

Contact us **“Visit ISESHIMA” Bureau**

Add : Grand Floor Futami Shougai Gakushu Center  
111-1 Futami-cho Chaya, Ise City, Mie Prefecture 519-0609  
TEL : +81-596-44-0800 FAX : +81-596-42-2929  
e-mail : [cnv@iseshima-kanko.jp](mailto:cnv@iseshima-kanko.jp)  
<https://www.iseshima-kanko.jp/fr/>

JNTO  
website



official  
website



**Coordonnées**

**Tourist Information Offices**

Ise City Tourist Association <a href="https://ise-kanko.jp/main/french/">https://ise-kanko.jp/main/french/</a>	1-1-4 Fukiage, Ise City	0596-65-6091
Toba City Tourist Association <a href="http://www.toba.gr.jp/en/">http://www.toba.gr.jp/en/</a>	1-7 Oaki higashi-machi, Toba City	0599-25-3019
Shima City Tourist Association <a href="http://www.kanko-shima.com/en/">http://www.kanko-shima.com/en/</a>	1670-2 Ugata, Ago-cho, Shima City	0599-46-0570
Matsusaka City Tourist Association <a href="https://www.matsusaka-kanko.com/language/en/index/">https://www.matsusaka-kanko.com/language/en/index/</a>	507-2 Kyomachi, Matsusaka City	0598-23-7771
Mie Tourist Association <a href="https://www.kankomie.or.jp/index.html">https://www.kankomie.or.jp/index.html</a>	2nd floor, UST-TSU, 700 Hadokoro-cho, Tsu City <small>Note: Unable to respond on weekends and holidays</small>	059-224-5904

**Banks and Post Offices**

Hyakugo Bank Naikumae Branch	3-3-33 Ujiurata, Ise City	0596-22-3105
Daisan Bank Ise Branch	2-5-1 Iwabuchi, Ise City	0596-28-3322
Mie Bank Ise Branch	6-4 Honmachi, Ise City	0596-28-0241
Mitsubishi UFJ Bank Ise Branch	13-3 Honmachi, Ise City	0596-25-4121
Mizuho Bank Ise Branch	1-16-13 Iwabuchi, Ise City	0596-22-3111
Tokai-Rokin Bank Ise Branch	1-11-31 Fukiage, Ise City	0120-191-703
Kuwanamie Shinkin Bank Ise Branch	1-8-20 Fukiage, Ise City	0596-28-7145
Chukyo Bank Ise Branch	2-1-5 Sone, Ise City	0596-28-9211
Ise Post Office	3-6-10 Iwabuchi, Ise City	0596-28-2098
Isuzugawa Post Office	37-1 Ujinkanokiri-cho, Ise City	0596-22-0434

**Transportation Information**

**Kintetsu Lines (kintetsu Railway Co.,Ltd.)**

Kintetsu Railway	<a href="https://www.kintetsu.co.jp/">https://www.kintetsu.co.jp/</a>
Passenger Telephone Center (Nagoya)	052-561-1604
Passenger Telephone Center (Osaka)	06-6771-3105
Ujiyamada Station	0596-28-2767
Toba Station	0599-25-2126

**JR Tokai Lines (Central Japan Railway Co.)**

JR Tokai	<a href="https://jr-central.co.jp/">https://jr-central.co.jp/</a>
Telephone Center	050-3772-3910

**Scheduled Bus Routes, Shuttle Buses, Sightseeing Buses (Mie Kotsu)**

Mie Kotsu (Sanco)	<a href="https://www.sanco.co.jp/">https://www.sanco.co.jp/</a>
Ise Office	0596-25-7131
Shima office	0599-55-0215

**Express Buses Between Tokyo and Ise Shima**

Mie Kotsu Reservation Office	059-229-5555
Seibu Bus Seat Reservation Office	03-5910-2525

**Ferry Service (Isewan Ferry Co.,Ltd)**

Isewan Ferry	<a href="https://www.isewanferry.co.jp/">https://www.isewanferry.co.jp/</a>
	0599-25-2880

**Scheduled Passenger Ships**

Toba Municipal Regular Boat	<a href="https://www.city.toba.mie.jp/">https://www.city.toba.mie.jp/</a>
	0599-25-4776

**Expressways (Central Nippon Expressway Co.,Ltd)**

NEXCO Central Nippon Expressway Customer Center	<a href="https://www.c-nexco.co.jp/">https://www.c-nexco.co.jp/</a>
	0120-922-229

