



#### [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。





居 凤日祈宫桥

五十铃川洗手处

2 伊势~探访日本的起源~



#### 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思惠的感谢。

#### 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,参拜者在人口的水盘处洗手漱口之后,进入神宫院内。

## 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



#### [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。









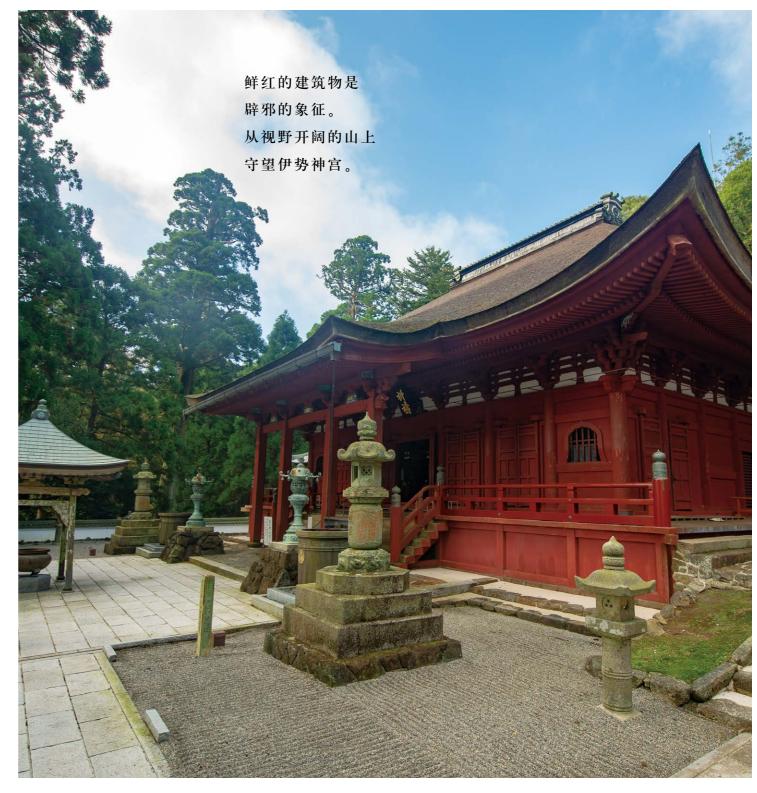




伊势有每月第一天清晨到伊势神宫参拜的风俗,称为"朔日参拜"。向神明感谢上个月平安无事,并祈祷下个月平安无事。先人不知不觉开始的古老习俗,被传承至今,为了内心清净地开始新的一个月,许多参拜客前来参拜。为了慰劳这些人们,在位于内宫鸟居前的"御祓町"中央的"御荫横丁",许多店铺天亮前就开业了。用每月一换的朔日限定的点心、年糕、米粥款待参拜客们,好像过节一样热闹。在那里保留了与伊势神宫共同生存下来的城市的面貌,以及扎根于当地的热情好客的精神。













#### [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)

伊势~对日本的起源~ 伊势~对日本的起源~ 9

## 、漫步街头发现的众多迷人逸品! /

# 伊势的极品美食和土特产



在柔软筋道的 超粗面条中 加入黑色调味汁拌匀!

#### 伊势人的 传统美食 伊势乌冬面

在溜酱油里加入高汤 的黑色调味汁, 给人以 强烈的视觉冲击。最近 也推出了伊势乌冬凉 面、新式乌冬面。

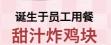


当场吃吗?作礼品吗?

