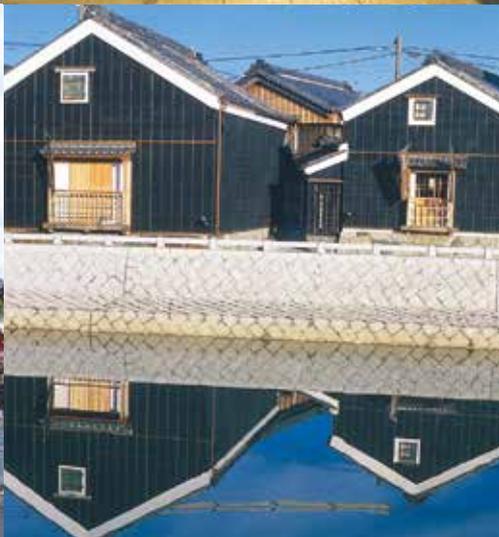




# 伊勢

～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。凛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。  
二年三百六十五日、  
粛々と繰り返される  
自然の恵みへの感謝と祈り。



正宮(しよくう)



御敷地(みしきち)から正殿(しよくでん)を望む



第二鳥居



御敷地

### [伊勢神宮 外宮(豊受大神宮)]

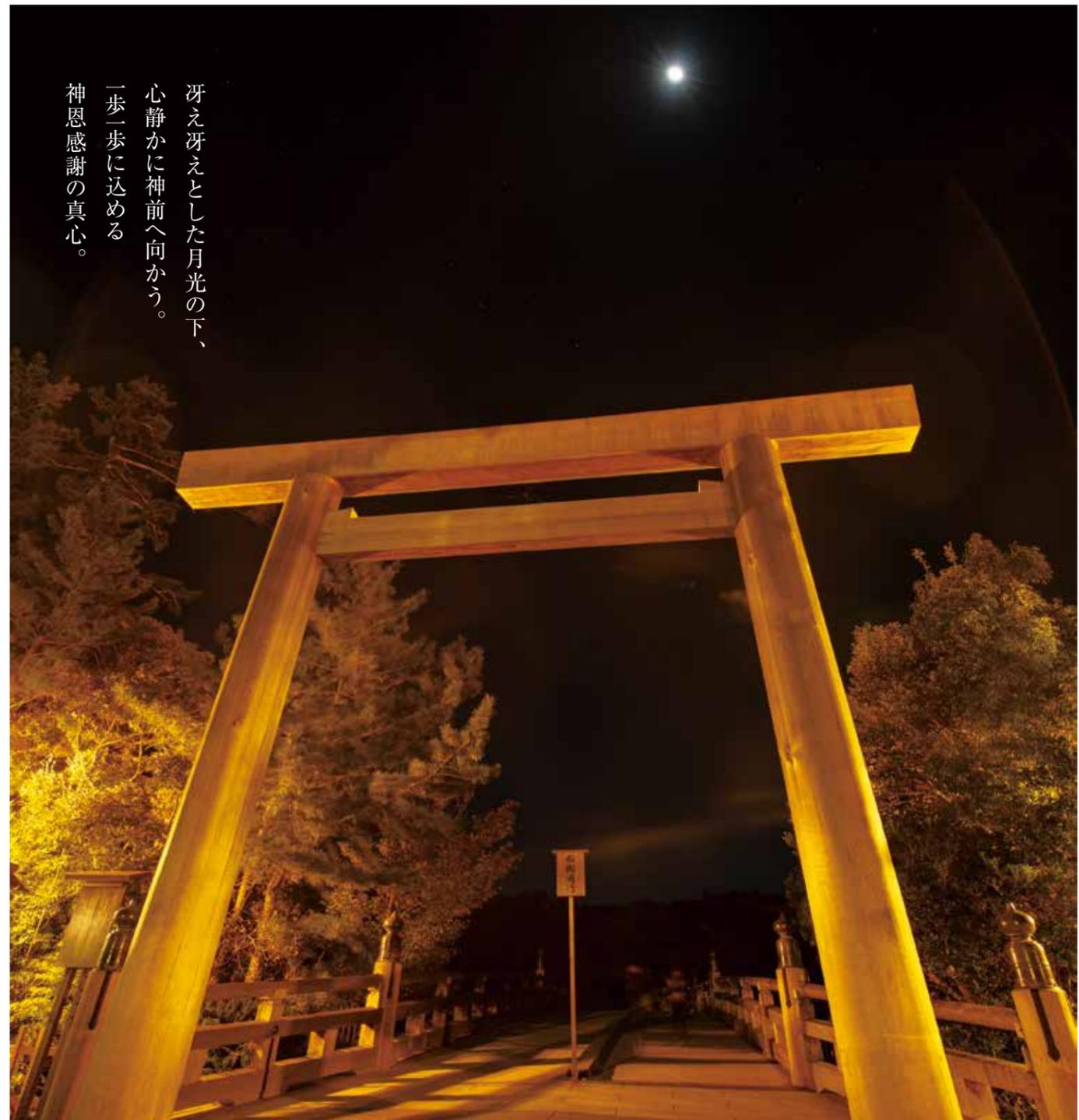
外宮に祀られるのは、天照大御神にお供えする食事を司る豊受大御神(とようけのおおみかみ)。外宮では毎日朝夕の二回、神宮の神々に食事を捧げる「日別朝夕大御饗祭(ひごとあさゆうおおみけさい)」が営まれる。夜明け頃からかまどに火を入れ、神域内の井戸で水を汲み、神宮神田で収穫した米を蒸す。それが鎮座以来1500年間、戦や天災の最中でさえ一日も休むことなく、粛々と続けられてきた。そこにあるのは自然の恵みへの感謝と、未来へと命を繋いでいくことへの祈り。「いただきます」と手を合わせる心そのものが、感謝と祈りであったことを思い出させてくれる。

