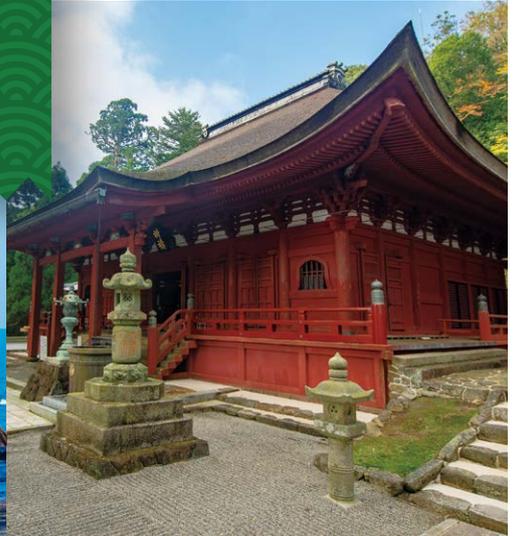




伊勢

~探訪日本的起源~

伊勢
旅遊指南



伊勢歡迎您

保留著神話與歷史的 伊勢市

伊勢市位在日本列島近乎中央之處，擁有大自然恩賜的自然景觀與美味食材。這裡有「日本人心靈的故鄉」之稱的伊勢神宮坐鎮，是保留了日本神話的城市，同時也是來自日本全國的參拜客聚集交流、歷史悠久的據點。長久以來，與日本人的精神深深結合的各種文化，從伊勢市傳播至各地。這座如今每年都有多達800萬遊客造訪的城市也是日本的源流，持續流逝著亙古不變的時光。

向神明祈求平安。
自2000年前即坐鎮於此，
日本人心中的聖地。

正宮

[伊勢神宮 內宮(皇大神宮)]

對於由神話時代開始從事稻作農業的日本人來說，除了肥沃的土壤與適量的雨水外，柔和普照大地的陽光更是不可或缺的存在。伊勢神宮的內宮所供奉的神明，就是被比擬為孕育生命的太陽之神，並且在神道的神明中擁有最崇高的地位，名為「天照大御神」。此外，祂也是延續了超過120代的天皇祖先神祇，更是所有日本人的守護神，受到廣大民眾所信仰。日本人從約2000年前神明坐鎮於此開始，便在這裡祈求全國稻穀豐收、國泰民安，至今不變。內宮在日本人心目中，是一個讓人靜心祝禱的聖地。

(地區導覽請閱P.12)



五十鈴川御手洗場



御稻御倉



風日祈宮橋

由神道領略日本人的心

根源來自於對自然的敬畏與感謝

神道是由太古流傳至今的日本固有信仰，也是日本人在生活中培養出的思考與生存方式。神道中並不存在唯一的最高神祇，也沒有教義或經典。神道認為，神明存在於包括大自然與自然現象，以及包含了人類（先人、祖先）在內的萬物之中。而這種思想的源頭，是古代的日本人體悟出的自然與人之間的關係，也就是對大自然力量的敬畏，以及對自然所賜恩惠的感謝。

大自然的嚴苛也屬於神蹟

來自大自然的神明並非只有溫和的一面。太陽雖然孕育萬物生命，但有時也會帶來乾旱與飢荒。海洋創造出地球最初的生命，但也有驚滔駭浪之時，或以海嘯造成破壞。一直以來，日本人將這些天災視為神明的狂暴行為並接受它，尊其為「荒御魂」，有時也藉由舉行「祭典」來祭神與祈福。

守護日本的「八百萬之神」

神道除了掌管自然的神明外，還有掌管衣、食、住，以及人們生計的神明、孕育出國家的神明等各種神祇。此外，為國家或家鄉犧牲奉獻的偉人、守護子孫的祖先也被奉為神明。「八百萬之神」一詞，即顯示了神明的眾多，也體現了日本人對神明的概念。

潔淨身心後再參拜神社

日本有許多神社，而神社就是個別供奉各種神明的場所，也是人們祈求無災無難過生活，並對神明表達感謝之意的信仰據點。神明會依附於鏡子、劍、石頭、樹木、瀑布等，並且不喜穢氣。因此神社位於以鳥居與俗世隔離的結界之中，受到保護。參拜者應在入口的水盤處潔淨手、口後，再進入神域。



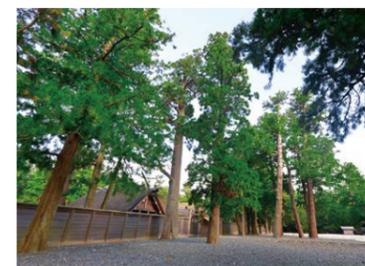
1500年來，
每天從不間斷。
對大自然恩惠的
感謝與祝禱。

正宮

[伊勢神宮 外宮(豐受大神宮)]

伊勢神宮外宮所供奉的神祇名為「豐受大御神」。祂是食物與產業之神，受邀來掌管天照大御神的飲食。外宮每天早晚2次進行將餐點獻給眾神的儀式。供品有白飯、柴魚乾、魚類、海藻、蔬菜、水果、鹽、水與酒。從食物到容器，全都是專為神明所製作，並使用特別的火，以及由神域裡的井汲取的澄澈井水烹調。這項儀式始於外宮1500年前坐鎮於此之時，其後即使是在戰時或遭逢天災也從不間斷，一直持續至今。其中包含了人們對於大自然恩惠的感謝，以及讓生命延綿不息的心願。

(地區導覽請閱P.14)