# 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!



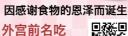


调味汁的底料是伊势乌冬面 使用的传统"溜酱油"。起源 于伊势的炸鸡块, 味道浓郁 醇和。

# 伊势人非常爱吃的烤糯米团串

在柔软的糯米团上浇上蜜汁, 令人怀恋的从前的味道。蜜 汁有浓郁的红糖口味和味道 微酸的和三盆糖蜜口味两种。





使用伊势志摩本地

出产的食材、清流宫川和

五十铃川的水。

除了再现除夕之夜在外宫燃 起的篝火的"篝火盖饭"和 "鲷鱼伊势茶盖饭"之外,还 有各店铺原创盖饭。



受到当地人青睐的乡土点心

钟型烧

融合了面包和包子特点的烤

制点心。据说诞生于1901

年。除了经典的豆沙味之外,

还有抹茶味等。

#### 伊势志摩的代表性美食 伊势龙虾

秋冬季的伊势志摩海鲜。可 以品尝活龙虾刺身、烤龙虾、 蒸龙虾等日式西式美食, 品 种丰富多彩。



#### 也向神宫进献的珍品 鲍鱼

春夏季伊势志摩的代表性高 级食材之一。采用鸟羽和志 摩的传统"海女捕捞法"采



#### 茶叶产量名列日本第三 伊势茶

南北走向、地形狭长的三重县 充分发挥其产地特点, 种植茶 叶。富含鲜味成分的"冠茶"、 "煎茶"及"深蒸煎茶"很有名。



#### 日本少有的饮食文化 鲨鱼干

自古以来一直作为供品献给神 宫的鲨鱼的干货。有两种口味、 一种是咸味, 另一种是味醂风 味,稍烤一下即可食用。

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。





木质手感 伊势玩具 色彩艳丽的剑球、悠悠球等玩具也 是人们到伊势参拜时喜爱的十特

继承下来的传统技艺异彩纷呈!

# 伊势的土特产

#### 用于神宫神符 传统和纸 伊势和纸

一百多年来,一直被用于神 宫护身符"神宫神符"的神之 纸。也有创新为现代风格的





伊势街头形形色色的商品富有历史文化色彩,

敬请选购伊势特有的土特产,以纪念伊势之旅。

只要拿到手上,就能感受到其温馨。

## 伊势一刀雕

据说起源于神宫木匠用伊势 神宫的汰换建材雕刻吉祥物 七福神和十二生肖等。

#### 平成时代复活的传统工艺 伊势春庆 始于室町时代的伊势漆器工

艺。用作方盘和套盒等既结 实又好用的日用器具。





#### 精雕细刻的技巧 伊势根付

将印盒、香烟盒等固定在和 服腰带上的扣件。以被称为 "木之宝石"的朝熊山出产的 黄杨为材料。



#### 传播外宫的历史文化 伊势外宫参宫 土特产

各个领域的能工巧匠把对 外宫的感恩之心化为商 品。重视传统、发挥特点 的土特产一应俱全。

#### 新鲜安全的蔬菜和水果 受到当地人喜爱的 伊势名产

土地肥沃, 自然环境得天独厚, 农产品生产得到了大力发展。 适合馈赠亲友的草莓、迷你番 茄、粘性大味道浓的横轮芋头 市的天然纪念物, 其特点是柔 软的果肉和入口即化的甜味。





## 伊势招福羊羹

可以长期保存约5年,作为 储备品也很有用。以伊势文 化为主题的5种漂亮插图引

10 伊势~探访日本的起源~ 伊势~探访日本的起源~ 11

# 内宫周边







#### 供奉日本人的总氏神 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。

♥伊势市宇治馆町1 地图 B-4 ☎0596-24-1111(神宮司厅) ◎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

#### → 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、宇治中之切町 地图 B-3 ☎0596-23-8838(御荫横丁综合问讯处) ○ 因店铺而异



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"字绘马(祈愿牌)也很受欢迎。

#### 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

#### 伊势孕育的明治时期画家 4 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房为 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



#### 传播古市繁荣的资料馆 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

#### 供奉倭姬命的内宫别宫 〇 倭姬宮

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 人伊势国后, 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(神宮司厅) ○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

#### 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) 

# 8 日本最早的消灾观音寺 松屋河立一



♥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。

区域指南

A

# 外宫周边

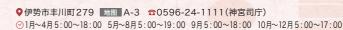


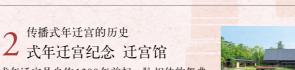




#### 供奉衣食住的守护神 伊势神宫外宫(丰受大神宫)

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茵中 的神秘参道。





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。

♥伊势市丰川町前野126-1 地图 A-3 ☎0596-22-6263 

#### "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。

●伊势市本町 地图 A-2 ☎0596-28-4933 ("伊势菊一"内外宫参道发展会) ⊙全年不休息 ※ 各店铺休息日不同

伊势孕育的传奇投手

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。

♥伊势市岩渊1-11-14 地图 B-3 ❷自由参观

#### 一 被列为日本国家登录物质文化遗产 ) 近铁字治山田站

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

●伊势市岩渊2-1-43 地图 B-3 ☎0596-28-2767

## 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。



B

♥伊势市宫后 1-3-19 地图 A-2 ☎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

#### 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。



♥伊势市大世古1-10-30 地图 A-2 ☎0596-28-2359 ⊙9:30~16:30 周六周日休馆(每月第2个周六举办活动,需要预约) ¥免费入馆

#### 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。



♥伊势市宫町1-9-7 地图 A-2 ☎0596-27-0455(高桥) ⊙通常不开放(每年举办几次活动,活动时开放) ¥开放时免费入内

#### 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"。



#### 「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。

14 伊势~探访日本的起源~

#### 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!





#### 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。





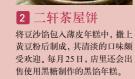
烤至微焦的香喷喷的年糕和人口 即化的馅料绝妙地融为一体。其 名字来源于参拜神宫的人们让马 返途(返马),然后稍作休憩一事。