**About the Tourist Information Offices**

<b>Isheshieki Information Center</b> Time: 9:00 AM-5:30 PM Open: Every day	0596-65-6091
<b>Geku-mae Tourist Service Center</b> Time: 8:30 AM-5:00 PM Open: Every day	0596-23-3323
<b>Toba Tourist Information Center</b> Time: 9:00 AM-5:30 PM Open: Every day	0599-25-2844
<b>Shima City Tourist Information Center</b> Time: 9:00 AM-5:00 PM Open: Every day	0599-46-0570

**Police**

Ise Police Station	0596-20-0110
Toba Police Station (Shima City jurisdiction)	0599-25-0110

**Medical Emergencies**

Ise Local Area Emergency Medical Center	0596-28-1199
Toba Local Area Emergency Medical Center	0599-25-1199
Shima Wide Area Emergency Medical Center	0599-43-1199
Japanese Red Cross Ise Hospital	0596-28-2171

**Taxi**

Sanco Taxi Dispatch Center	0120-350-094
Mie Kintetsu Taxi	
- Ise Office	0596-28-3171
- Toba Shima Office	0599-43-0121
Mie Meitetsu Taxi	
- Ise Office	0596-28-8221
- Toba Office	0599-25-2468

**Car Rental**

<b>Nippon Rent-A-Car</b>	
- Ise Ujiyamada Office	0596-20-3319
<b>JAPAN RENT A CAR</b>	
- Ise Office	0596-27-1582
<b>TOYOTA MIE RENTAL &amp; LEASING</b>	
- Ise Branch	0596-23-0100
- Ise Ujiyamada Station	0596-24-0100
- Toba Station Branch	0599-26-7100
<b>ORIX Rent-A-Car</b>	
- Ise Kintetsu Ujiyamada Rental Site	0596-28-0295
- Iseki Ekimae Rental Site	0596-20-5543
- Kintetsu Toba Ekimae Rental Site	0599-25-3929
- Shima Kintetsu Ugata Ekimae Rental Site	0599-43-1098
<b>NICONICO RENTACAR Ise Nishi Toyohama Branch</b>	0596-38-1000

**Information about Japan**

<b>JNTO</b>	<a href="https://www.japan.travel/fr/fr/">https://www.japan.travel/fr/fr/</a>
-------------	---



MIE . JAPON

ISESHIMA

伊勢志摩



## Pêche par les plongeuses *ama*



P3

### La culture des plongeuses *ama*

La culture traditionnelle des plongeuses *ama* est toujours vivace à ISESHIMA. Les « *ama* » sont des plongeuses professionnelles plongeant en apnée pour pêcher algues et coquillages. Entre deux plongées, elles se rassemblent dans des cabanes appelées « *amago*ya » sur la plage pour discuter joyeusement entre elles ou se restaurer. Il est toujours possible de trouver ces infatigables plongeuses *ama* dans la région.

## Danses de *kagura*



P5

(Photo fournie par le bureau du sanctuaire d'Ise)

### La culture du sanctuaire d'Ise

Le sanctuaire d'Ise est un « lieu sacré » témoignant de l'histoire millénaire du Japon et de l'âme japonaise. Le sanctuaire comporte une forêt d'imposants cryptomères aux troncs énormes au milieu de laquelle sont organisés chaque jour des rituels de remerciement aux dieux. Ces rituels ont lieu depuis environ deux mille ans et continueront à être perpétrés jusqu'à la fin des temps.