(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。

神宮式年遷宮御木曳行事(川曳)



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。

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(おしらいしもち)」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。



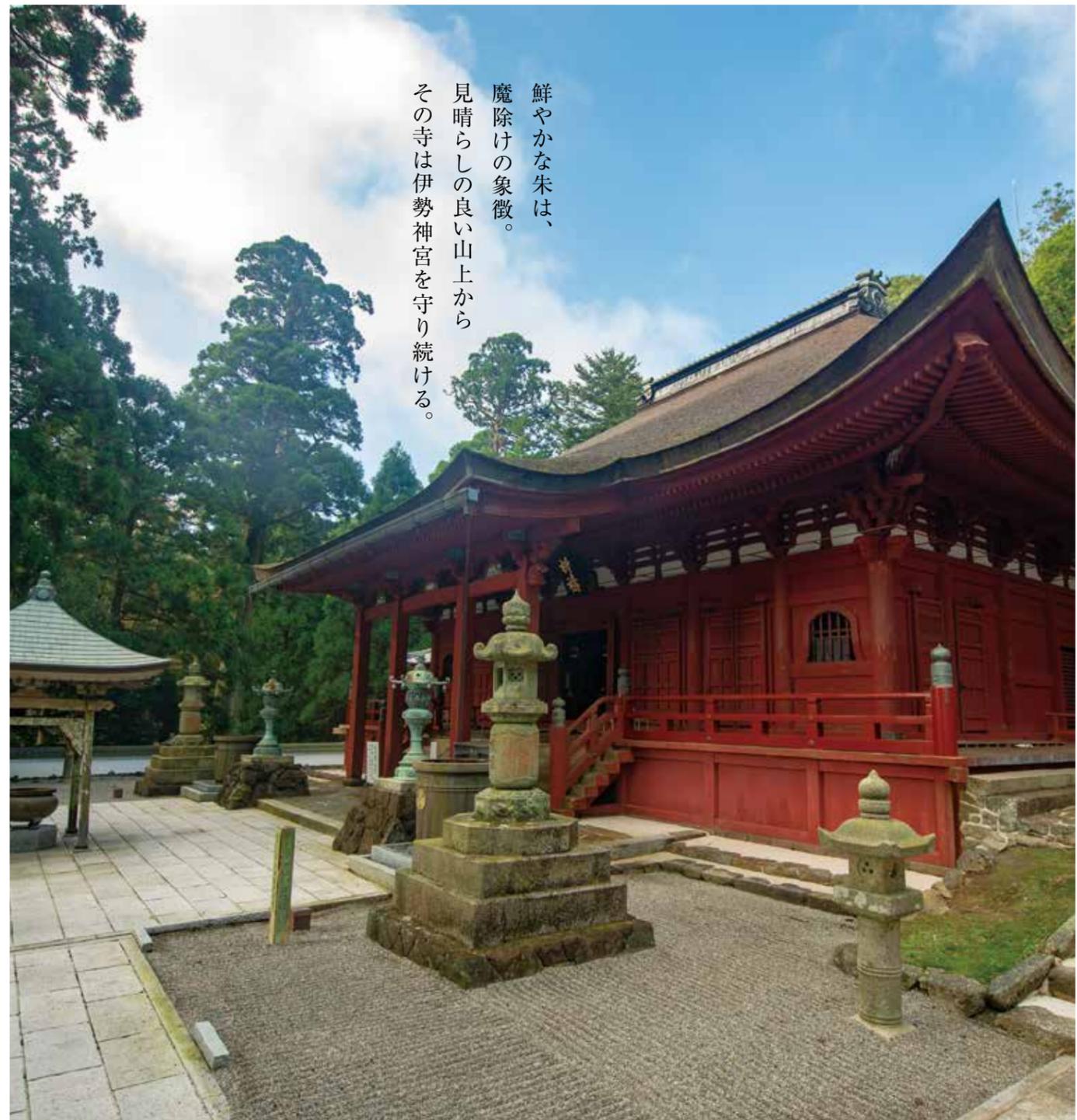
ついたちまい  
[朔日参り]