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。



其名字源于它曾受到丰臣秀吉特 常一事 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。





4 岩户饼

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



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。



# 美食

外宫参道 御祓町

用松阪牛肉和伊势虾等食材 牛肉和伊势猪肉等种类丰富 嚼劲!大快朵颐时,鱼肉的 制作的豪华可乐饼。

Okage Yokoch

Zeniya Taiko Yagura

Butasute

• • •

Bancha Tokuriki Tomikichiro Iseman Naikumae Sake Brewery

Chaya Hanga kan/
Vamaguchi Seishi
Bansyakuya

- Denbe



的伊势志摩特产。

小吃中的代表。其中也有使 可轻松品尝到海产品、松阪 刚刚炸好的鱼糕热乎乎,有 适合寒冷天气时品尝的美味! 夏天的乐趣就是甜筒!除了

美味挡不住。



肉包子

热乎乎的外皮中,包入了松 阪牛肉和伊势猪肉等馅料。

**这里因为** 



日式风味的伊势茶和豆腐口 味外, 还有少见的伊势溜酱 油味甜筒.



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。

Yokocho Kimiya Mokuton

Okage Theater Kamijiya Okage Theater Shinwa no yakata Miyachu

Shishu Hirakiya

Kamishibai hiroba

ZS.



Yokocho

- Ise Crepe | Ise Sekiya |

Tekonechaya Nagisamaru

Yamakichi pearl/ Seijitsuya Tsuboshichi

Torayauiro

Takeva

Oiseya Honpo

Yokocho Kimiya -

Coffee Roman (2F)

Isekokusan (1F)

rakida Moritake Monument

Chaya Sanwa Pearl-

-Oishikoishi

Iseji Saien

#### 御荫横丁PICK UP!



#### 御荫横丁的 招财猫

Magonova Santa

Shiroganeya-

Haikarasan (2F)

Iseji Meisan Ajinoyakata 🌑

Rokyoku chaya

2F Daikoku Hall

Mikimoto Shiniyushimate

御荫横丁内散布着大 小各异的招财猫雕像。 每年9月. 这里还会举 办全日本的招财猫齐 聚的祭曲。



#### 纸芝居(连环画剧)

从小孩到老人, 任何年 龄层都能观赏的纸芝 居。在御荫横丁,有怀的敬奉演奏。演奏在御 旧风格的纸芝居表演。 荫横丁的太鼓角楼讲 (周六周日·年末年初) 年初)



手们带来的"感谢神恩"







由来自全日本的太鼓鼓 行。(周六周日・年末







16 伊势~探访日本的起源~ 伊势~探访日本的起源~ 17 区域指南

0

周

# 二见周边

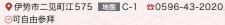






#### 伊势参拜的门户二见与姻缘婚配之城 夫妇岩与二见兴玉神社

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。



#### 可以亲密接触海洋生物 一 伊势海洋乐园与伊势夫妇岩夫妇横丁

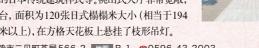
伊势海洋乐园水族馆内, 与海象等海洋动物亲 密接触的表演很受欢迎。相邻的购物中心也与 夫妇岩的参道联通,可以在这里买到珍珠、海 产品等伊势志摩名产。

♥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)

