自然、自然现象以及人（先人和祖先）。其根源在于古代日本人发现的大自然与人的关系——对大自然力量的敬畏和对大自然恩惠的感谢。

大自然严酷的一面也是由神所赐

源于大自然的神，并不总是平静的。太阳孕育一切生物的生命，但是有时也会带来干旱和饥荒。最早给地球带来生命的海洋，有时也会波涛汹涌，发生海啸带来灾难。日本人认为这些现象是神的狂躁，将其作为“荒御魂”来崇拜，有时举办“庙会”，在拜神的同时，祈求更多的祝福，他们一直就是这样生活的。

保佑日本的“八百万神灵”

神道有形形色色的神，除了这种掌管大自然的神之外，还有掌管衣食住和生计的神，创造国土的神等等。并且，日本人也把为国家和家乡做出贡献的伟人、保佑子孙的祖先灵魂作为神来供奉。“八百万神灵”是表示神灵极多的说法，体现了日本人的神灵观念。

洁净身心之后参拜神社

日本有大量神社，这些神社是单独供奉各位神灵的场所，是人们祈祷生活平安如意、表达感恩之心的信仰据点。神寓于神体——镜、剑、石、树木、瀑布等中，忌避污秽。因此，神社用鸟居这种与俗世隔离的结界来守护，参拜者在入口的水盘处洗手漱口之后，进入神宫院内。



1500年里一直供奉着，
从未间断过一天。

感谢和祈祷

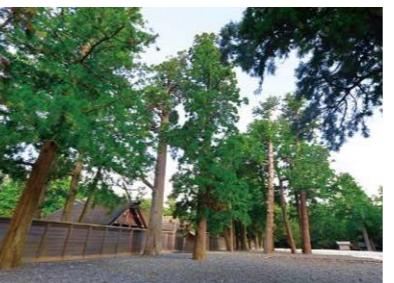
大自然的恩惠。

正宫

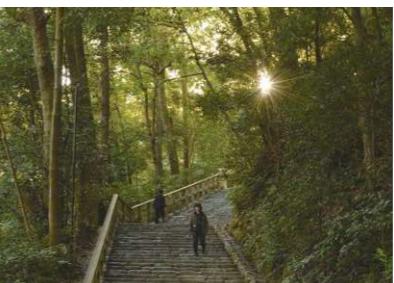
[伊势神宫 外宫(丰受大神宫)]

在伊势神宫的外宫供奉的神名为“丰受大御神”。这是饮食和产业的守护神，是为了掌管天照大御神的饮食而恭迎的神。在外宫，每天早晚两次举行向众神供奉食物的祭神仪式。供品是米饭、鲣鱼干、鱼、海藻、蔬菜、水果、盐、水、酒。从食物到器皿，全部使用专为诸神制作的专用物品，并用特别的火和从神宫院内水井汲取的清水烹制。这种祭神仪式是从约1500年前外宫镇守开始的。从那时起，即便是在战争或天灾中也从未间断过一天，一直延续了下来。祭神仪式蕴含着对大自然恩惠的感谢和对子嗣兴旺的祈祷。

(区域指南见P.14)