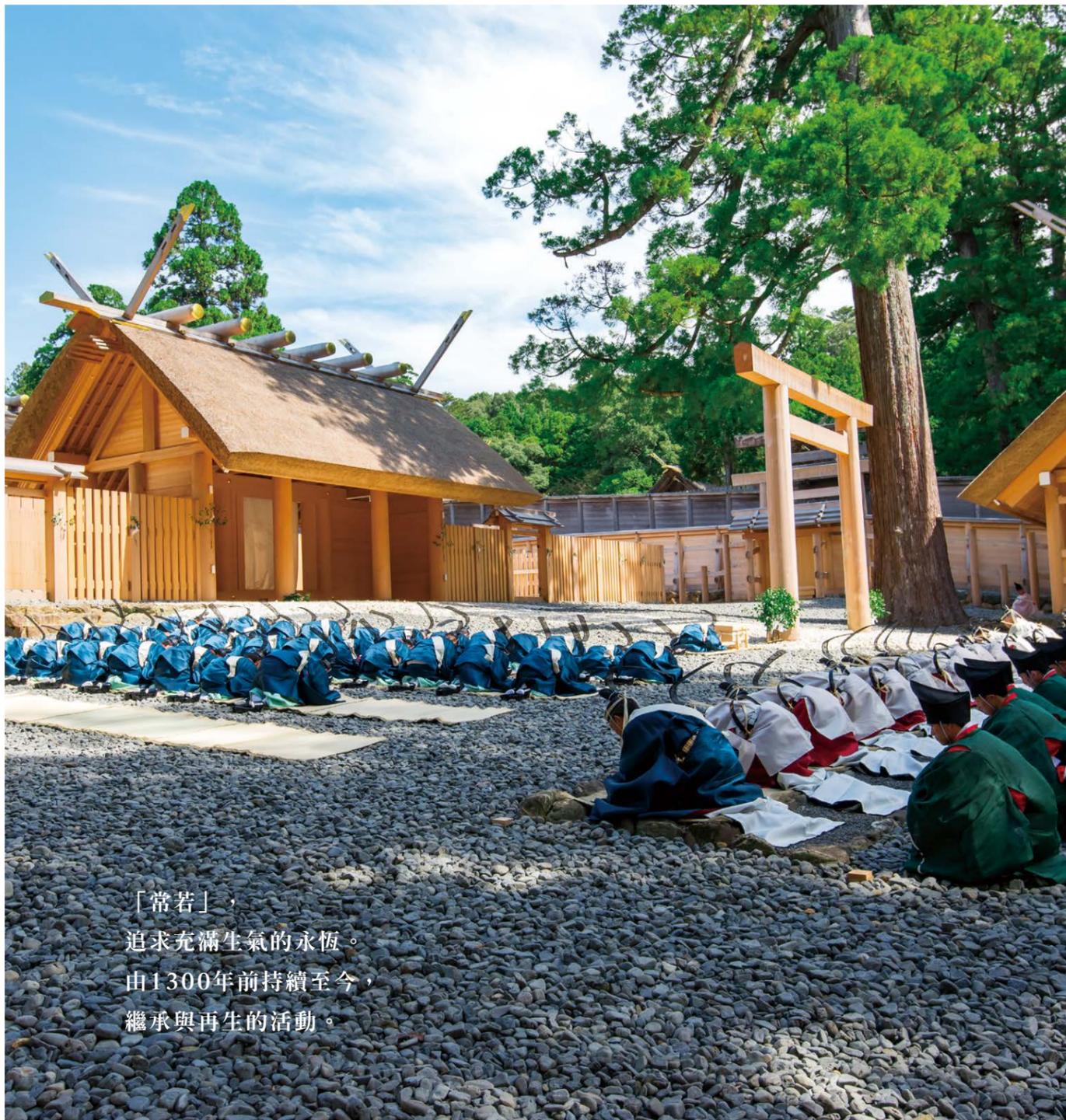
正殿與古殿地



第二鳥居



手水舍與第一鳥居



「常若」，
追求充滿生氣的永恆。
由1300年前持續至今，
繼承與再生的活動。

式年遷宮內宮奉幣



每迎來一個新的月份，
心情也煥然一新。
參拜後，就在鳥居前町
享受每月一次的樂趣。

[式年遷宮]

伊勢神宮每20年會進行一次為神明搬家，名為「式年遷宮」的活動。社殿會傳承傳統技術並重新建造，擺設也會換新。透過無論在任何時代，都保持充滿生氣的常若風貌，祈求神明、人類以及國家的生生不息。在搬遷日之前，將會進行各種祭典與儀式。例如：將檜木材搬運進神社境內的「御木曳行事」等，將以伊勢居民為主體盛大舉行。雖然在改建社殿時需要大量的檜木材，但砍伐後將會再次種植樹苗，並細心培育。使用過的木材也會於日本各地的神社再次利用。式年遷宮也是彰顯出日本人與樹木共生共存至今的樹木重生祭典。



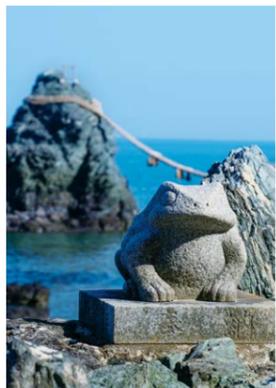
[朔日參拜]

伊勢有一個名為「朔日參拜」的習俗，是在每月一日的清晨前往伊勢神宮參拜。這是為了感謝神明保佑自己平安度過一個月，並祈求接下來的一個月也能無災無難。這項不知起源於何時的古老習俗代代相傳，至今仍有許多參拜客為了以全新的心情迎接新月份的到來而造訪。為了慰勞這些路途辛勞的參拜客，位於內宮鳥居前「御被町」中段的「御蔭橫丁」裡，有許多店家在天亮之前就開始營業，為參拜客提供每個月不同的朔日限定點心或麻糬、粥品，熱鬧的氣氛宛如祭典一般。這個習俗保存了長久以來與伊勢神宮共生的地區風貌，以及深植於當地的熱誠待客之心。

潔淨古代旅行者身軀的
海上浮著兩座岩石。
粗繩既是結界，也代表著
夫妻情感的連結。



鮮豔的朱紅色建築是
除魔的象徵。
由視野遼闊的山頂
守護伊勢神宮。



[二見興玉神社 夫婦岩]

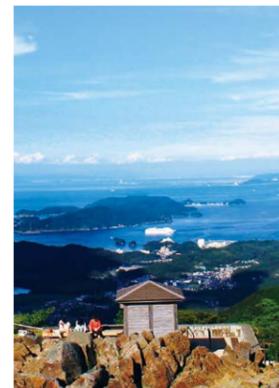
往昔，前往伊勢神宮的旅行者為了在參拜前以海水淨身，都會來到二見浦。坐落於海岸東邊的二見興玉神社，供奉能引導事物往好的方向發展的「猿田彥大神」。而讓二見浦的景色更顯神聖的，就是「夫婦岩」的存在。以10公分粗×35公尺長的5條大注連繩連結在一起的大小兩座岩石，乃是結良緣的象徵，同時兼具鳥居的功能，仰望坐鎮於近海的靈石「興玉神石」及初昇旭日。在夏至前後的一個月期間，升起於夫婦岩之間的朝陽景色絕倫。此外，10月至1月的滿月時期，月亮會由兩座岩石之間升起，而岸邊則有許多被視為猿田彥大神使者的「二見蛙」像，靜靜守護著如此景色。

(地區導覽請閱P.18)

[朝熊岳]

在古老學說之一的「陰陽道」中，東北方被稱為丑寅，是邪氣進出的方位。位於伊勢神宮東北方的朝熊岳上有一座金剛證寺，就是保護神宮不受邪氣侵襲的寺廟，過往人們會在參拜過伊勢神宮後前來參詣。朱紅色的本堂與太鼓橋在蒼翠樹木的映襯下更顯鮮豔，並散發莊嚴氣息。另一方面，山頂觀景台不但可將伊勢灣的景色盡收眼底，天氣晴朗的日子還能欣賞到遠處富士山的雄姿。這裡的海拔高度555公尺，您也可以由山腳循健行路線前往寺廟或山頂。從觀景台設置的「空中郵筒」寄出明信片做為攻頂紀念，也將成為旅途中的美好回憶。

(地區導覽請閱P.20)