#### 建筑古色古香、优美典雅的资料馆 3 建筑古色 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。



● 伊垫市 - □町茶屋 566-2 地図 B-1 20596-43-2003 ⊙9:00~16:30 周二休息(周二为节日时顺延为次日) ¥成人300日元

#### 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

# 特产年料

目录



#### 区域指南 🛈





# COOK CACALATACON

#### "伊势厨房"有仓库的城市 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 ❷9:30~17:00 周二休息(周二为节日时顺延为次日) ¥成人300日元(伊势河崎商人馆)

#### 日本的澡堂鼻祖是伊势人 3 漫堂

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



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。



♥伊勢市神久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~

「伊势商人」

#### 在老字号鱼糕店进行手工制作体验 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 餐文化的筷子制作体验。

○ 伊势市河崎 1-9-28 地图 B-2 ☎0596-23-1721 

### 特别主题

伊势小知识

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。

区域指南

河 崎

区域指南

**(3**)

朝

熊

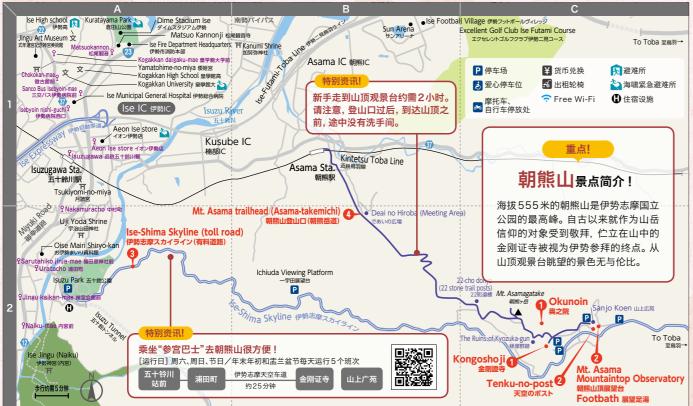
山

周

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。

# 朝熊山周边



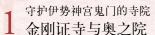


## 绝景! 朝熊山驾车游 3 <sup>绝景! 朝熊山驾车游</sup> 伊势志摩天空车道(收费公路)

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。



伊势市朝能町 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



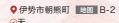
正如伊势民谣的一段所唱的那样"伊势参拜的归 途中到朝熊来吧,不到朝熊就是不完全参宫",金 刚证寺参拜一直是与伊势参拜融为一体的。通往 奥之院的参道上的卒塔婆充满庄严肃穆的气氛。

♥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



#### 景点众多的登山路线 4 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。





#### 1 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)



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。



[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 的力士的跺地表演。



#### 春季的伊势乐市

运新穗

10月15日(外宮)、16日(内宮)

配合神宫神尝祭. 向神宫

奉纳当年收获的新穗的活

[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。

# 「7月中旬〕

从全国选拔的焰火师燃

野口水木杯

在雅典奥运会女子马拉松金牌得主 的出生地举办的盛大赛事。



#### 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。



「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。



## 伊势的 花

历

紫藤

玫瑰

樱花 [3月上

杜鹃花 [4月下

[4月下

[5月中











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	菖蒲	[5月中旬~6月中旬]	外宫勾玉池、二见菖蒲浪漫森林
F旬~5月上旬]	松尾观音寺、矶神社、朝熊山山上广苑	睡莲	[6月下旬~8月]	朝熊岳金刚证寺
F旬~5月上旬]	外宫勾玉池、太江寺	红叶	[11月上旬~下旬]	内宫神苑
旬~下旬][10月中旬~下旬	]] 神宫玫瑰园	梅花	[2月下旬~3月下旬]	臥龙梅公园、离宫院公园



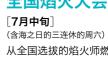


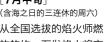
#### 参拜外宫 [8月1日]

千人穿

继承祈祷五谷丰登和无 病无灾的"八朔参宫"习 俗而新举办的活动, 是伊 势夏季崭新的风物诗。







放的约一万发焰火将夜空装点得绚丽多彩。





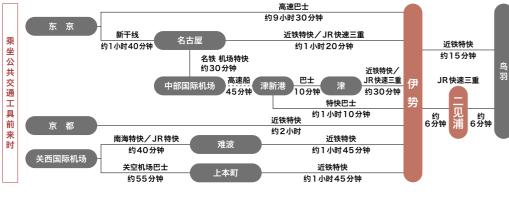


讯

确认一下从全国各地到伊势神宫的交通方式与 伊势市内各种交通方式的一览表吧!