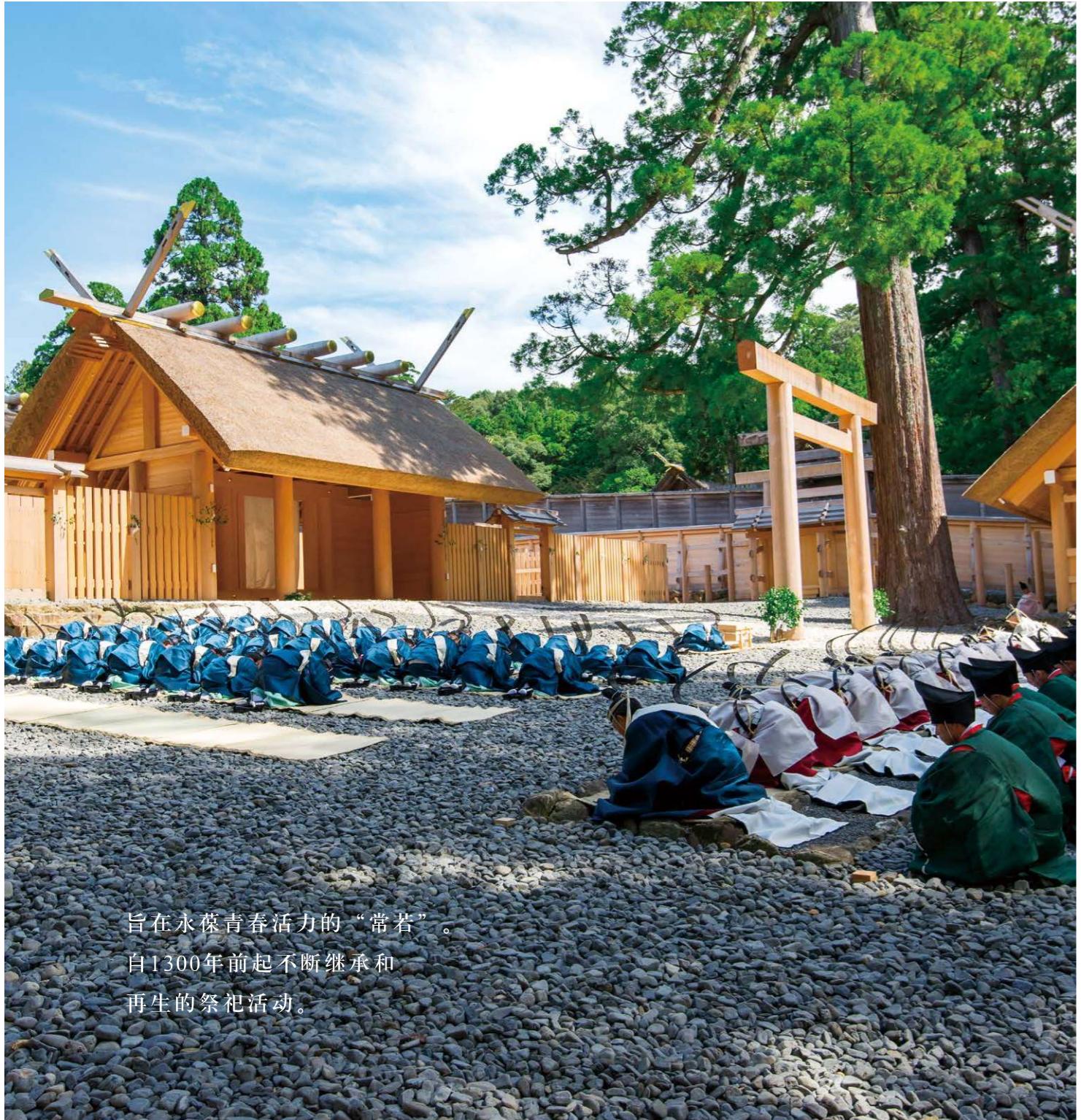
正殿与古殿地



通往多贺宫的石阶



古殿地的心御柱覆屋

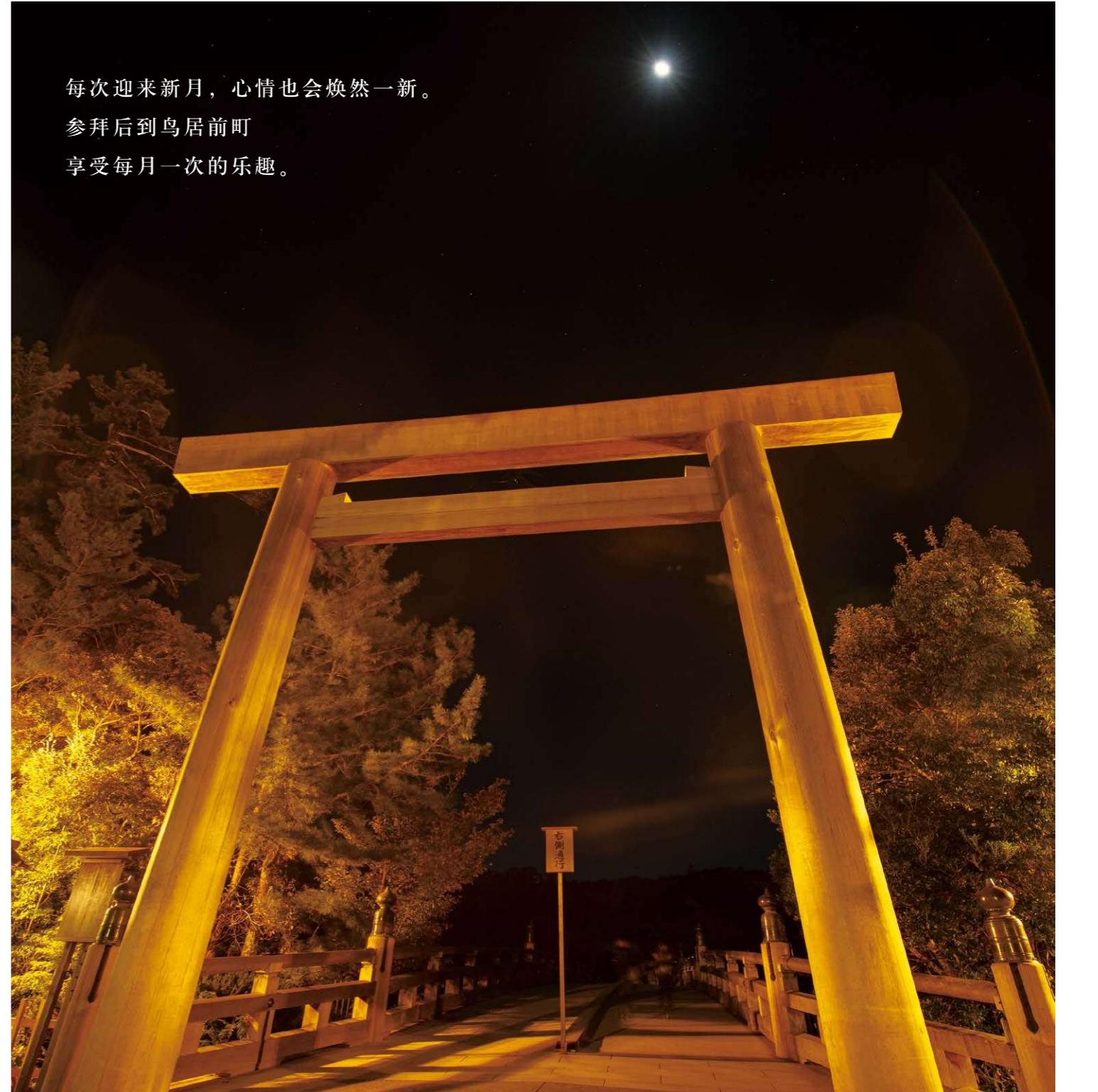


旨在永葆青春活力的“常若”。
自1300年前起不断继承和
再生的祭祀活动。

式年迁宫内宫奉币

[式年迁宫]

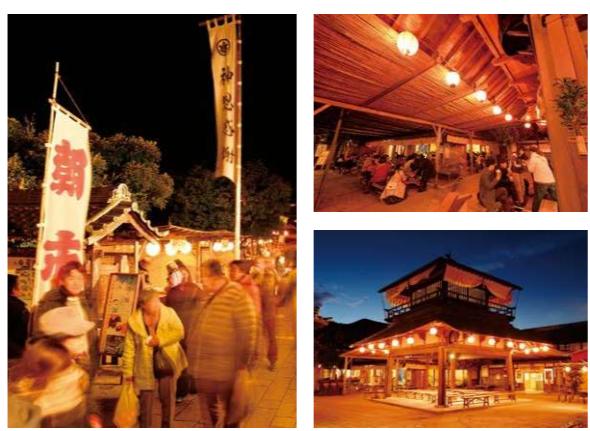
伊势神宫每隔20年进行一次神明的迁祭，称为“式年迁宫”。继承传统技术新建社殿，器具也同样新制。在任何时代都保持生机勃勃的常若面貌，以祈求神、人和国家天长地久。为迎接迁祭之日，会反复举办各种祭典活动。将桧木运到境内的“御木曳行事”等活动，参加者以伊势居民为主，盛况空前。重建社殿之际，需要大量桧木，但是在采伐之后，会栽种树苗，再次精心培育。汰换的建材也在日本各地的神社等重复利用。式年迁宫也是树木再生的祭祀活动，体现了日本人与树木共生的特色。



每次迎来新月，心情也会焕然一新。
参拜后到鸟居前町
享受每月一次的乐趣。

[朔日参拜]