漫步街頭一定會遇見讓人心動的名品！

伊勢的絕品美食 & 伴手禮

別錯過使用新鮮美味海產的料理、蘊含製作者心意的傳統工藝品等，坐擁豐富自然資源與歷史的伊勢特色名品。



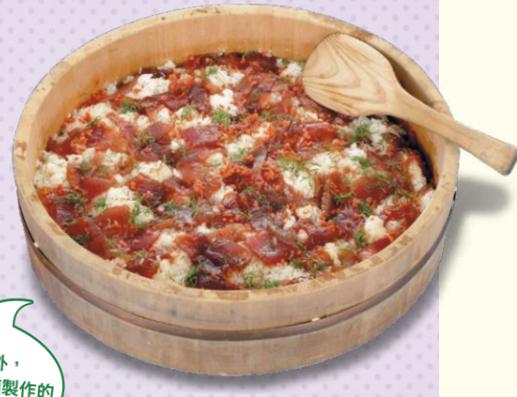
彈牙的極粗麵
飽吸黑色醬汁！

道地伊勢人的
家鄉味
伊勢烏龍麵

溜醬油拌高湯的黑色醬汁令人印象深刻。最近還有店家推出伊勢冷烏龍麵或顛覆傳統概念的伊勢烏龍麵。

由漁夫創始的
鄉土料理
手捏壽司

據說是漁夫將現釣鰹魚切片後，在船上以醬油醃漬，再豪邁的用手與醋飯攪拌而成的傳統料理。



除了鰹魚以外，
也有以鯖魚等魚類製作的手捏壽司。

有各種以現代品味
設計的繽紛可愛商品。

伊勢之國的
傳統織品
伊勢木棉

以往經伊勢商人的推廣而流通至日本全國。柔軟的觸感及擁有悠久傳統的顏色、圖案與質感備受喜愛。



製作材料使用
紫薇樹與厚殼樹！

溫暖的
木質觸感
伊勢玩具

色澤鮮豔的劍玉與溜溜球等玩具，都是備受伊勢神宮參拜客喜愛的伴手禮。

當場品嚐？或是做為伴手禮？

伊勢美食

伊勢有伊勢烏龍麵、手捏壽司、海產等必吃美食。種類繁多，讓人不知該先吃什麼好！

使用伊勢志摩地方產的
食材與清流宮川、
五十鈴川的水。

廣受當地居民喜愛的鄉土點心
烤饅頭

一種結合麵包與日式饅頭的烤點心，據說誕生於1901年。除了常見的紅豆餡外，還有抹茶等口味。



源於員工餐的料理
甜醬炸雞塊

甜醬是以伊勢烏龍麵使用的傳統「溜醬油」為基底。伊勢的炸雞塊呈現濃醇而溫和的滋味。

道地伊勢人最愛吃的串糰子
蜜糰子

軟Q的糰子上淋著蜜汁，是令人懷念的古早味。蜜汁有濃醇的黑糖及散發淡淡酸味的和三盆糖蜜等2種風味。



源於對食物的感謝

外宮前名產
御饌丼飯

有以除夕夜在外宮焚燒的「咚咚火」為造型的「咚咚火」及「鯛魚伊勢茶蓋飯」等店家的獨家蓋飯。



用來製作神宮大麻的傳統和紙
伊勢和紙

一百多年來都被用來製作神宮神符——「神宮大麻」的神明之紙。也有現代風的圖案。



發揮木紋特色的吉祥物
伊勢一刀彫

據說最早是建築神社寺廟的師傅利用剩餘的木材雕刻出七福神與十二生肖等吉祥物，而後發展至今。

平成年代再次復活的傳統工藝
伊勢春慶

始於室町時代的伊勢漆器工藝。四角形食器「膳」與「重箱」等，都是耐用又方便的生活用品。



精細的雕刻技術
伊勢根付

為將印籠或菸袋吊在和服腰帶上而使用的墜飾。使用有「木之寶石」美名的朝熊山產黃楊製作而成。



伊勢志摩的代表性美食
伊勢龍蝦

秋季到冬季的伊勢志摩美味。可以品嚐到活切生魚片、蒸、烤等日式、西式種類多元的料理。



也是獻給神宮的佳品
鮑魚

伊勢志摩春季到夏季的代表性高級食材之一，以鳥羽及志摩的傳統「海女漁撈」方式捕撈。



產茶量為日本第3
伊勢茶

南北縱長的三重縣利用產地的特性栽培茶葉。含有大量鮮甜成分的「冠茶」、「煎茶」和「深煎茶」均享有盛名。



日本稀有的食文化
垂鯊

自古即供奉給神宮做為供品的鯊魚乾。有鹽味與味噌風味的醬汁口味，稍微炙烤後即可食用。



傳揚外宮的歷史與文化
伊勢外宮參拜伴手禮

各領域的業者將對外宮的感謝，化為各式各樣保留珍貴傳統並充滿特色的伴手禮。

新鮮又安全的蔬菜與水果
受到當地居民喜愛的伊勢名產

伊勢市不但氣候溫和、雨量豐沛，還有肥沃的土地，因此農業興盛。人氣伴手禮草莓與小番茄，以及黏稠而口味濃郁的橫輪芋，都是代表性的農產品。擁有約300年歷史的蓮台寺柿子是伊勢市的天然紀念物，特色在於柔嫩的果肉及入口即化的甘甜。



也可做為災害儲備糧食的
日式點心
伊勢招福羊羹

保存期限長達約5年，也可做為災害儲備糧食。以伊勢文化為主題的5種圖案十分搶眼。

內宮周邊



1 供奉日本人的總鎮守神 伊勢神宮內宮(皇大神宮)
有日本人「心靈故鄉」之稱的伊勢神宮，是高達125座神社的總稱，正式名稱為「神宮」。內宮供奉的是皇室的祖先神「天照大御神」，於紀元前4年創建於五十鈴川畔。
伊勢市宇治館町1 MAP B-4 ☎0596-24-1111(神宮司廳)
◎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 參拜內宮後的樂趣 御祓町、御蔭橫丁
「御祓町」由於是內宮的鳥居前町，因此十分繁榮。石板路兩旁是整排傳統建築的商店，而在位於中段的「御蔭橫丁」，還可以欣賞到太鼓演奏，或以紙卡說故事的「紙芝居」表演。
〈御蔭橫丁〉 伊勢市宇治今在家町、宇治中之切町 MAP B-3
☎0596-23-8838 (御蔭橫丁綜合服務處) ◎依店家而異



3 知名的「開創道路之神」 猿田彥神社、佐瑠女神社
據說猿田彥大神是出現在事物開端，並引導萬事朝最佳方向進行的「引導」之神。佐瑠女神則是才藝之神，許多人來此祈求締結良緣以及才藝精進。
伊勢市宇治浦田2-1-10 MAP B-3 ☎0596-22-2554
◎自由參拜



4 伊勢所培育的明治畫家 伊藤小坡美術館
在這裡可以欣賞從明治到昭和時期，主要活躍於京都畫壇的女性畫家——伊藤小坡的作品。美術館的建築物是以伊勢傳統庫房為概念設計，呈現優雅寧靜的氛圍。
伊勢市宇治浦田2-4-65 MAP B-3 ☎0596-22-2554
◎9:30-16:00 週一休館(如遇國定假日順延至次日) ¥全票300日圓



5 一座介紹古市繁華的資料館 伊勢古市參宮街道資料館
古市既是過往人們參拜伊勢神宮後齋戒解除遊樂之處，也是日本三大遊廓之一。透過資料與影片，將可了解連結外宮與內宮的參宮街道之歷史，以及遊里(花街)與伊勢歌舞伎。
伊勢市中之町69 MAP B-2 ☎0596-22-8410
◎9:00-16:30 週一休館(如遇國定假日順延至次日) ¥免費參觀



6 供奉倭姬命的內宮別宮 倭姬宮
倭姬宮坐鎮於神宮博物館林立的丘陵上。這裡供奉的倭姬命是第11代垂仁天皇的皇女。相傳她來到伊勢國後，為了在這裡祭祀天照大御神而創建了伊勢神宮。
伊勢市楠部町5 MAP B-1 ☎0596-24-1111(神宮司廳)
◎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 感受神宮的精神文化 神宮徵古館、神宮農業館、神宮美術館
國家登錄有形文化財徵古館等3座設施統稱為「神宮博物館」。這裡不但介紹神宮的歷史等，並展示近年遷宮後撤下的神明裝束與神寶等資料。富有特色的建築物也值得欣賞。
伊勢市神田久志本町1754-1 MAP B-1 ☎0596-22-1700(徵古館、農業館)
☎0596-22-5533(美術館) ◎9:00-16:00 週四休館 ¥三館共通門票 全票700日圓