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い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ゃ  
[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事ができる。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3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」といわれている朝熊山。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

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。



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。

文化庁「伝統の100年フード部門〜江戸時代から続く郷土の料理〜」認定  
(令和7年3月14日)

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  
チシヤノキを使用!

ぬくもりある  
木の手ざわり  
**伊勢玩具**

鮮やかな彩色が施された、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。

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  
ならではの食材に  
こだわっています!

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。



食の恵みに感謝し誕生  
**外宮前名物  
御饌井**

食を司る神様を祀る外宮さんにちなみ2009年に誕生! 地物の食材をふんだんに使用した様々なオリジナル井が味わえる。



神宮御用の和紙を製造  
**伊勢和紙**

120年以上にわたり「神宮大麻」用紙などを伝統的に製造。和紙製ステーションナリーなどは人気が高い。



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。



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。塩味と味醂風味のタレ味があり、軽く炙って食べる。



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。

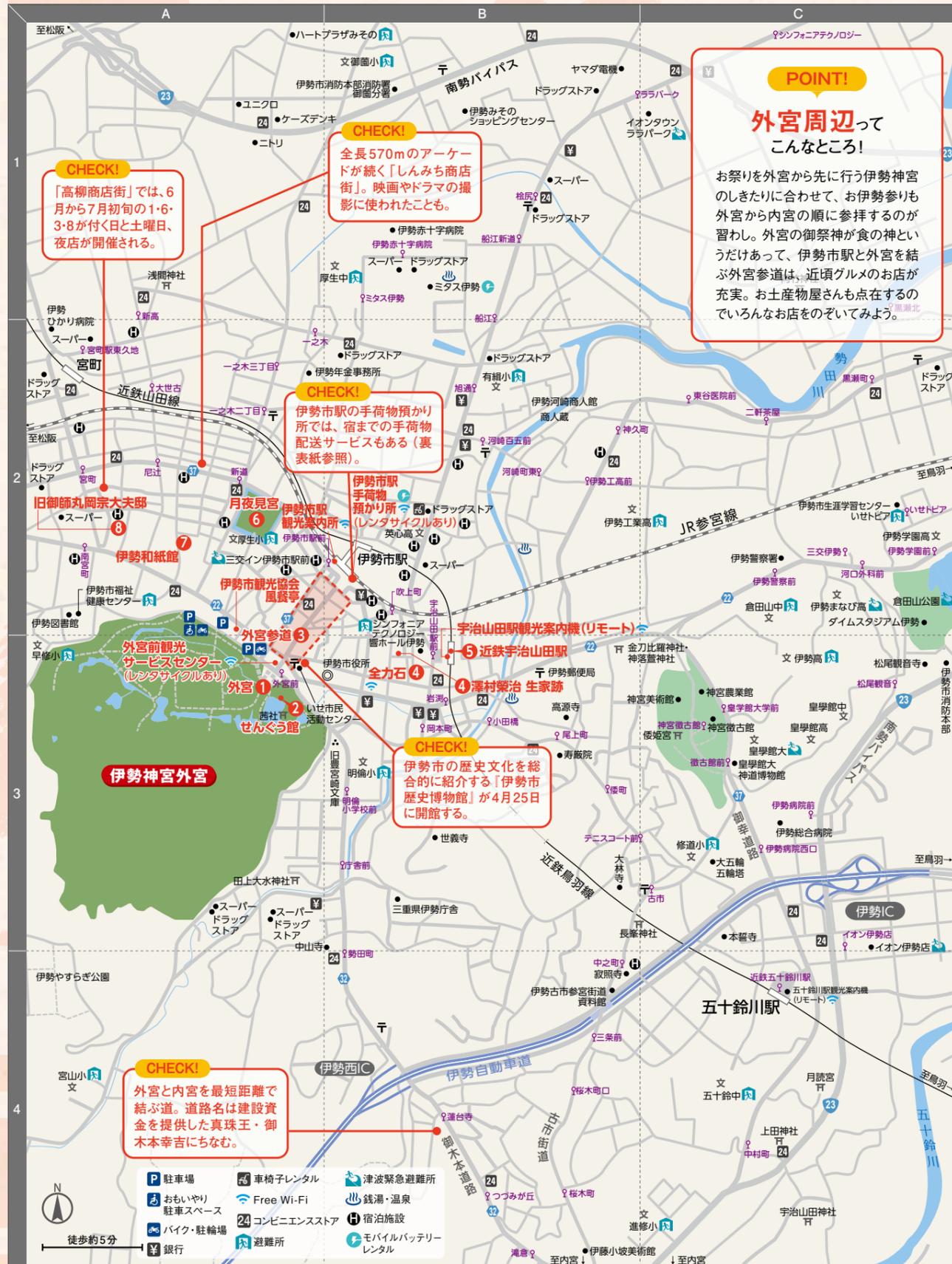


災害備蓄品にもなる和菓子  
**伊勢招福ようかん**  
約5年間の長期保存ができ、備蓄品としても役立つ。伊勢の文化をモチーフにした5種類のイラストが映える。



# 外宮周辺

【げくうしゅうへん】



**POINT!**  
**外宮周辺って**  
**こんなところ!**  
 お祭りを外宮から先に行く伊勢神宮のしきたりに合わせて、お伊勢参りも外宮から内宮の順に参拝するのが習わし。外宮の御祭神が食の神というだけあって、伊勢市駅と外宮を結ぶ外宮参道は、近頃グルメのお店が充実。お土産物屋さんも点在するのでいろんなお店をのぞいてみよう。



**1** 衣食住の神様を祀る  
**伊勢神宮外宮 (豊受大神宮)**  
 衣食住、産業の守り神である豊受大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。  
 ♪ 伊勢市豊川町279 MAP A-3 ☎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



**6** 食の神様外宮の別宮  
**月夜見宮**  
 ご祭神は内宮別宮の月読宮と同じ、天照大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。  
 ♪ 伊勢市宮後1-3-19 MAP A-2 ☎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** 式年遷宮の歴史を伝える  
**式年遷宮記念 せんぐう館**  
 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。  
 ♪ 伊勢市豊川町前野126-1 MAP A-3 ☎0596-22-6263  
 ◎9:00~16:00 (観覧は16:30まで) 毎月第2・4火曜休 (祝日の場合はその翌日)  
 ¥大人300円 小中学生100円



**7** 伊勢和紙のルーツを辿る  
**伊勢和紙館**  
 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。  
 ♪ 伊勢市大世古1-10-30 MAP A-2 ☎0596-28-2359  
 ◎9:30~16:30 土日休館 (毎月第2土曜日はイベントを開催、要予約) ¥入館無料