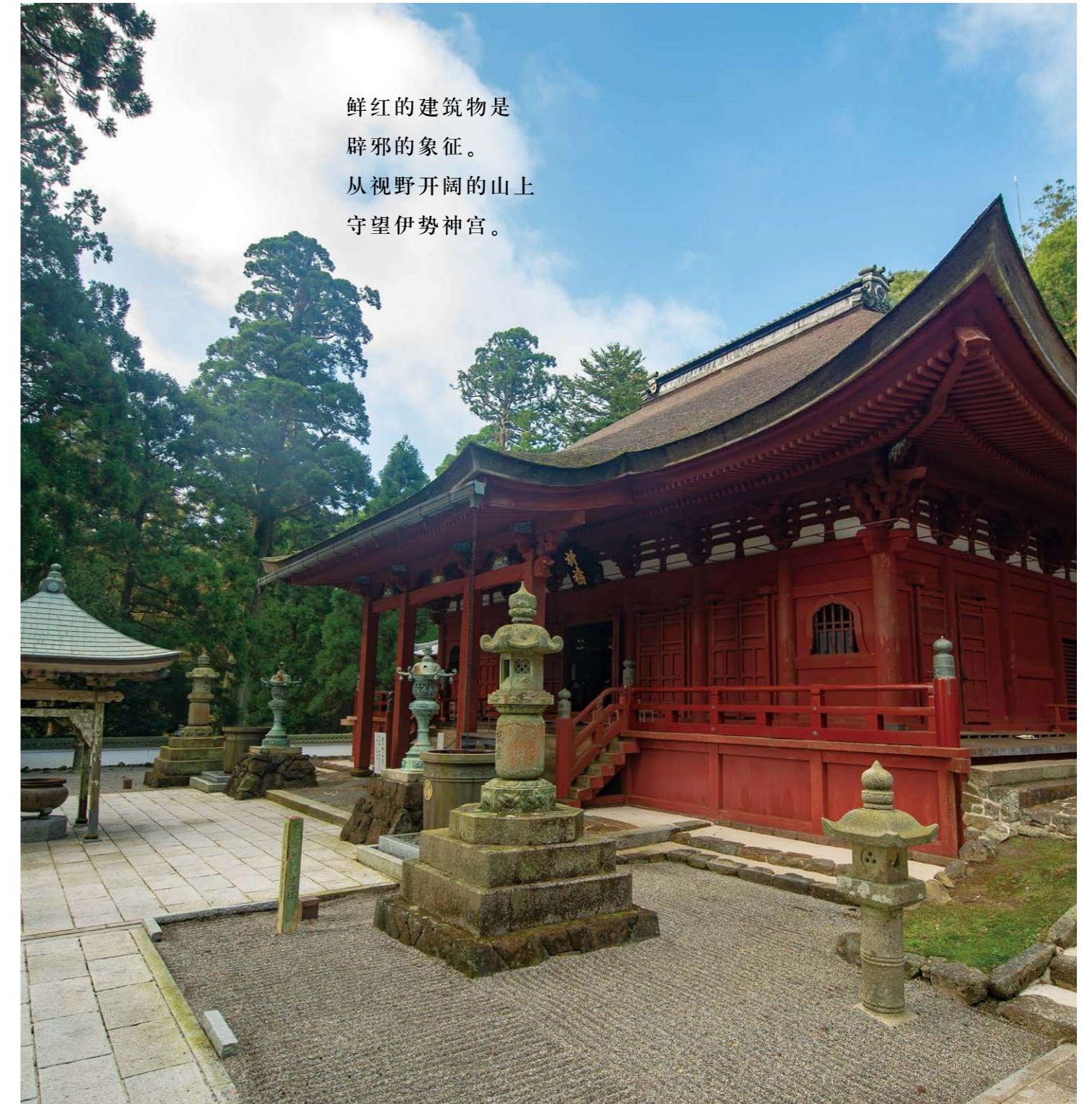
伊势有每月第一天清晨到伊势神宫参拜的风俗，称为“朔日参拜”。向神明感谢上个月平安无事，并祈祷下个月平安无事。先人不知不觉开始的古老习俗，被传承至今，为了内心清净地开始新的一个月，许多参拜客前来参拜。为了慰劳这些人们，在位于内宫鸟居前的“御祓町”中央的“御荫横丁”，许多店铺天亮前就开业了。用每月一换的朔日限定的点心、年糕、米粥款待参拜客们，好像过节一样热闹。在那里保留了与伊势神宫共同生存下来的城市的面貌，以及扎根于当地的热情好客的精神。



古代游客净身的
大海海面浮出的两块岩石。
粗绳既是结界
又是连接夫妇的纽带。



鲜红的建筑物是
辟邪的象征。
从视野开阔的山上
守望伊势神宫。



[二见兴玉神社 夫妇岩]



以前到伊势神宫参拜的游客们，都会聚集到二见浦，在参拜前用海水净身。伫立在海岸东端的二见兴玉神社，供奉引导事物向好的方向发展的“猿田彦大神”。让二见浦的风景显得更加神圣庄严的，就是“夫妇岩”的存在。用5根10厘米粗、35米长的大注连绳（一种稻草绳）连接的大小二块岩石，象征着喜结良缘。而且，它还起到鸟居的作用，游客们在这里拜谒镇守海域的灵石“兴玉神石”和升起的旭日。夏至前后一个月，太阳从夫妇岩之间冉冉升起的情景，令人叹为观止。此外，从10月到1月，满月时月亮会从二块岩石之间升起。被视为猿田彦大神的使者的许多“二见蛙”雕像，在岸边守望这一情景。

（区域指南见P.18）

[朝熊岳]

从古老的学问之一“阴阳道”的观点出发，东北被称为丑寅，据说是不良之物出入的方向。位于伊势神宫东北面朝熊岳的金刚证寺，被视为保护神宫免遭不良之物侵害的寺院，按照习俗，人们参拜伊势神宫之后，会去参拜金刚证寺。朱漆的正殿和太鼓桥掩映在绿荫丛中，显得庄严肃穆。另一方面，从山顶观景台眺望的伊势湾辽阔无垠，天气晴朗时还能看到远处富士山的雄姿。海拔555米，还可以从山脚下沿着徒步路线登上寺院、山顶。从观景台上设置的“天空邮筒”寄出明信片作为登顶的标志，也不失为一件乐事。