8 日本最古老的除厄觀音寺 松尾觀音寺
相傳是在奈良時代初始，由名為行基的僧侶所建，據說對除厄特別靈驗。此外，由於這裡流傳的「龍神傳說」，據說來此參拜可以保佑消災與締結良緣。龍神傳說的護符與「緣」字的五色繪馬都很有名氣。
伊勢市楠部町松尾山156-6 MAP C-1 ☎0596-22-2722
◎8:00-16:00



特別主題 伊勢小知識

[125社]
伊勢神宮的正式名稱為「神宮」，是由以內宮、外宮的正宮為首，共14座別宮、43座攝社、24座末社與42座所管社等125社所組成。

[注連繩]
注連繩一般是為了迎歲神而於正月裝飾，過了正月期間就會撤下。伊勢志摩地方由於受到當地民俗故事的影響，會掛在玄關一整年，以祈求無病消災。伊勢注連繩的特徵是正對繩子時所見左側較粗。



*休館日、公休日：原則上不包括年底與新年假期、黃金週、盂蘭盆節與臨時休館、公休日。

外宮周邊



1 供奉衣食住之神 伊勢神宮外宮(豐受大神宮)

外宮供奉著衣食住與產業的守護神「豐受大御神」，當地人暱稱這裡為「外宮」。由伊勢車站步行約7分鐘，將可到達巨木蒼鬱、充滿神秘氣氛的參道。

伊勢市豐川町279 MAP A-3 ☎0596-24-1111(神宮司廳)
◎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 食神外宮別宮 月夜見宮

這裡供奉的神明與內宮別宮的月讀宮相同，都是天照大御神的弟神月夜見尊。神域在樹齡達數百年的大樟樹等綠蔭環繞下清幽寧靜，讓人忘卻自己身在市區。

伊勢市宮後1-3-19 MAP A-2 ☎0596-24-1111(神宮司廳)
◎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 傳遞式年遷宮的歷史 式年遷宮紀念 遷宮館

式年遷宮由約1300年前延續至今，從未間斷。遷宮館展示了外宮正殿的等比例大模型、神明裝束與神寶的製作過程等，可呈現相關人員心意與技術的資料。

伊勢市豐川町前野126-1 MAP A-3 ☎0596-22-6263
◎9:00-16:00(參觀時間至16:30止) ※現在(2019年4月)臨時休館中



7 探尋伊勢和紙的起源 伊勢和紙館

這是位於製造伊勢神宮神符使用和紙的廠商—大豐和紙工業廠區內的博物館。博物館內展示了製作和紙用的澱紙設備，並販售各種樣式的伊勢和紙。

伊勢市大世古1-10-30 MAP A-2 ☎0596-28-2359
◎9:30-16:30 週六、日休館(每月第2個週六舉辦活動，須預約) ¥免費參觀



3 「參拜伊勢由外宮開始」伊勢的大門 外宮參道

這條長約400公尺的參道，串聯了伊勢車站與外宮。旅館、餐飲店、土產店林立於此，昭和年代初期曾經是日本三大旅館街之一，盛極一時。近年來，夜晚營業的餐飲店越來越多，更為熱鬧。

伊勢市本町 MAP A-2 ☎0596-28-4933(「伊勢菊一」內 外宮參道發展會)
◎全年無休 ※依各店公休日而異



4 伊勢出身的傳奇投手 澤村榮治老家遺跡、全力石

澤村榮治是日本職棒史上的傳奇投手。為了紀念澤村2017年的百歲冥誕，人們在澤村老家附近的明倫商店街裡，豎立了這塊刻著澤村名言的全力石。

伊勢市岩瀨1-11-14 MAP B-3
◎自由參觀



5 登記為國家登錄有形文化財 近鐵宇治山田站

1931年落成的參宮急行電鐵終點站，為鋼筋水泥的3層樓建築。外牆全面採用南歐風陶土磚，車站裡保留了巴士的轉車台以及消防瞭望塔。

伊勢市岩瀨2-1-43 MAP B-3 ☎0596-28-2767



特別主題 伊勢小知識

[手水、參拜規矩]

進入境內後先在手水舍淨身。先以右手持柄杓清洗左手，再洗右手。以左手接水漱口後，再次清洗左手，最後沖洗柄杓的握柄。參拜時正式規矩是「鞠躬兩次、拍手兩次、鞠躬一次」。



[授與品]

伊勢神宮的地位在日本神社中最高，因此在家中神棚供奉神符的順序是：伊勢神宮的神符在最前面，接著是居住地區的鎮守神，再來是自己敬拜的神社。伊勢神宮的外宮與內宮都可以在神樂殿的神符授與所求得神符、御守等授與品或御朱印。