**3** 「お伊勢参りは外宮から」伊勢の玄関口  
**外宮参道**  
 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。  
 ♪ 伊勢市本町 MAP A-2 ☎0596-28-4933 (「伊勢菊」内 外宮参道発展会) ※木曜定休  
 ◎年中無休 ※定休日は、各店舗の休業日に異なる



**8** 参詣者をもてなした邸宅  
**旧御師丸岡宗大夫邸**  
 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。  
 ♪ 伊勢市宮町1-9-7 MAP A-2 ☎0596-27-0455 (高橋)  
 ◎通常非公開 (年数回イベントに合わせて公開) ¥公開時入場無料



**4** 伊勢が生んだ伝説の投手  
**澤村榮治生家跡・全力石**  
 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。  
 ♪ 伊勢市岩測1-11-14 MAP B-3  
 ◎見学自由



**5** 国の登録有形文化財に登録  
**近鉄宇治山田駅**  
 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。  
 ♪ 伊勢市岩測2-1-43 MAP B-3 ☎0596-28-2767



## Topics 伊勢のまめ知識

**[手水・参拝の作法]**  
 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。)



**[授与品]**  
 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、神楽殿の神札授与所でお神札、お守りなどの授与品や御朱印を受けることができる。

※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。



# 二見周辺

【ふたみしゅうへん】



**CHECK!** 夫婦岩の表参道は、昭和初期の雰囲気を残す旅館街。古き良き木造3階建ての和風旅館などが並ぶ。

**CHECK!** 夫婦岩へは国道沿いではなく、こちらの参道から行くのがベスト。両脇には店舗が並んで楽しい。

**POINT!** 伊勢神宮参拝前の祓の場であり、旅籠町としての歴史も刻んできた二見。かつては新婚旅行の定番として人気を博した。白砂青松の美しい海岸が広がる。散策にもおすすめ。

**ともいきの国 伊勢忍者キングダム**

徒歩約5分



## 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 ゼロ距離で海獣とふれあえる! 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イベントが人気の水族館。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、お食事もお楽しみ。

伊勢市二見町江580 MAP C-1  
☎0596-42-1760(伊勢シーパラダイス) 0596-43-4111(伊勢夫婦岩めもと横丁)  
◎9:00(水族館9:30)~17:00(※時季により変更有)  
¥大人2,400円~2,800円 ※日によって変動あり(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。

※保存修理工事のため、令和14年度(予定)まで休館となります。  
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 忍者体験が楽しめる 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、手裏剣投げやリアルRPG、忍者アスレチック、グルメも楽しめるテーマパーク。

伊勢市二見町三津1201-1 MAP B-2 ☎0596-43-2300  
◎夏季9:00~17:00 冬季9:00~16:00 水曜休 ¥大人4,900円

### 名物 カタログ 二見周辺



**7 お福餅** MAP B-1  
江戸時代より作り続ける名店。厳選した素材にこだわり時代を超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】



**CHECK!** 蔵を改装したカフェや雑貨店などが集まっているのがこのエリア。お店めぐりを楽しもう。

**POINT!** 河崎ってこんなところ!  
特に伊勢参りが盛んであった江戸時代に水運で発達した問屋街。勢田川左岸には、今も往時の町並みが残されている。近年は古い蔵を改装したおしゃれなお店が続々とオープンし、注目を集めている。



## 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並ぶ。

「エスサイダー」は元小川酒店(現在は伊勢河崎商人館)が、明治42年から昭和50年代にかけて製造していた幻のサイダーです。当時と同じような原材料(砂糖、香料、酸味料のみ)を使い、爽やかな酸味とすっきりとした甘みを再現しました。古き良きサイダーをお召し上がりください。

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、伊勢与市が江戸で開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

### 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」といわれているように、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粛な雰囲気漂う。

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。鳥羽の鳥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  
伊勢志摩スカイライン(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** 見どころいっぱいの登山ルート  
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。

# 伊勢の四季めぐり

自然やイベントも見逃せない!