（区域指南见P.20）



漫步街头发现的众多迷人逸品！

伊势的极品美食和土特产

用新鲜可口的海产品烹制的美食、工匠精心制作的传统工艺品等，自然资源丰富、历史悠久的伊势特有的物品种类繁多，敬请选购。



当场吃吗？作礼品吗？

伊势美食

伊势乌冬面、手拌寿司、海产品等到了这里绝对会想吃的伊势美食。不知道先吃哪个好了！

使用伊势志摩本地出产的食材、清流宫川和五十铃川的水。

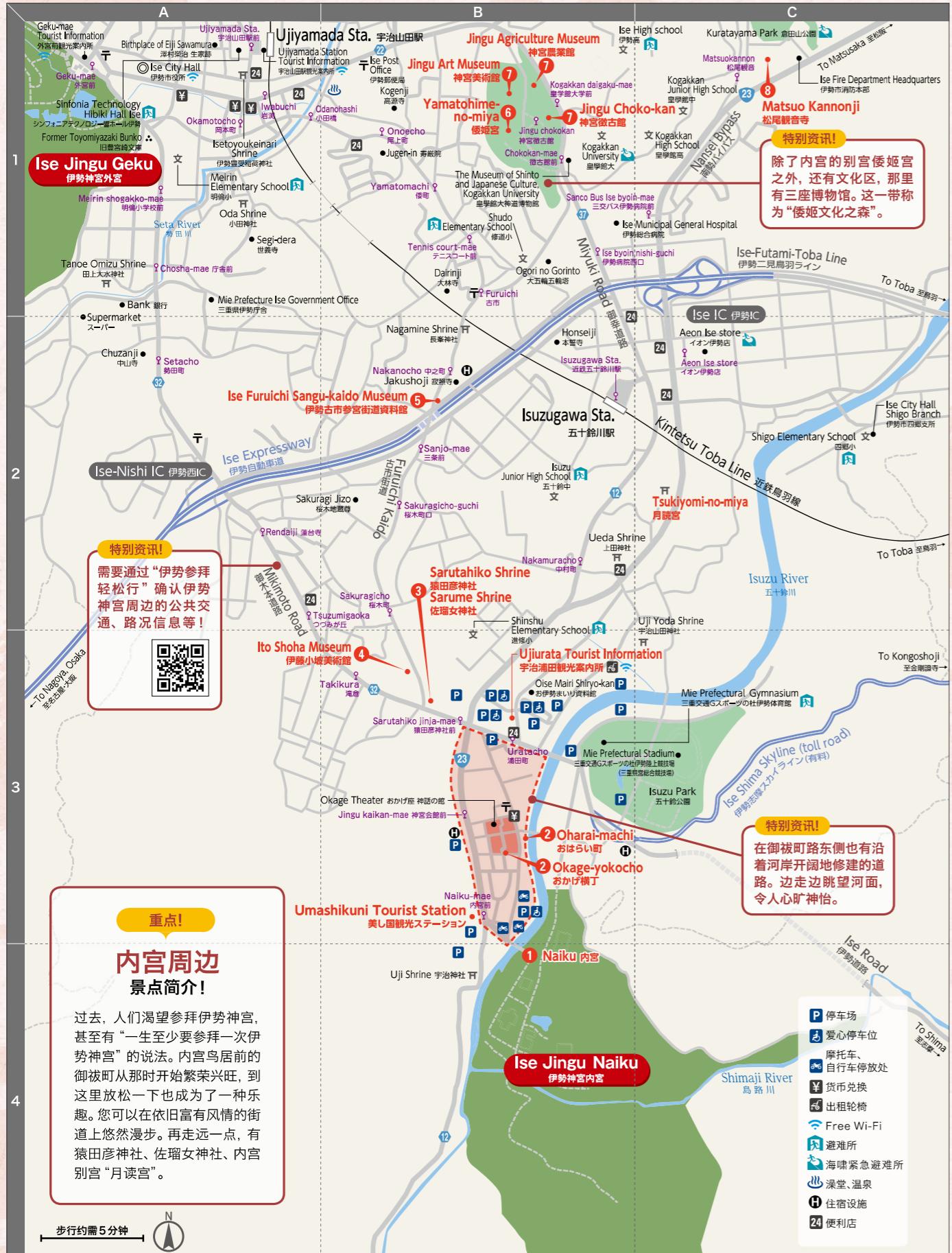
伊势街头形形色色的商品富有历史文化色彩，只要拿到手上，就能感受到其温馨。敬请选购伊势特有的土特产，以纪念伊势之旅。

继承下来的传统技艺异彩纷呈！

伊势的土特产



内宫周边



重点! 内宫周边 景点简介!

过去，人们渴望参拜伊势神宫，甚至有“一生至少要参拜一次伊势神宫”的说法。内宫鸟居前的御祓町从那时开始繁荣兴旺，到这里放松一下也成为了一种乐趣。您可以在依旧富有风情的街道上悠然漫步。再走远一点，有猿田彦神社、佐瑠女神社、内宫别宫“月读宫”。

步行约需5分钟



供奉日本人的总氏神

1 伊势神宫内宫(皇大神宫)

被称为日本人“心灵归属”的伊势神宫是125座宫社的总称，正式名称为“神宫”。内宫供奉皇室的始祖神“天照大御神”，于公元前4年在五十铃川畔创建。

● 伊势市宇治町1 地图 B-4 ☎ 0596-24-1111(神宫司厅)
⌚ 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 参拜内宫后的乐趣

御祓町与御荫横丁

“御祓町”是作为内宫的鸟居前町发展起来的。在石板路两旁，传统建筑风格的商店鳞次栉比。在位于其中央的“御荫横丁”，还能观赏太鼓演奏和连环画剧表演等。

● 御荫横丁 ● 伊势市宇治今在家町、宇治中之町 地图 B-3
☎ 0596-23-8838(御荫横丁综合问讯处) ⌚ 因店铺而异



3 作为“指路之神”而闻名

猿田彦神社与佐瑠女神社

据说猿田彦大神是在事情刚开始的时候出现，使万事朝着最佳方向发展的“指路”之神。佐瑠女神社供奉的是技艺之神。除姻缘婚配外，前来祈祷技艺进步的人也络绎不绝。

● 伊势市宇治浦田2-1-10 地图 B-3 ☎ 0596-22-2554
⌚ 可自由参拜



4 伊势孕育的明治时期画家

伊藤小坡美术馆

在这里可以鉴赏女画家伊藤小坡的作品。明治时代至昭和时代，她作为中心人物活跃于京都画坛。美术馆的建筑以伊势传统的土墙仓库为造型，显得素雅静谧。

● 伊势市宇治浦田2-4-65 地图 B-3 ☎ 0596-22-2554
⌚ 9:30~16:00 周一休息(周一为节日时顺延为次日) ¥ 成人300日元



5 传播古市繁榮的资料馆

伊势古市参宫街道资料馆

古市曾是前来参拜伊势神宫的人们开斋的地方，被列为日本三大烟花巷之一。您可以通过资料和录像，了解连接外宫与内宫的参宫街道的历史、花街柳巷（红灯区）和伊势歌舞伎。

● 伊势市中之町69 地图 B-2 ☎ 0596-22-8410
⌚ 9:00~16:30 周一休息(周一为节日时顺延为次日) ¥ 免费入馆



6 供奉倭姬命的内宫别宫

倭姬宫

镇守在排列着神宫博物馆的丘陵上。宫内供奉的倭姬命是第11代垂仁天皇的公主，据说她进入伊势国后，为了在现在的地方供奉天照大御神，创建了伊势神宫。

● 伊势市楠部町5 地图 B-1 ☎ 0596-24-1111(神宫司厅)
⌚ 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 感受神宫的精神文化