*休館日、公休日：原則上不包括年底與新年假期、黃金週、盂蘭盆節與臨時休館、公休日。

吃美食！拍美照！盡享逛街之趣！

參道活力地圖

賞景、購物、品嚐美食一應俱全的參道，樂趣無窮！



你吃得下幾個？

知名麻糬介紹

外宮參道、御祓町、御蔭橫丁

麻糬食用方便，又能填飽肚子，因此深受前來伊勢參拜的旅客喜愛。伊勢的麻糬種類繁多，這裡介紹其中幾種。



1 返馬餅
烘烤後呈淺褐色且散發香氣的麻糬，搭配細滑的內餡，構成絕妙美味。由於往昔參拜的人們會在此歇息，並讓馬匹調頭返回(返馬)，因此得名。



2 二軒茶屋餅
以薄皮麻糬包裹豆沙餡後，撒上黃豆粉，天然的風味廣受喜愛。每個月25日會販售使用黑糖製作的黑糖麻糬。



3 神代餅
只使用天然食材，以木杵搗成的古早味草餅。天然艾草的清爽風味，與甜度適中的紅豆顆粒內餡是最佳拍檔。



4 岩戶餅
使用最高級紅豆沙餡與糯米、黃豆粉製作，柔軟又爽口的味道令人垂涎。源起於岩戶神隱的神話。



5 大關出世餅
因曾讓豐田秀吉讚不絕口而得名。以剛搗好的麻糬包裹口味高雅的紅豆顆粒餡，每一個都是以手工燒烤至淺褐色而成。



6 赤福餅
擁有3百多年歷史，在麻糬上放了豆沙餡的知名點心。造型仿擬五十鈴川的溪流，豆沙餡上的三條線表示清流，白色麻糬則代表河底的小石頭。

外宮參道

串聯伊勢市站與伊勢神宮外宮的參道可說是參拜伊勢的入口。參道兩旁餐飲店與土產店林立，觀光客絡繹不絕。



也別錯過夜晚的參道！

繞路嘗美食

- 外宮參道
- 御祓町
- 御蔭橫丁



可樂餅 具有代表性的美味小吃，還有使用松阪牛和伊勢龍蝦等食材的高級可樂餅。

串烤串炸 可輕鬆品嚐海鮮、松阪牛或伊勢豬等種類繁多的伊勢志摩名產。

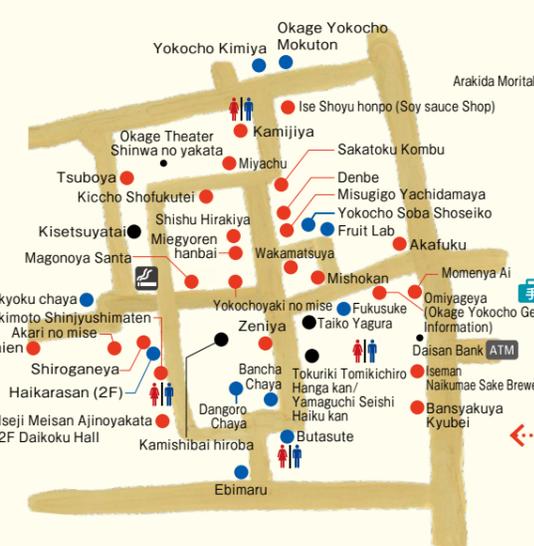
魚板 現炸的魚板熱騰騰又Q彈！咬一口，魚肉的鮮甜滿嘴生香。

肉包 天冷時的最佳美味！熱呼呼的麵皮中，包裹松阪牛或伊勢豬肉等內餡。

霜淇淋 夏天最讓人期待的美味！還有日式口味的伊勢茶、豆腐，以及稀有的伊勢溜醬油口味。

內宮周邊 御蔭橫丁

源起於對伊勢神明的「庇蔭」之感謝而來。此地移建、重現了江戶至明治時期的建築物，是可感受伊勢魅力的地區。



御蔭橫丁精選!

- 御蔭橫丁的招財貓** 御蔭橫丁裡分布著大大小小各種招財貓像。每年9月還會舉辦聚集日本各地的招財貓的祭典。
- 紙芝居(紙卡偶戲)** 紙芝居老少咸宜，御蔭橫丁會舉辦懷舊的紙芝居表演(週六、日、年底新年期間)。
- 神恩太鼓** 來自全國的太鼓鼓手為了「感謝神恩」而獻給神明的演奏，表演將在御蔭橫丁的太鼓塔舉行(週六、日、年底新年期間)。

圖標一覽表	P 停車場	24 便利商店
● 土產店	友善停車位	免費Wi-Fi
● 餐飲店	機車、自行車停車處	投幣式寄物櫃
● 住宿設施	外幣兌換	手提行李寄放處
● 其他	租借輪椅	ATM
● 洗手間	吸菸處	AED



遊客絡繹不絕，熱鬧非凡！

內宮周邊 御祓町

此地有許多土產店、知名點心老店、旅館堪比鱗次，過去因是內宮的鳥居前町而興起，也是知名的觀光勝地。約800公尺長的石板路一直延續到宇治橋前。

二見周邊



特別資訊!
夫婦岩的表參道是一條保留了昭和初期風情的旅館街，街道兩旁是整排古老懷舊的木造3層樓和風旅館等建築。

特別資訊!
前往夫婦岩的最佳途徑並非國道，而是這條參道。參道兩旁有許多商店，讓您可以一路邊走邊逛。

重點!
二見是參拜伊勢神宮前以海水淨身的「禊場」，也曾是旅籠（客棧）地區以及蜜月旅行的首選地。這裡據說是日本最早的海水浴場，可享受白沙青松交織而成的美麗海岸。

二見是這樣的地區!

圖例:
 P 停車場
 友善停車位
 機車、自行車停車處
 外幣兌換
 租借輪椅
 免費Wi-Fi
 避難所
 海嘯緊急避難所
 澡堂、溫泉
 住宿設施
 24 便利商店

河崎周邊



特別資訊!
以包船方式運行的木造船，帶遊客體驗古人坐船至伊勢參拜的情境。
【洽詢處】神社港町再生團體 (0596-36-3755)

特別資訊!
這個地區有許多由庫房改裝而成的咖啡店與雜貨店，必定帶給您許多驚喜與發現。

重點!
河崎是這樣的地區!
江戶時代人們參拜伊勢的風氣特別興盛，也因水運的發達而造就了批發街的繁榮。勢田川左岸至今仍保留了往昔的街景，近年來有許多由古老庫房改裝而成的時尚商店陸續在此開幕，備受矚目。

圖例:
 P 停車場
 友善停車位
 機車、自行車停車處
 外幣兌換
 租借輪椅
 免費Wi-Fi
 避難所
 海嘯緊急避難所
 澡堂、溫泉
 住宿設施
 24 便利商店



1 參拜伊勢的入口二見、結緣小鎮 夫婦岩、二見興玉神社

二見浦是古代參拜神宮前以海水淨身除穢之地，以大連繩連結的夫婦岩是結緣的象徵。夏至時期，天氣好的日子還可由夫婦岩之間眺望旭日與富士山。

●伊勢市二見町江575 MAP C-1 ☎0596-43-2020
◎自由參拜



3 過往美好年代的建築十分優雅的資料館 寶日館

寶日館裡可欣賞歷代皇族住宿過的房間，以及高雅的日本傳統建築風格，為國家指定重要文化財建築。120張榻榻米大的桃山式宴會廳設有舞台，木格子天花板上懸吊著水晶吊燈。

●伊勢市二見町茶屋566-2 MAP B-1 ☎0596-43-2003
◎9:00-16:30 週二休館(如遇國定假日順延至次日) ¥全票300日圓



4 可欣賞有忍者等表演的時代劇 伊勢忍者王國

以等比例重現由織田信長所建的安土城，放眼望去是整片充滿古代風情的街道。這裡是一座除了時代劇、忍者秀等娛樂節目外，還提供忍者遊樂器材、美食、溫泉的文化樂園。

●伊勢市二見町三津1201-1 MAP B-2 ☎0596-43-2300
◎9:00-17:00 ¥全票4,900日圓(17:00起第一層免費開放) ※也可只購買泡湯券使用溫泉



2 享受與海洋生物親近的樂趣 伊勢海洋樂園、伊勢夫婦岩夫婦橫丁

這家水族館提供與海象等海洋動物互動的表演，廣受遊客喜愛。隔鄰的購物中心與夫婦岩的參道相通，可以在此購買珍珠、海產等伊勢志摩的名產，享受購物樂趣。

●伊勢市二見町江580 MAP C-1 ☎0596-42-1760(伊勢海洋樂園) 0596-43-1111(伊勢夫婦岩夫婦橫丁)
◎9:00-17:00(可能依季節調整) ¥全票1,600日圓(水族館)



知名麻糬介紹 二見周邊



7 御福餅 MAP B-1
使用國產材料的傳統麻糬，自江戶時代起就備受民眾喜愛。



8 空也餅 MAP B-1
口味高雅，是當地婚喪喜慶的必備麻糬。



1 「伊勢的廚房」保留庫房的小鎮 伊勢河崎商人館、商人庫房

創始於江戶時代中期的酒類批發老店，經修復後，成為介紹曾有「伊勢廚房」美譽而繁榮一時的河崎商家歷史與文化之處。勢田川畔的商人庫房中，約有多達20家的咖啡店與古董店、復古雜貨店等商店。

●伊勢市河崎2-25-32 MAP B-1 ☎0596-22-4810
◎9:30-17:00 週二休館(如遇國定假日順延至次日) ¥全票300日圓(伊勢河崎商人館)