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)



## 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)

## 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)



## 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」にならった新しい夏の風物詩。  
☎090-3257-7674 (外宮にぎわい会議)



## 春 秋

## 夏 冬



## 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)



## 二見 ヒーリングナイト

[11月中旬]  
ヒーリングミュージックを聴きながらライトアップやナイトヨガ等心休まる夜のイベント。  
☎0596-28-3705 (伊勢市観光協会)



※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



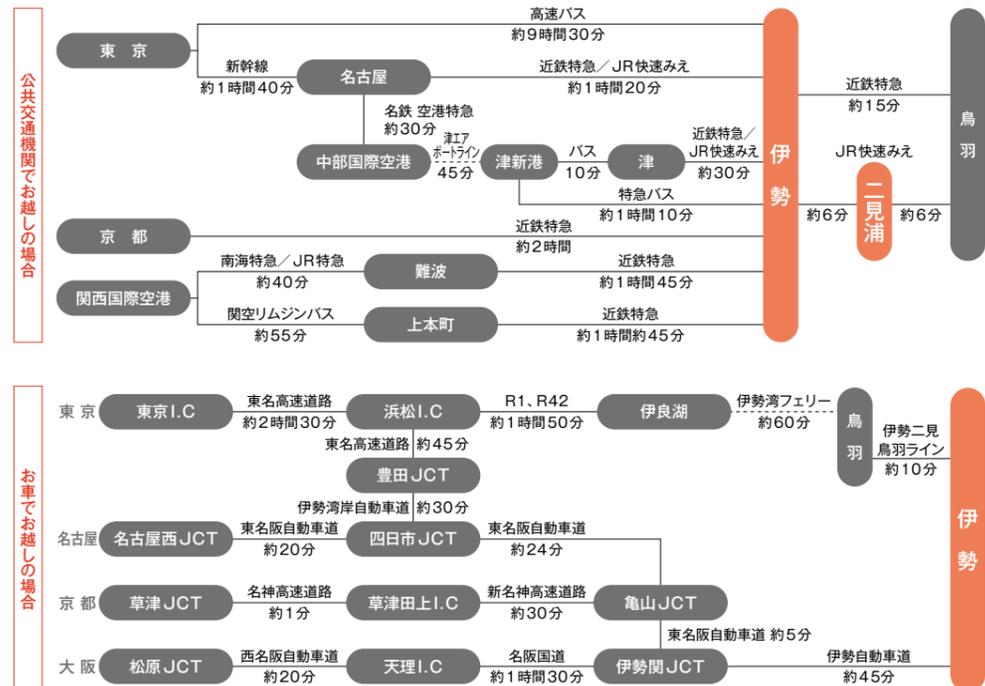
桜	[3月下旬~4月中旬]	宮川堤、五十鈴川、内宮神苑、御幸道路、音無山、横輪町	シヨウブ	[5月中旬~6月中旬]	外宮勾玉池、二見しょうぶロマンの森
ツツジ	[4月下旬~5月上旬]	松尾観音寺、磯神社、朝熊山上広苑	睡蓮	[6月下旬~8月]	朝熊岳金剛證寺
藤	[4月下旬~5月上旬]	外宮勾玉池、太江寺	紅葉	[11月上旬~下旬]	内宮神苑
バラ	[5月中旬~下旬][10月中旬~下旬]	神宮ばら園	梅	[2月下旬~3月中旬]	臥竜梅公園、離宮院公園