神宫征古馆、神宫农业馆与神宫美术馆

日本国家登录物质文化遗产征古馆等三处设施并称为“神宫博物馆”。馆中展示了式年迁宫后撤下的御装束神宝（神的衣物、用品）等资料，可以在这里学习神宫的历史等。独具特色的建筑也是看点之一。

● 伊势市神田久志本町1754-1 地图 B-1 ☎ 0596-22-1700(征古馆、农业馆)
☎ 0596-22-5533(美术馆) ⌚ 9:00~16:00 周四休息 ¥ 三馆通票 成人700日元



8 日本最早的消灾观音寺

松尾观音寺

据说奈良时代初期，由行基创建。传说这里不仅对消灾很灵验，而且因为龙神传说，对除灾和姻缘婚配也很灵验。龙神传说的护身符、五彩斑斓的“缘”绘马（祈愿牌）也很受欢迎。

● 伊势市楠部町松尾山156-6 地图 C-1 ☎ 0596-22-2722
⌚ 8:00~16:00



特别主题 伊势小知识



【125座宫社】

伊势神宫的正式名称为“神宫”，由125座宫社构成，即内宫和外宫的正宫、14座别宫、43座摄社、24座末社、42座所管社。



【注连绳】

按照日本一般风俗，为了迎接岁德神，正月期间在门口装饰注连绳（一种稻草绳），新年正门装饰松枝期间（新年至1月7日或15日）过后取下。在伊势志摩地区，根据民间传说，一年四季都在门口装饰注连绳，祈求无病无灾。伊势注连绳的特点是面对绳子时左侧较粗。

*文中标注的休息日原则上省略了年末年初、黄金周、盂兰盆节休假、临时停业。

外宫周边



供奉衣食住的守护神

1 伊势神宫外宫(丰受大神宫)

供奉衣食住、产业的守护神丰受大御神的外宫被当地人亲切地称为“外宫桑”。从伊势市站步行7分钟，即到达掩映在参天大树葱茏绿荫中的神秘参道。

地址：伊势市丰川町279 | 地图：A-3 | 电话：0596-24-1111(神宫司厅)
开放时间：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



6 膳食之神外宫的别宫 月夜见宫

这里供奉的神与内宫别宫的月读宫相同，是天照大御神的弟弟——月夜见尊。被数百年树龄的大楠树等许多树木环抱着，笼罩在一片寂静之中的月夜见宫静谧祥和，很难想象这里是市区。

地址：伊势市宫后1-3-19 | 地图：A-2 | 电话：0596-24-1111(神宫司厅)
开放时间：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



外宫周边 景点简介！

按照伊势神宫的惯例，祭祀从外宫开始进行，因此伊势参拜的习俗也是按照从外宫到内宫的顺序进行的。外宫供奉的神是膳食之神，因此连接伊势市站与外宫的外宫参道近来美食餐厅云集。其中还有一些土特产店，不妨到各个店铺里看一看吧。

2 式年迁宫的历史 式年迁宫纪念 迁宫馆

式年迁宫是自约1300年前起一脉相传的祭典活动。迁宫馆展示了传播式年迁宫相关人员的精神和技艺的资料，包括按实际尺寸制作的外宫正殿模型、御装束神宝的制作过程等。



地址：伊势市丰川町前野126-1 | 地图：A-3 | 电话：0596-22-6263
开放时间：9:00~16:00 (截至16:30) ※临时闭馆中(此为2019年4月的情况)

7 探索伊势和纸的起源 伊势和纸馆

这座博物馆坐落在大丰和纸工业的公司用地内，该公司生产用于伊势神宫护身符的和纸。博物馆展示用于生产和纸的抄纸工具，销售丰富多彩的伊势和纸。



3 “伊势参拜从外宫开始”伊势的门户 外宫参道

以伊势市站为起点连接外宫，长约400米的参拜道路。旅馆、餐馆、土产品店林立，在昭和初期(1930年代左右)发展成为日本三大旅馆街之一。近年来夜间也营业的餐馆有所增加，日益热闹起来。



地址：伊势市本町 | 地图：A-2 | 电话：0596-28-4933 (“伊势菊”内外宫参道发展会)
开放时间：全年不休息 ※各店铺休息日不同

8 款待参拜者的宅邸 旧御师丸冈宗大夫公馆

御师是负责伊势参拜者的住宿、引导的人。以前附近曾有800座御师宅邸，现在只剩下此处了。开放时，不仅可以参观宅邸内部，也能参观往昔的资料。



4 伊势孕育的传奇投手 泽村荣治出生之家遗址与全力石

在日本职业棒球史上留下传奇的投手——泽村荣治。2017年是他的100周年诞辰。为了纪念他诞辰100周年，在他出生之家附近的明伦商店街内，树立了刻有其名言的全力石。

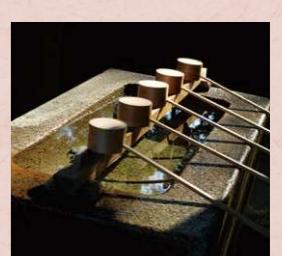


地址：伊势市岩渊1-11-14 | 地图：B-3
开放时间：自由参观

特别主题 伊势小知识

[洗手和参拜的礼法]

进入境内之后，首先在洗手处净身。用右手拿起勺子洗左手，然后用左手拿起勺子洗右手。用左手接水漱口，然后再次洗左手。最后清洗勺子的手柄。参拜时的正式作法是“二拜二拍手一拜”。



5 被列为日本国家登录物质文化遗产 近铁宇治山田站

诞生于1931年的参宫急行电铁终点站。钢筋混凝土结构的3层楼房，外部墙面全部用陶砖装饰，站舍内保留了巴士的转车台和消防瞭望塔。



地址：伊势市岩渊2-1-43 | 地图：B-3 | 电话：0596-28-2767

[授与品]

日本的神社中最尊贵的就是伊势神宫。因此，在神龛上，要将伊势神宫的神符放在最前面，然后依次摆放氏神神符、个人信奉的神的神符。在伊势神宫的外宫和内宫，可以到神乐殿的神符授与处领受神符、护身符等授与品及御朱印。