3 日本澡堂的始祖來自伊勢 澡堂

據說伊勢與市因從伊勢參拜者在二見浦禊場淨身獲得靈感，在江戶開設了日本第一家澡堂。時至今日，伊勢神宮神明的腳下仍保留了多家澡堂。

●伊勢市內各處 MAP B-1 / B-2等
◎依各家澡堂而異



4 展現職人巧技的昆布製造體驗 手削龍昆布體驗(酒德昆布)

昆布是和食的基礎食材。來到在「伊勢廚房」河崎擁有超過百年歷史的昆布老店，您可以從一片昆布開始，體驗由職人巧技手削而成的龍昆布製造。

●伊勢市神久2-7-20 MAP B-2 ☎0596-28-2068
◎8:30-18:30 週三公休 ※國定假日、12月照常營業 ¥2,000日圓/1人起



2 在魚板老店體驗自己動手做 手工製作魚板、筷子體驗(若松屋)

位在伊勢神宮神明腳下的河崎，匯集了伊勢志摩的新鮮海產。您可以在河崎超過百年的老店裡體驗製作傳統伊勢魚板。此外，還有宣揚日本和食文化的筷子製作體驗。

●伊勢市河崎1-9-28 MAP B-2 ☎0596-23-1721
◎9:30-15:00(河崎總店) ¥1,500日圓/1人(魚板) 1,000日圓/1人(筷子)



特別主題 伊勢小知識

【伊勢商人】
伊勢商人與大阪商人、近江商人並列為日本三大商人。現代有許多大企業都是起源於伊勢商人之流。伊勢由於將物資運送至伊勢神宮的港口日益發展，因而促進了商業興盛，江戶時代更有日本最早的紙幣——「山田羽書」誕生。

*休館日、公休日：原則上不包括年底與新年假期、黃金週、盂蘭盆節與臨時休館、公休日。

朝熊山周邊



特別資訊!
以初級者的腳程，抵達山頂觀景台約2小時。必須注意的是過了登山口後，要抵達山頂才有洗手間。

重點!
朝熊山是這樣的地方!
海拔高度555公尺的朝熊山是伊勢志摩國立公園的最高峰，自古即因日本人的山岳信仰而受到崇敬。坐落於山裡的金剛證寺，一直是人們為參拜伊勢畫下句點之地。由山頂的觀景台可以欣賞到美不勝收的景色。

特別資訊!
搭乘「參宮巴士」前往朝熊山最方便!
(行駛日) 週六、日及國定假日/年底與新年假期、盂蘭盆節期間1天行駛5班
五十鈴川 站前 浦田町 伊勢志摩天空車道 約25分鐘 金剛證寺 山上廣苑



1 守護伊勢神宮鬼門的寺廟 金剛證寺、奧之院

一如伊勢音頭裡有著「參拜伊勢的回程要去朝熊，若不去朝熊，參拜就只完成了一半」這樣一節歌詞，朝熊一直以來都包括在參拜伊勢的行程之中。參道邊的卒塔婆一直延續至奧之院，充滿莊嚴氣氛。

伊勢市朝熊町58 [MAP] C-2 ☎0596-22-1710
◎9:00-15:45(本堂參拜時間) 無休

2 十分上相的朝熊山頂廣場 山頂觀景台、觀景足湯、空中郵筒

這裡是晴天時可遠眺富士山，景色絕倫的人氣據點。還有能夠一覽鳥羽諸島的觀景足湯，以及與青空相映成趣、非常上相的復古鮮紅色「空中郵筒」。

伊勢市朝熊町字名古185-3 [MAP] C-2 ☎0596-22-1248
◎10:00-16:00(足湯) ♪全票100日圓(足湯)

3 景色絕倫! 朝熊山兜風 伊勢志摩天空車道 (收費道路)

由這條串聯伊勢與鳥羽的道路，能夠欣賞伊勢志摩首屈一指的明媚風光。兜風路線途中還有可將伊勢灣一覽無遺的絕佳觀景點。正月時期有許多遊客前來等待旭日從海平面升起，熱鬧不已。

伊勢市朝熊町 [MAP] A-2 ☎0596-22-1810 (伊勢收費站)
◎7:00-19:00 ※可能依季節調整 ♪輕、小型、普通汽車1,250日圓

4 處處驚喜的登山路線 朝熊山登山口 (朝熊岳道)

朝熊山海拔高度555公尺。朝熊岳道以相遇廣場為起點，至山頂約5.5公里，是一條登山初級者也可放心挑戰的路線。由山頂可走到金剛證寺，再往上還可以到達山頂觀景台。由朝熊站步行至登山口約10分鐘。

伊勢市朝熊町 [MAP] B-2 ◎ 無

特別主題

伊勢小知識

【伊勢音頭】

據說伊勢音頭的起源是搭配「Ya-to-ko-se, Yo-yi-ya-na!」的吆喝聲所唱的「木遣節」，後來流傳至日本全國，至今仍在婚禮等喜慶場合上為人們所傳唱。

大自然與各種活動也充滿魅力!

伊勢的四季巡禮



詳情請掃描 QR 碼

伊勢除了伊勢神宮的相關儀式外，還有許多有趣的活動。感受季節風情的知名賞花景點也不在少數，觀光之餘，別錯過這些樂趣!



神宮奉納 大相撲

[3月下旬-4月上旬]

配合大相撲的舉辦，內宮神苑會獻上橫綱入土俵，以及優秀的力士以腳踏地的儀式。



千人穿著 浴衣 參拜外宮

[8月1日]

沿襲祈求五穀豐收、無病消災的「八朔參宮」習俗，成為嶄新的夏日風情畫。



春之伊勢樂市

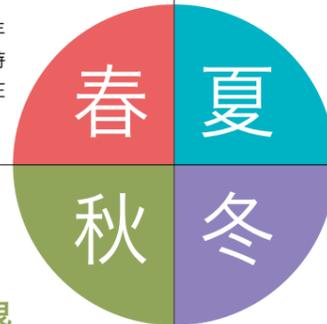
[5月中旬]

外宮前的廣場一年有兩次伊勢志摩特產販賣會，分別在春季與秋季舉行。

伊勢神宮奉納 全國煙火大會

[7月中旬]

(包含海之日三連假的週六) 由日本全國選出的煙火師施放約10,000發的煙火，為夜空染上繽紛色彩。



初穗曳

[10月15日 (外宮)、16日 (內宮)]

配合神宮神嘗祭，將當年最早收成的初穗獻給神宮的儀式。

野口水木盃 中日三重 伊勢馬拉松

[12月上旬]

在雅典奧運女子馬拉松金牌得主的故鄉舉辦，是人氣高漲的馬拉松大賽。



伊勢祭

[10月第2個週六、日]

有木曳車、太鼓、神轎與遊行，是市民共同參與的伊勢最大規模祭典。



二見 雛偶巡禮

[2月上旬~3月上旬]