## *Takigyo*, ascèse sous une cascade

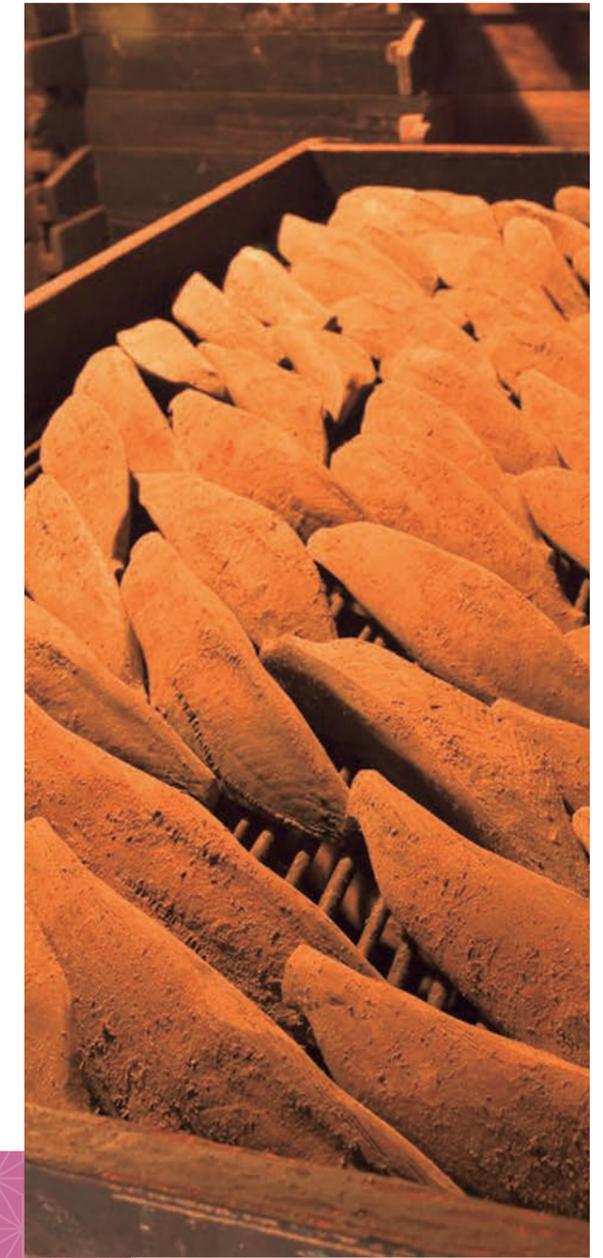


P7

### Le parc national d'ISESHIMA

Les parcs nationaux du Japon se trouvent généralement sur des terrains appartenant à l'État, mais ils peuvent également englober des terrains privés. Le parc national d'ISESHIMA est ainsi composé à environ 96% de terrains privés où vit une population nombreuse. On peut donc y découvrir non seulement de magnifiques paysages, mais également la vie, les coutumes, la culture et l'histoire locales et apprécier l'harmonie des relations entre la population et son environnement naturel.

## *Katsuobushi*



P9

### La gastronomie et l'artisanat traditionnel

La région d'ISESHIMA était autrefois appelée le « pays de la gastronomie ». La région regorge en effet de nombreuses ressources alimentaires, notamment les produits de la mer qui étaient autrefois offerts en guise d'hommage au gouvernement central. Par ailleurs, une gastronomie et un artisanat traditionnel riches se sont perpétrés dans la région, notamment les *mochi*, spécialités à base de riz gluant, ainsi que les souvenirs artisanaux vendus aux voyageurs venus en pèlerinage au sanctuaire d'Ise.

# La culture des plongeuses *ama*

Pour de plus amples renseignements



Regorgeant de produits de la mer, ISESHIMA compte environ la moitié des plongeuses *ama* de tout le Japon, ce qui en fait la « première ville du Japon où rencontrer ces plongeuses ». Ce type de pêche aux ormeaux, turbo et algues par des plongeuses en apnée qui subsiste dans la région est une pratique très rare qu'on ne trouve qu'au Japon et en Corée. Les produits pêchés par les *ama* sont aujourd'hui toujours donnés en offrande aux dieux au sanctuaire d'Ise et l'existence de fêtes centrées sur les *ama* témoigne de la vivacité de la « culture des plongeuses *ama* » et des coutumes et croyances qui les entourent. Il suffit de faire le tour d'ISESHIMA pour découvrir les différentes facettes de la culture des plongeuses *ama* et bénéficier de leur énergie communicative.

L'origine des plongeuses *ama* d'ISESHIMA remonte à il y a environ 2000 ans, à la période dite de Yayoi dont sont datés de nombreux vestiges archéologiques retrouvés dans la ville de Toba, tels que coquilles d'ormeaux et crochets de pêche. Un texte datant d'il y a 1100 ans mentionne les « plongeuses (*ama*) de Shima » et précise que les ormeaux et algues qu'elles pêchaient étaient envoyés à la capitale. Par ailleurs, les ormeaux pêchés par les *ama* du quartier de Kuzaki dans la ville de Toba sont toujours séchés puis donnés en offrande au sanctuaire d'Ise chaque année, ce qui témoigne de la « valeur sacrée particulière » accordée aux produits pêchés par les *ama*.



Utagawa Kunisada, « Les pêcheuses d'ormeaux de la province d'Ise » (Musée de la préfecture de Mie)



Photo conservée au musée maritime municipal de Toba (photo prise vers 1930)

## Découvrez la culture des plongeuses *ama*

### Découvrez les gens vivant de la mer

Musée de la mer, « Umi no Haku-butsukan » conserve et expose environ 60 000 documents et objets ethnologiques relatifs aux *ama*, à la pêche, aux embarcations en bois, aux festivals maritimes et à l'environnement marin et présente la longue histoire des relations entre l'homme et la mer. Les 80 embarcations en bois provenant de tout le Japon qui y sont exposées méritent le détour.