*文中标注的休息日原则上省略了年末年初、黄金周、盂兰盆节休假、临时停业。

品尝美食！尽情拍摄！边逛边玩，很开心！

参道观光MAP

可看、可买、可品尝之处齐聚的参道上有各种看点！



月夜见宫

您可以吃几个呢？

特产年糕目录

外宫参道、御祓町、御荫横丁

由于方便食用又很耐饿
而深受前来参拜伊势神宫的游客喜爱的年糕。
以下为您介绍众多种类中的一部分。



1 返马饼

烤至微焦的香喷喷的年糕和入口即化的馅料绝妙地融为一体。其名字来源于参拜神宫的人们让马返途(返马)，然后稍作休憩一事。



2 二轩茶屋饼

将豆沙馅包入薄皮年糕中，撒上黄豆粉后制成，其清淡的口味颇受欢迎。每月 25 日，店还会出售使用黑糖制作的黑馅年糕。



3 神代饼

仅使用自然原料，用捣杵的方式制成的传统植物年糕。天然艾蒿的爽口风味和甜味适中的红小豆颗粒馅料完美搭配。



4 岩户饼

采用最高级红小豆的豆沙馅、糯米和黄豆粉制成，柔滑清淡的口味独具魅力。它的制作源于岩户隐的神话。



5 太阁出世饼

其名字源于它曾受到丰臣秀吉赞赏一事。将优质的红小豆颗粒馅料用刚捣好的年糕包好，每一个都由手工烤制，烤至微焦即可出炉。



6 赤福饼

是具有300多年历史的、在饼上放入豆沙馅的有名糕点。形状的灵感源于五十铃川的潺潺河水，馅料上的三条线表示清流，白色的年糕表示河底的小石头。



外宫周边

外宫参道

连接伊势市站

至伊势神宫外宫的参道，相当于参拜伊势神宫时的正门口。这里的餐饮店和土特产店鳞次栉比，游客熙熙攘攘。



夜晚的参道也不容错过！



外宫

顺道品尝的美食

外宫参道

御祓町

御荫横丁

可乐饼

小吃中的代表。其中也有使用松阪牛肉和伊势虾等食材制作的豪华可乐饼。



鱼糕

刚刚炸好的鱼糕热乎乎，有嚼劲！大快朵颐时，鱼肉的美味挡不住。

肉包子

适合寒冷天气时品尝的美味！热乎乎的外皮中，包入了松阪牛肉和伊势猪肉等馅料。

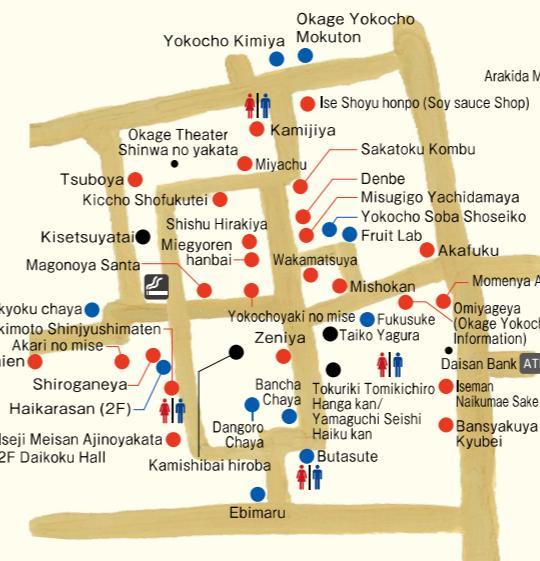
甜筒

夏天的乐趣就是甜筒！除了日式风味的伊势茶和豆腐口味外，还有少见的伊势酱油油味甜筒。

内宫周边

御荫横丁

人们出于对伊势神宫“庇佑”的感谢之情而修建。将江户至明治期间的建筑迁建、重现于此，这里是能够亲身体验伊势魅力的区域。



御荫横丁 PICK UP!



御荫横丁的招财猫

御荫横丁内散布着大小各异的招财猫雕像。在御荫横丁，有怀旧风格的纸芝居表演。(周六周日·年末年初)



内宫周边

御祓町

众多特产店、有名糕点的老店和旅馆鳞次栉比，这里是鸟居前町而发展起来的观光名胜。大约 800 米的石板路一直通向宇治桥前。



内宫

区域指南 C

二见周边

1 伊势参拜的门户二见与姻缘婚配之城
1 夫妇岩与二见兴玉神社

二见浦自古以来就是神宫参拜前用海水净身、清除不祥的场所。用大注连绳(一种稻草绳)连接的夫妇岩是姻缘婚配的象征。天气晴朗时,夏至时节还能从夫妇岩之间眺望旭日和富士山。

📍 伊势市二见町江575 | 地图 B-1 | ☎ 0596-43-2020
⌚ 可自由参拜

2 可以亲密接触海洋生物
2 伊势海洋乐园与伊势夫妇岩夫妇横丁

伊势海洋乐园水族馆内,与海象等海洋动物亲密接触的表演很受欢迎。相邻的购物中心也与夫妇岩的参道联通,可以在这里买到珍珠、海产品等伊势志摩名产。

📍 伊势市二见町江580 | 地图 C-1 | ☎ 0596-42-1760(伊势海洋乐园) 0596-43-1111(伊势夫妇岩夫妇横丁)
⌚ 9:00~17:00(因季节而异) ¥成人1,600日元(水族馆)

3 建筑古色古香、优美典雅的资料馆
3 宾日馆

宾日馆的建筑是日本国家指定重要文化遗产。在这里可以观赏历代皇族成员曾经下榻的房间和高雅精美的日本传统建筑样式等。桃山式大厅非常宽敞,带舞台,面积为120张日式榻榻米大小(相当于194平方米以上),在方格天花板上悬挂了枝形吊灯。

📍 伊势市二见町茶屋566-2 | 地图 B-1 | ☎ 0596-43-2003
⌚ 9:00~16:30 周休(周二为节日时顺延为次日) ¥成人300日元

4 可以观赏忍者等的古装片
4 伊势忍者王国

按照实际尺寸再现织田信长修建的安土城。在这个文化乐园里,富有时代气息的街道绵延不绝,除了古装片、忍者表演等娱乐项目之外,还能参加忍者体验,品尝美食,泡温泉。

📍 伊势市二见町三津1201-1 | 地图 B-2 | ☎ 0596-43-2300
⌚ 9:00~17:00 ¥成人4,900日元(17:00起一层免费开放) ※ 可以顺便泡温泉



2 在老字号鱼糕店进行手工制作体验

伊势海洋乐园水族馆内,与海象等海洋动物亲密接触的表演很受欢迎。相邻的购物中心也与夫妇岩的参道联通,可以在这里买到珍珠、海产品等伊势志摩名产。

📍 伊势市二见町江580 | 地图 C-1 | ☎ 0596-42-1760(伊势海洋乐园) 0596-43-1111(伊势夫妇岩夫妇横丁)
⌚ 9:00~17:00(因季节而异) ¥成人1,600日元(水族馆)