將約6,000個雛偶裝飾在以二見旅館街為主的地區，其中包含骨董雛偶。

伊勢的花曆



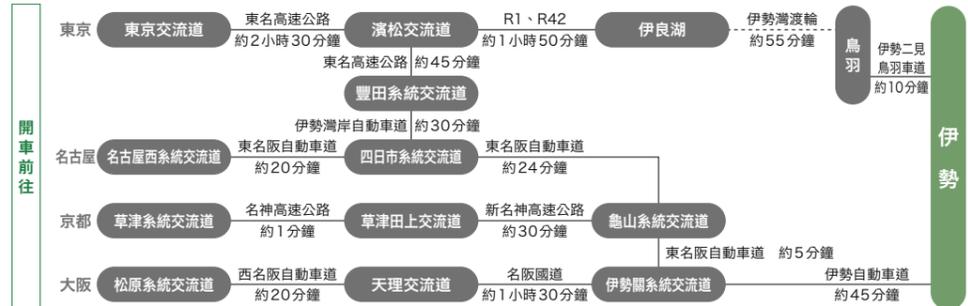
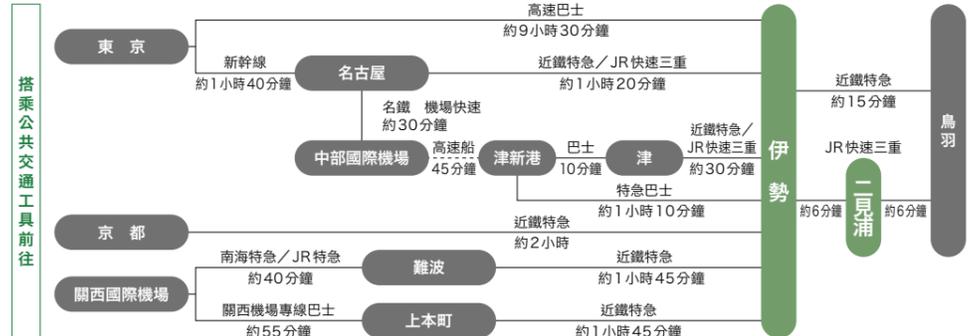
櫻花	[3月上旬-4月中旬]	宮川堤、五十鈴川、內宮神苑、御幸道路、音無山、橫輪町
杜鵑花	[4月下旬-5月上旬]	松尾觀音寺、磯神社、朝熊山山上廣苑
紫藤花	[4月下旬-5月上旬]	外宮勾玉池、大江寺
玫瑰	[5月中旬-下旬][10月中旬-下旬]	神宮玫瑰園
菖蒲	[5月中旬-6月中旬]	外宮勾玉池、二見菖蒲浪漫之森
睡蓮	[6月下旬-8月]	朝熊岳金剛證寺
楓葉	[11月上旬-下旬]	內宮神苑
梅花	[2月下旬-3月下旬]	臥龍梅公園、離宮院公園

實用資訊

輕鬆確認由日本各地前往伊勢神宮的交通資訊與伊勢市內交通方式的快速一覽表！



交通路線圖



高速巴士資訊

三重交通 三重交通三預約中心 ☎059-229-5555
伊勢→橫濱→東京 伊勢市駅前 橫濱站東口 池袋站東口 鳥羽 20:50發車→→→→06:15抵達 鳥羽 22:00發車→05:50抵達→06:50抵達 三重地區: 059-229-5555
東京→橫濱→伊勢 池袋站東口 橫濱站東口 伊勢市駅前 鳥羽 21:20發車→→→→06:55抵達 鳥羽 22:40發車→23:45抵達→07:30抵達 東京地區: 03-5910-2525
■青木巴士 ☎(0598)-49-7510
伊勢→橫濱→東京 近鐵宇治山田站 橫濱 東京 20:30發車→05:30抵達→06:36抵達
東京→橫濱→伊勢 東京 橫濱 近鐵宇治山田站 22:40發車→24:00抵達→08:10抵達
■WILLER EXPRESS ☎(0570)-200-770
伊勢→東京→橫濱 伊勢市駅前 新宿站南口 橫濱站東口 20:40發車→05:40抵達→06:40抵達
橫濱→東京→伊勢 橫濱站東口 新宿站南口 伊勢市駅前 22:40發車→24:00發車→08:55抵達

前往伊勢神宮交通資訊快速一覽表

	伊勢市站	鳥羽站	鳥羽站	朝熊山頂	河崎	二見浦	內宮	外宮	宇治山田站
雞鳴站	近鐵 38分鐘 三交巴士 55分鐘 大 45分鐘	近鐵 23分鐘 大 30分鐘	近鐵 20分鐘 大 15分鐘	近鐵 30分鐘 大 20分鐘	近鐵 9分鐘 大 15分鐘	近鐵 5分鐘 大 15分鐘	近鐵 7分鐘 大 15分鐘	近鐵 25分鐘 大 10分鐘	近鐵 1分鐘 大 5分鐘
鳥羽站	近鐵 13分鐘 JR 13分鐘 三交巴士 37分鐘 CAN巴士 60分鐘 30分鐘	近鐵 23分鐘 大 30分鐘	近鐵 20分鐘 大 15分鐘	近鐵 30分鐘 大 20分鐘	近鐵 9分鐘 大 15分鐘	近鐵 5分鐘 大 15分鐘	近鐵 7分鐘 大 15分鐘	近鐵 25分鐘 大 10分鐘	近鐵 1分鐘 大 5分鐘
朝熊山頂	近鐵 30分鐘 ※經伊勢志摩天空車道	近鐵 23分鐘 大 30分鐘	近鐵 20分鐘 大 15分鐘	近鐵 30分鐘 大 20分鐘	近鐵 9分鐘 大 15分鐘	近鐵 5分鐘 大 15分鐘	近鐵 7分鐘 大 15分鐘	近鐵 25分鐘 大 10分鐘	近鐵 1分鐘 大 5分鐘
河崎	三交巴士 9分鐘 大 15分鐘	三交巴士 58分鐘 大 45分鐘	三交巴士 31分鐘 大 30分鐘	三交巴士 30分鐘 大 20分鐘	三交巴士 9分鐘 大 15分鐘	三交巴士 5分鐘 大 15分鐘	三交巴士 7分鐘 大 15分鐘	三交巴士 25分鐘 大 10分鐘	三交巴士 1分鐘 大 5分鐘
二見浦	JR 6分鐘 三交巴士 22分鐘 CAN巴士 42分鐘 15分鐘	三交巴士 45分鐘 大 30分鐘	JR 7分鐘 三交巴士 14分鐘 CAN巴士 14分鐘 15分鐘	JR 7分鐘 三交巴士 17分鐘 CAN巴士 15分鐘					
內宮	三交巴士 12分鐘 CAN巴士 19分鐘 大 10分鐘 65分鐘	三交巴士 30分鐘 大 20分鐘	三交巴士 39分鐘 CAN巴士 35分鐘 30分鐘	三交巴士 30分鐘 CAN巴士 23分鐘 20分鐘	三交巴士 9分鐘 大 15分鐘	三交巴士 5分鐘 大 15分鐘	三交巴士 7分鐘 大 15分鐘	三交巴士 25分鐘 大 10分鐘	三交巴士 1分鐘 大 5分鐘
外宮	三交巴士 2分鐘 CAN巴士 3分鐘 大 6分鐘	三交巴士 40分鐘 大 30分鐘	三交巴士 59分鐘 CAN巴士 30分鐘 30分鐘	三交巴士 30分鐘 CAN巴士 23分鐘 20分鐘	三交巴士 9分鐘 大 15分鐘	三交巴士 5分鐘 大 15分鐘	三交巴士 7分鐘 大 15分鐘	三交巴士 25分鐘 大 10分鐘	三交巴士 1分鐘 大 5分鐘
宇治山田站	近鐵 1分鐘 三交巴士 3分鐘 CAN巴士 3分鐘 大 2分鐘 5分鐘	近鐵 35分鐘 三交巴士 50分鐘 CAN巴士 60分鐘 40分鐘	近鐵 10分鐘 三交巴士 34分鐘 CAN巴士 60分鐘 30分鐘	近鐵 30分鐘 大 20分鐘	近鐵 9分鐘 大 15分鐘	近鐵 5分鐘 大 15分鐘	近鐵 7分鐘 大 15分鐘	近鐵 25分鐘 大 10分鐘	近鐵 1分鐘 大 5分鐘