#### 交通图



L		约55分钟 约1小时45分钟		
		东京 东京I.C 东名高速公路		
	开	学用JCT 约10分钟 伊势湾岸自动车道 约30分钟		
	车前来	名古屋 名古屋西JCT 东名阪自动车道	伊势	
	时	京都 草津JCT 名神高速公路 草津田上I.C 新名神高速公路 约1分钟 旬30分钟	,,	
		东名阪自动车道 约5分钟		
		大 阪 松原 JCT 西名阪自动车道 天理 LC 名阪国道 伊势关 JCT 伊势自动车道		
		人		

#### 高速巴士指南

■三重交通 三重交通三交预约中心 ☎059-229-55

伊势市站前 横滨站东口 池袋站东口

伊势→横滨→东京

大阪 京都

名古屋

	<sup>鳥羽</sup> 20:50出发→→→→→→→06:15到达
	<sup>鳥羽</sup> 22:00出发→05:50到达→06:50到达
	■重地区: 059-229-5555
ı	东京→横滨→伊势
ı	池袋站东口 横滨站东口 伊势市站前
ı	<sup>鳥羽</sup> 21:20出发 → → → → → → → 06:55到达
	<sup>鳥羽</sup> 22:40出发→23:45到达→07:30到达
	东京地区: 03-5910-2525
	■青木巴士 ☎ (0598) -49-7510
	伊势→横滨→东京
	近铁宇治山田站 横滨 东京
	20:30出发→05:30到达→06:36到达
	东京→横滨→伊势
	东京 横滨 近铁宇治山田站
	22:40出发→24:00到达→08:10到达
	■WILLER EXPRESS
	☎ (0570) -200-770
	<b>海热、大学、株学</b>
	伊势→东京→横滨
	伊势市站前 新宿站南口 横滨站东口
	20:40出发→05:40到达→06:40到达
	横滨→东京→伊势
	横滨站东口 新宿站南口 伊势市站前
	22:40出发→24:00出发→08:55到达

#### 伊势神宫交通方式一览表

<b> </b>		步行	<b>4</b>	 私家车或出租车
近铁	•••••	近铁特快	三交巴士	 三交巴士
JR		JR (快速三重)	<b>CAN</b> ⊞±	 CAN巴士

请登录 "Rakuraku Ise Moude" 查询乘坐 公共交通工具前往伊势神宫周边的交通方式和

#### http//www.rakurakuise.jp



10分钟

※此处登载的时间只是大致时间, 仅 供参考。具体时间请向各公共机构 窗口咨询。

※连接五十铃川与朝熊山顶的"参宫 巴士", 请在P.20查询。 CANE± 23分钟 20分钟 CANE±40分钟 20分钟 

#### 在伊势市遇到严重自然灾害时

#### 1 首先保护生命安全

2 获取正确信息的方法

文显示信息。

信息。

●如果您可以使用智能手机或普通手机

朝能山顶

河崎

二见浦

内宫

●发生大地震时,有引发海啸的危险。请到附近的高台或海啸 紧急避难所避难。(在P.12、14、18、19、20的地图上标

近铁 38分钟 三交巴士 55分钟

三交巴士 37分钟

\_\_\_\_ CANE± 60分钟

※途经伊勢志摩天空车道

三交巴士 9分钟

三交巴士 22分钟

CANE± **42分钟** 

三交巴士 12分钟

CANE±19分钟

三交巴士 2分钟

CAN⊞± 3分钟 **2分**钟

45分钟 13分钟 13分钟

30分钟

30分钟

5分钟

15分钟

6分钟

15分钟

10分钟

65分钟

6分钟

1分钟

2分钟

三交巴士 3分钟 三近铁 35分钟

近等 23分钟

※途经伊势志摩天空车道

50分钟 🚓

45分钟

45分钟

30分钟

40分钟

40分钟

三交巴士 50分钟

🚃 三交巴士 **58分钟 | 🚃** 三交巴士 **31分钟 |** 

鸟羽站

※ 涂经伊垫志摩天空车

三交巴士 14分钟 CAN巴士 14分钟

■ 三交巴士 **59分钟** 

20分钟

30分钟

15分钟

35分钟

30分钟

30分钟

近铁 10分钟 三交巴士 34分钟 CAN巴士 60分钟 ※※

●请获取正确信息,在情况稳定之前,留在住宿设施或避难所。

⇒ "伊势市官方网站" 上将登载紧急信息和避难所一览表。使

⇒可在 "三重县防灾网.jp"上浏览交通信息、受灾信息、避难场

所等。可用日文、英文、中文、韩文、葡萄牙文、西班牙文显示

用首页上部选项卡的自动翻译功能, 可用英文、葡萄牙文、中

# 伊势市内避难所一览表

伊势市官方网站

三重县防灾网.ic

3

灾害时间灾支援认

#### 伊势神宫导游员

30分钟

25分钟

25分钟

※途经伊势志摩天空车道

※途经伊势志摩天空车道

30分钟 三交巴士 17分钟 赤廊床天空车道 15分钟

伊势神宫导游员会

15分钟

10分钟

■ 三交巴士 8分钟

→ 15分钟 ※途经伊勢志摩天空车道 15分钟

※途经伊势志摩天空车

※途经伊势志摩天空车道

由"伊势神宫"鉴定的高级篇考试合格的导游员引导参观。

[电话/传真] 0596-23-3323 (外宫前旅游问讯处)