能吃几个?
特产年糕 目录
二见周边

7 御福饼 | 地图 B-1
自江户时起就深受欢迎的传统年糕,采用日本出产的食材制作。
8 空也饼 | 地图 B-1
这种年糕美味可口,在当地是冠婚葬祭的必备品。

区域指南 D

河崎周边

3 日本的澡堂鼻祖是伊势人
3 澡堂

相传伊势与市受到二见浦祓禊(伊势参拜的参拜客净身)的启发,在江户开办了日本第一家澡堂。伊势神宫所在地保留了许多澡堂。



📍 伊势市内各处 | 地图 B-1 / B-2 等
⌚ 因店铺而异

1 “伊势厨房”有仓库的城市
1 伊势河崎商人馆与商人仓库

这里修复了江户时代中期创业的老字号酒类批发店,向人们介绍作为“伊势厨房”繁荣兴旺的河崎商户的历史和文化。在势田川沿岸的商人仓库中,有咖啡馆、古董店、怀旧杂货店等约20家商铺。



📍 伊势市河崎2-25-32 | 地图 B-1 | ☎ 0596-22-4810
⌚ 9:30~17:00 周休(周二为节日时顺延为次日) ¥成人300日元(伊势河崎商人馆)

4 体验富含匠人技术的海带制作
4 薄片海带手工刮制体验(酒德海带)

海带是日餐的基础食材。河崎被誉为“伊势厨房”,在这里的一家创业100多年的老字号海带店,可以体验薄片海带制作,用匠人技术从一条海带上刮出薄片海带。



📍 伊势市神久2-7-20 | 地图 B-2 | ☎ 0596-28-2068
⌚ 8:30~18:30 周三休息
※周三为节日时不休息、12月的周三不休息 ¥2,000日元/人~

2 在老字号鱼糕店进行手工制作体验
2 手工制作鱼糕与筷子制作体验(若松屋)

伊势神宫所在的城市——河崎,伊势志摩的新鲜鱼贝云集,可以在创立100多年的老字号店铺体验传统的伊势鱼糕制作。还有传播日本日常文化的筷子制作体验。



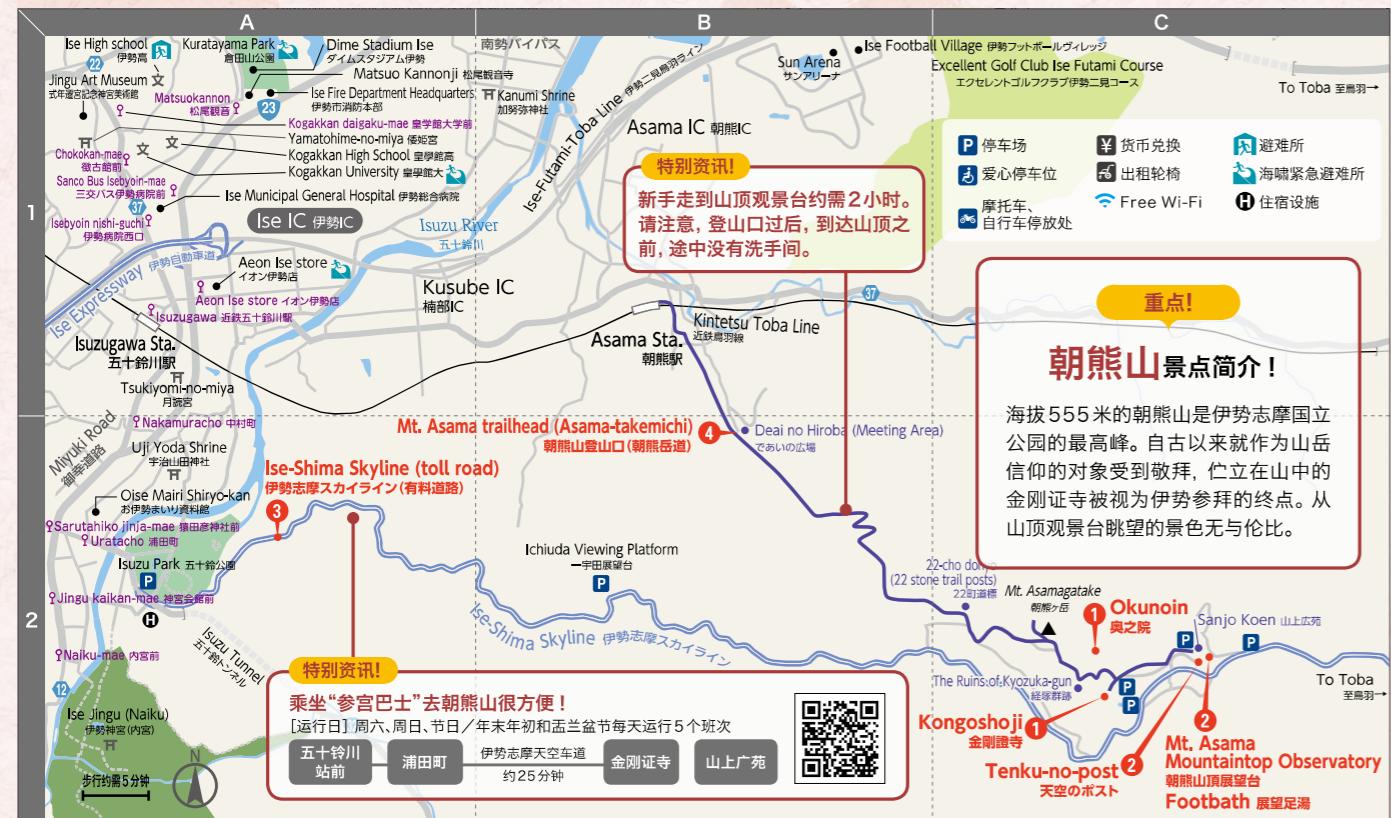
📍 伊势市河崎1-9-28 | 地图 B-2 | ☎ 0596-23-1721
⌚ 9:30~15:00(河崎本店) ¥1,500日元/人(鱼糕) 1,000日元/人(筷子)

3 伊势商人
特别主题

伊势商人与大阪商人和近江商人并称为日本三大商人。在现代的大企业中,继承伊势商人流派的企业也屡见不鲜。由于将物资运往伊势神宫的港口发展起来,伊势的商业随之兴旺发达,在江户时代出现了日本最早的纸币“山田羽书”。