大 步行
近鐵 近鐵特急
JR JR (快速三重)
..... 自家用車或計程車
三交巴士 三交巴士
CAN巴士 CAN巴士

前往伊勢神宮周邊的公共交通資訊及停車場資訊，請上「伊勢參拜輕鬆行」查詢。
<http://www.rakurakuise.jp>

※本頁刊載的時間僅供參考。詳細時間請洽各公共交通機構聯絡處。
※有關往返五十鈴川與朝熊山頂的「參宮巴士」詳情請閱P.20。

萬一在伊勢市遇到大規模天災...

- 1 首先確保自身安全**
 - 如發生大地震，可能會引發海嘯，請就近至高處或海嘯緊急避難所避難（避難所地點請參閱p.12、14、18、19、20的地圖）。
 - 取得正確資訊，並在情勢穩定之前，先停留在住宿設施或避難所。
- 2 取得正確資訊的方法**
 - 如您可使用智慧型手機或手機
⇒「伊勢市官方網站」將會刊登緊急資訊及避難所一覽。您可點選首頁上方的自動翻譯功能選項，將網頁內容翻譯成英文、葡萄牙文、中文。
 - ⇒您可在「三重縣防災網.jp」閱覽交通資訊、受災資訊、避難場所等資訊。網站內容可以日文、英文、中文、韓文、葡萄牙文、西班牙文顯示。
 - 如您無法使用智慧型手機或手機
⇒可在貼有「災害時返家支援站」標誌的便利商店、加油站(※部分設施除外)、避難所等取得資訊。
- 3 向家鄉親人、朋友報平安的方法**
 - 可使用電話撥打災害用留言專線「171」。
 - 可使用智慧型手機或手機（網路）連結「災害留言板（web171）」。



伊勢市內避難所一覽



伊勢市官網



三重縣防災網.jp



災害時返家支援站



災害用留言板

觀光嚮導&款待志工

- 伊勢觀光協會**
由義工嚮導秉持款待之心，帶領您參拜伊勢神宮（內宮、外宮）。
[費用]免費
※嚮導所需之移動交通費1000日圓。時間如包含12:00-13:00時段，需負擔1000日圓餐費
[申請方法]最晚於7天前傳真或上官網申請
[電話/FAX]0596-23-3323 (外宮前旅遊服務處)
- 伊勢觀光導覽人**
由通過「伊勢人」檢定上級篇的導覽人員為您進行觀光導覽。
[費用]內宮3500日圓起、外宮2500日圓起、其他費用 ※依導遊地點、人數等而異
[申請方法]最晚於3天前經官網、電話或傳真申請
[電話]0596-24-3501 (美麗之國觀光站)
- 伊勢款待志工**
在伊勢神宮內協助照顧坐輪椅的遊客及協助上階梯。
[費用]4000日圓起 ※依遊客身體狀況、所需志工人數而異 ※每週四公休
[申請方法]請先以電子郵件、電話或傳真查詢
(申請期限為希望日期的7天前)
[電話]0599-21-0550 (伊勢志摩無障礙行程中心)
[FAX]0599-21-0585 [e-mail]iseshima@barifuri.com



洽詢處

【旅遊服務處】	
宇治山田車站旅遊服務處	0596-23-9655
宇治浦田旅遊服務處	0596-23-3033
伊勢市站旅遊服務處	0596-65-6091
外宮前旅遊服務處	0596-23-3323
二見浦旅遊服務處	0596-43-2331
【觀光協會及其他】	
伊勢市觀光協會	0596-28-3705
鳥羽市觀光協會	0599-25-3019
志摩市觀光協會	0599-46-0570
南伊勢町觀光協會	0599-66-1717
伊勢志摩觀光會議機構	0596-44-0800
伊勢市站手提行李寄放處	0596-65-6861 (詳情請閱次頁)
宇治山田站手提行李寄放櫃台	080-5018-0476

【觀光手冊刊登內容洽詢處】
伊勢市觀光誘客課 0596-21-5565





特別資訊！



齋宮平安之森
重現平安時代「齋宮寮廳」的史蹟公園。



山田奉行所紀念館
修復了書院等部分，在此展示奉行所的資料。



御木本真珠島
島上有真珠博物館及商店等林立。



伊勢志摩國立公園
範圍遍及志摩半島及周邊4個市鎮的國立公園。

特別資訊！



尾崎弔堂紀念館
展示政治家尾崎弔堂的相關資料。



離宮院公園
齋王奉侍伊勢神宮時的住宿之地。



熊野古道伊勢路
串聯伊勢神宮及熊野三山兩大聖地的小徑。



海女小屋
可在此一邊聆聽海女的事蹟，一邊用餐。



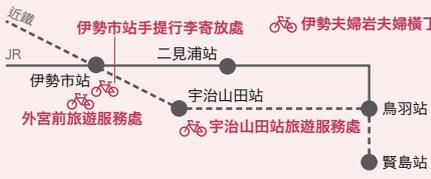
御座白濱
名列「快水浴場百選」之一的淺灘海水浴場。



橫山空中咖啡露台
可在品味咖啡的同時眺望美廣灣。

伊勢志摩廣域地圖

讓觀光更便利！ 出租自行車



- [租借費用]**
- 城市自行車.....4小時 800日圓 / 4小時以上 1,000日圓
 - 電動自行車.....4小時 1,500日圓 / 4小時以上 2,000日圓
 - 出租自行車過夜費.....100日圓
- ※請注意：如未在租借時間內歸還須支付逾期費。※電動自行車僅於外宮前旅遊服務處提供租借。※營業時間及詳情請洽各服務處(電話號碼請參閱P.23)。※須歸還至租借處，不得甲租乙還。
- <https://ise-kanko.jp/StDocs/rentacycle/>

當天由車站送到住宿地點！ 手提行李宅配服務



可將當天住宿在伊勢、鳥羽、志摩（不含離島）的旅客行李宅配至住宿地點（預定約於17：00送達）

[託運地點]
伊勢市站手提行李寄放處 (0596-65-6861)
宇治山田站手提行李宅配櫃台 (080-5018-0476)
[服務時間] 9:00-13:10 (宇治山田站至13:00止)
[費用] 1個 1,000日圓 ※2019年3月價格

※於9:00-17:30時段，以1個500日圓的價格接受手提行李寄放。（僅宇治山田站受理時間至16:00止）

可在鳥羽站手提行李宅配櫃台託運手提行李後，於伊勢市站手提行李寄放處、宇治山田站手提行李宅配櫃台領取。

[託運地點]
鳥羽站手提行李宅配櫃台 (080-6698-9622)
[服務時間] 9:00-12:00
[領取時間] 14:00以後
[費用] 1個 1,023日圓 ※2019年3月價格

※外宮前旅遊服務處於8:30-16:30時段也可寄放手提行李。