由义务导游员热情引导游客参观伊势神宫(内宫和外宫)。

[费用]免费 ※需要承担导游服务所需的1000日元交通费 如行程包括

[费用]内宫3500日元~/外宫2500日元~ 等 ※因导游场所和人数等而导 [申请方法] 3天前通过官网、电话或传真申请

导游员与待客帮手

12:00~13:00时段, 还需承担导游员的1000日元餐饮费。

[电话] 0596-24-3501 (美丽国家观光站)

[申请方法] 7天前通过传真或官网申请



伊势待客帮手

在伊势神宫内宫照顾坐轮椅的游客,帮助其上台阶。 [费用]4000日元~ ※因身体情况和所需帮手人数而异 ※周六休息

[申请方法] 首先需要发邮件, 打电话或发传直咨询

(申请期限截至观光日的7天前)

[电话] 0599-21-0550 (伊势志摩无障碍旅游中心)

[传真] 0599-21-0585 [e-mail] iseshima@barifuri.com



#### 3 将自己的安全情况告知家乡亲朋好友的方法

⇒可在有"灾害时回家支援站"标志贴的便利店、加油

●可以使用电话拨打灾害留言电话"171"。

●如果您无法使用智能手机或普通手机

站(※部分设施例外)、避难所等获取信息。

●可以通过智能手机或普通手机 (互联网) 登录 "灾害留言板 (web171)"。有英文、中文、韩文界面。



〈参考〉

- ●伊势市通过防灾行政无线(日文)紧急广播灾害信息。⇒发生大地震时,将 广播震级信息并提醒人们注意。当发布了关于海啸的预警和警报、海啸和风 灾水灾等的避难劝告和避难指示时,也会广播。广播内容将登载在伊势市官 方网站上。可以使用自动翻译功能, 用英文、葡萄牙文、中文显示信息。
- ●伊势市利用区域短信通知紧急信息。⇒通过防灾行政无线. 向相关区域的 智能手机和普通手机的适用机型发送避难信息、海啸预警、海啸警报、严 重恐怖事件等保护国民的信息。(只有日文。截至2019年3月,向NTT DOCOMO、au、SoftBank发送)

#### 间讯处

1-3 51 (5)	
【旅游问讯处】	
宇治山田站旅游问讯处	0596-23-9655
宇治浦田旅游问讯处	0596-23-3033
伊势市站旅游问讯处	0596-65-6091
外宫前旅游问讯处	0596-23-3323
二见浦旅游问讯处	0596-43-2331
【观光协会等】	
伊势市观光协会	0596-28-3705
鸟羽市观光协会	0599-25-3019
志摩市观光协会	0599-46-0570
南伊势町观光协会	0599-66-1717
伊势志摩观光会议机构	0596-44-0800
伊势市站行李寄存处	0596-65-6861
	(详情见下页)
宇治山田站行李配送服务台	080-5018-0476

#### 【旅游宣传册登载内容问讯处】

伊势市观光揽客课 0596-21-5565



2.2. 伊势~探访日本的起源~ 伊势~探访日本的起源~ 23





#### 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 JR和近铁 鸟羽站 托付 托付 配送 配送 伊势、鸟羽及志摩市内的 JR和近铁 伊势市站(JR一侧) 近铁 宇治山田站 领取 酒店和旅馆 为当天前往伊势、鸟羽及志摩 (离岛除外) 住宿的 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 游客将行李送到住处(预定17:00左右送达) 台领取。 伊势市站行李寄存处 (0596-65-6861) [受理场所] 宇治山田站行李配送服务台(080-5018-0476) 鸟羽站行李配送服务台 (080-6698-9622) [受理时间]9:00~13:10 (宇治山田站截至13:00) [受理时间]9:00~12:00 [费用]1件 1,000日元 ※此为2019年3月的信息 [领取时间] 14:00以后 ※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) [费用]1件 1,023日元 ※此为2019年3月的信息