※文中标注的休息日原则上省略了年末年初、黄金周、盂兰盆节休假、临时停业。

朝熊山周边



1 守护伊势神宫鬼门的寺院 金刚证寺与奥之院

正如伊势民谣的一段所唱的那样“伊势参拜的归途中到朝熊来吧，不到朝熊就是不完全参宫”，金刚证寺参拜一直是与伊势参拜融为一体。通往奥之院的参道上的卒塔婆充满庄严肃穆的气氛。

伊势市朝熊町58 地图 C-2 0596-22-1710
9:00~15:45(正殿参拜时间) 不休息

2 非常上镜的朝熊山顶广场 山顶观景台、观景足浴与天空邮筒

天气晴好时可以眺望到富士山的热门绝佳景点。有可将鸟羽的许多岛屿尽收眼底的观景足浴，还有在蓝天下格外醒目的红色邮筒“天空邮筒”，令人追忆过去。

伊势市朝熊町字名古185-3 地图 C-2 0596-22-1248
10:00~16:00(足浴) 成人100日元(足浴)

3 绝景！朝熊山驾车游 伊势志摩天空车道(收费公路)

从伊势到鸟羽的车道是伊势志摩屈指可数的景点。途中还有能够将伊势湾一览无遗的绝佳景点。正月到这里等待海上日出的游人络绎不绝。

伊势市朝熊町 地图 A-2 0596-22-1810(伊势收费站)
7:00~19:00 ※因季节而异 ¥轻型、小型与普通汽车1,250日元

4 景点众多的登山路线 朝熊山登山口(朝熊岳道)

朝熊山海拔555米，以邂逅广场为起点的朝熊岳道至山顶约有5.5公里，这是一条新手也能放心攀爬的路线。从山顶到金刚证寺，再到山顶观景台。从朝熊站步行约10分钟即到登山口。

伊势市朝熊町 地图 B-2
无

特别主题

伊势小知识

伊势民谣

据说伊势民谣起源于人们边喊号子“弥长世、恰弥成（世间越来越繁荣，世间充满欢乐）”边唱的“运木歌”，并在全国流传开来。如今仍在婚礼等喜事上传唱着。



自然风光和节庆活动也不能错过！

伊势的四季巡游

伊势举办伊势神宫相关活动等丰富多彩的娱乐活动。

让人感受四季的赏花胜地也星罗棋布，您可在旅游的同时尽情观赏。

神宫奉纳 大相扑

[3月下旬~4月上旬]

举办的同时，在内宫神苑献纳横纲的上场仪式和相扑等级前三的力士的跨地表演。



春季的伊势乐市

[5月中旬]

每年的春季和秋季，在外宫前广场举办两次伊势志摩特产销售活动。



伊势神宫奉纳 全国焰火大会

[7月中旬]

(含海之日的三连休的周六) 从全国选拔的焰火师燃放的约一万发焰火将夜空装点得绚丽多彩。



春季 夏季

秋季 冬季



运新穗

[10月15日(外宫)、16日(内宫)]

配合神宫神尝祭，向神宫奉纳当年收获的新穗的活动。



伊势祭

[10月第2个周六、周日]

伊势最盛大的市民参加型节庆活动，有运木车、大鼓、神舆的游行。



二见 偶人巡游

[2月上旬~3月上旬]

以二见旅馆街为中心，装饰约6000个偶人，包括古色古香的偶人。



伊势的 花历



樱花	[3月上旬~4月中旬]	宫川堤、五十铃川、内宫神苑、御幸道路、音无山、横轮町
杜鹃花	[4月下旬~5月上旬]	松尾观音寺、矶神社、朝熊山山上广苑
紫藤	[4月下旬~5月上旬]	外宫勾玉池、太江寺
玫瑰	[5月中旬~下旬] [10月中旬~下旬]	神宫玫瑰园

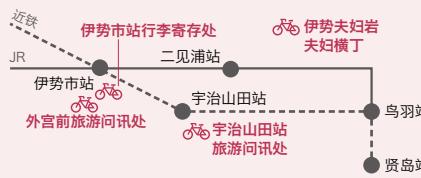
菖蒲	[5月中旬~6月中旬]	外宫勾玉池、二见菖蒲浪漫森林
睡莲	[6月下旬~8月]	朝熊岳金刚证寺
红叶	[11月上旬~下旬]	内宫神苑
梅花	[2月下旬~3月下旬]	卧龙梅公园、离宫院公园



扫描二维码
浏览详情



方便旅游！租赁自行车



[费用]

- 市内骑车 4小时以内 800日元 / 4小时以上 1,000日元
- 电动助力自行车 4小时以内 1,500日元 / 4小时以上 2,000日元
- 如超过当天还车时间需支付自行车过夜费 100日元

※请注意：未能在规定时间内还车时，会产生滞纳金。※只有外宫前旅游问讯处出租电动助力自行车。※营业时间和详情请咨询各问讯处（电话号码见P.23）。※请归还至原租借处。不可异地归还。

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

CHECK!



斋宫平安森林
复原了平安时代“斋宫寮厅”的史迹公园。



山田奉行所纪念馆
将书院等部分复原，展示奉行所的资料。



御木本真珠岛
岛内有真珠的博物馆和商店等。



伊势志摩国立公园
横跨志摩半岛及其周边4个市町的国立公园。

Yamada Bugyosho Memorial Hall

山田奉行所纪念馆

将书院等部分复原，展示奉行所的资料。

伊势志摩国立公园

横跨志摩半岛及其周边4个市町的国立公园。

从车站到旅馆，当天送到！行李配送服务

JR和近铁 伊势市站 (JR一侧)

近铁 宇治山田站

托付

配送

伊势、鸟羽及志摩市内的酒店和旅馆

领取

JR和近铁 鸟羽站

托付

为当天前往伊势、鸟羽及志摩（离岛除外）住宿的游客将行李送到住处（预定17:00左右送达）

[受理场所]

伊势市站行李寄存处 (0596-65-6861)

宇治山田站行李配送服务台 (080-5018-0476)

[受理时间] 9:00~13:10 (宇治山田站截至13:00)

[费用] 1件 1,000日元 ※此为2019年3月的信息

※9:00~17:30之间，以1件500日元的价格提供行李寄存服务。（只有宇治山田站的受理截止时间为16:00）

JR和近铁 伊势市站 (JR一侧)

近铁 宇治山田站

托付

配送

领取

可以在鸟羽站行李配送服务台托付行李，在伊势市站行李寄存处、宇治山田站行李配送服务台领取。

[受理场所]

鸟羽站行李配送服务台 (080-6698-9622)

[受理时间] 9:00~12:00

[领取时间] 14:00以后

[费用] 1件 1,023日元 ※此为2019年3月的信息

※外宫前旅游问讯处也在8:30~16:30之间提供行李寄存服务。