# 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



## 時刻表ご案内

■三重交通  
三重交通三交予約センター  
☎059-229-5555

三重交通  
https://www.sanco.co.jp/krs/

近鉄  
https://www.kintetsu.co.jp/gyoumu/dyer/

JR  
https://www.jr-odekake.net/

## お伊勢さんアクセス早見表

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	
近鉄	38分	近鉄	23分	近鉄	20分	近鉄	30分	近鉄	17分	近鉄	23分	近鉄	10分	近鉄	6分
三交バス	65分	三交バス	30分	三交バス	31分	三交バス	30分	三交バス	14分	三交バス	19分	三交バス	16分	三交バス	3分
大	45分	大	30分	大	30分	大	15分	大	15分	大	20分	大	10分	大	10分
近鉄特急	13分	近鉄特急	7分												
JR	13分	JR	14分												
三交バス	37分	三交バス	14分												
CANばす	60分	CANばす	14分												
大	30分	大	15分												
※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由	
三交バス	9分	三交バス	45分	三交バス	31分	三交バス	30分	三交バス	17分	三交バス	15分	三交バス	10分	三交バス	10分
大	15分	大	45分	大	30分	大	30分	大	15分	大	15分	大	10分	大	10分
JR	6分	JR	45分	JR	30分	JR	30分	JR	17分	JR	15分	JR	10分	JR	10分
三交バス	22分	三交バス	45分	三交バス	30分	三交バス	30分	三交バス	14分	三交バス	14分	三交バス	14分	三交バス	14分
CANばす	42分	CANばす	45分	CANばす	30分	CANばす	30分	CANばす	14分	CANばす	14分	CANばす	14分	CANばす	14分
大	15分	大	45分	大	30分	大	30分	大	14分	大	14分	大	14分	大	14分
三交バス	12分	三交バス	30分	三交バス	39分	三交バス	35分	三交バス	25分	三交バス	25分	三交バス	25分	三交バス	25分
CANばす	19分	CANばす	30分	CANばす	35分	CANばす	35分	CANばす	25分	CANばす	25分	CANばす	25分	CANばす	25分
大	10分	大	30分	大	15分	大	15分	大	10分	大	10分	大	10分	大	10分
大	65分	大	30分	大	15分	大	15分	大	10分	大	10分	大	10分	大	10分
三交バス	2分	三交バス	40分	三交バス	63分	三交バス	30分	三交バス	25分	三交バス	25分	三交バス	25分	三交バス	25分
CANばす	3分	CANばす	40分	CANばす	63分	CANばす	30分	CANばす	25分	CANばす	25分	CANばす	25分	CANばす	25分
大	6分	大	40分	大	30分	大	30分	大	10分	大	10分	大	10分	大	10分
近鉄	1分	近鉄	35分	近鉄	10分	近鉄	10分	近鉄	5分	近鉄	5分	近鉄	5分	近鉄	5分
三交バス	3分	三交バス	55分	三交バス	34分	三交バス	34分	三交バス	3分	三交バス	3分	三交バス	3分	三交バス	3分
CANばす	2分	CANばす	40分	CANばす	60分	CANばす	60分	CANばす	15分	CANばす	15分	CANばす	15分	CANばす	15分
大	5分	大	40分	大	30分	大	30分	大	15分	大	15分	大	15分	大	15分
※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由		※伊勢志摩スカイライン経由	

※時間帯につきましては、三重交通HPをご覧ください。(2025.4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1,100円  
 【申込み方法】7日前までにHPから予約可 ※電話での予約は承っておりません  
 【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4,500円～外宮3,500円～他 ※案内場所・人数等によって異なる  
 【申込み方法】4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】5,000円～ ※身体状況・ヘルパーの必要人数によって異なる ※毎週木曜日定休  
 【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



## 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。)
- 正しい情報を入し、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 正しい情報を入しする方法

- 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。



## お問い合わせ

- 【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  
 Jネットレンタカー伊勢宇治山田駅前店.....0596-65-7610  
 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
- 【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
- 【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

- 【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
- 【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 ▶伊勢市観光情報





CHECK!



**さいくう平安の杜** 平安時代の「齋宮寮庁」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。

**伊勢eまちギフト**  
 ふるさと納税でもっと伊勢の旅を満喫!  
**「伊勢eまちギフト」ウェブサイト**

CHECK!

**尾崎弴堂記念館**  
政治家・尾崎弴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。

**伊勢志摩広域MAP**

**観光に便利! レンタサイクル**

伊勢市駅手荷物預かり所  
 二見浦駅 二見浦観光案内所  
 伊勢市駅 外宮前観光サービスセンター  
 宇治山田駅 五十鈴川駅 鳥羽駅 賢島駅

**【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-BIKE .....1日 2,000円
- レンタサイクル宿泊料(シティサイクルのみ) .....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。

<https://ise-kanko.jp/purpose/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
↓ 配送 ↓		↓ 配送 ↓	
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)

**【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 ※2026年2月現在

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】**  
 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 1,100円 ※2026年2月現在

※9:00~17:30の間、1個600円で手荷物の預かりを行っています。  
 ※外宮前観光サービスセンター(1個400円)・二見浦観光案内所(1個300円)では、8:30~16:30の間、手荷物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。