### Découvrez les bases de la pêche pratiquée par les *ama*

Le musée de la culture des plongeuses *ama*, « Osatsu Ama Bunka Shiryokan » présente la pratique de la pêche par les plongeuses *ama*, les engins de pêche utilisés autrefois, ainsi que divers textes anciens, et permet d'apprendre l'histoire et la culture des plongeuses *ama*. Le quartier d'Osatsu comporte de nombreux sites permettant de découvrir les *ama*.



### Discutez avec les plongeuses *ama*

Un établissement de découverte des cabanes des plongeuses *ama*, « Amagoya Taiken Shisetsu » vous permettra de déguster des grillades au charbon de bois de fruits de mer fraîchement pêchés dans les environs par des plongeuses *ama*, tout en discutant avec elles et en les écoutant raconter diverses anecdotes et expliquer l'histoire des *ama*. Vous pourrez ainsi découvrir l'atmosphère des cabanes où les plongeuses viennent se reposer et se réchauffer entre deux plongées.



### Observez les plongeuses *ama* au travail

Les plongeuses *ama* ont participé aux débuts du développement de la culture des huîtres perlières sur l'« Île des perles Mikimoto » où Kokichi Mikimoto réussit pour la première fois au monde à élever des huîtres perlières. Des démonstrations de plongée par les *ama* y sont présentées et un musée présente les différentes étapes du développement des perles et de leur culture.



## Expérimentez la culture des *ama*

### Découvrez les croyances des *ama*

Voici une amulette « *doman-se-man* ». Les *ama* plongent en portant sur elles des amulettes où sont brodés le signe « *doman* » (𠄎) et le signe « *se-man* » (☆) pour les protéger des dangers et des démons de la mer. Que diriez-vous de porter vous aussi une telle amulette ?



### Découvrez la divinité des *ama*

Les *ama* locales révèrent la divinité « Ishigami-san ». Ces dernières années, des femmes viennent de tout le Japon en pèlerinage ici, car cette divinité est réputée pour exaucer le « vœu des femmes venues en pèlerinage ». Venez donc ici pour tenter de faire exaucer votre vœu.



### Priez pour la sécurité en mer

Le temple Shofuku-ji sur le mont Aonomine-san est un lieu de culte révérend par les pêcheurs qui viennent y prier pour la sécurité en mer. Le festival Ofuna-matsuri, lors duquel des drapeaux *tairyō-bata* célébrant la prospérité de la pêche sont rassemblés des quatre coins du Japon pour être donnés en offrande, est organisé en particulier pour prier pour la sécurité en mer. Il est également possible de faire de la randonnée sur le sentier menant au temple.



### Initiation à la plongée avec des *ama*

Vous pourrez découvrir de près les techniques de plongée en apnée des *ama* en allant à la pêche avec une véritable plongeuse au fait de tous les secrets de la mer. Vous goûterez ainsi à l'excitation de monter à bord d'une barque de pêche et pourrez discuter joyeusement avec une *ama* au sujet de sa vie.



# La culture du sanctuaire d'Ise

Pour de plus amples renseignements



D'après un mythe shinto, la divinité Amaterasu-omikami qui règne sur les dieux, offrit à son petit-fils Ninigi-no-mikoto un épi de riz et un miroir et l'envoya sur terre. Cette légende marque la naissance du Japon, « Mizuho no Kuni ».

Amaterasu-omikami qui est la divinité ancestrale des empereurs du Japon est révérée avec diverses autres divinités au sanctuaire d'Ise où chaque année sont organisés plus de 1500 rituels. Ces rituels sont principalement liés à la riziculture et servent à prier pour la prospérité des récoltes de riz qui constitue au Japon le comble du bonheur.

Par ailleurs, une fois tous les vingt ans, a lieu « Shikinen-sengu », la plus importante cérémonie du sanctuaire d'Ise qui consiste à rebâtir le bâtiment principal du sanctuaire et les trésors qu'il contient. Les arbres abattus pour fournir le bois utilisé pour construire le sanctuaire sont replantés et le bois de construction de l'ancien édifice est envoyé dans tout le pays pour être réutilisé dans d'autres sanctuaires afin de perpétuer le cycle de la vie.

## Découvrez la culture du sanctuaire d'Ise

### Découvrez la plus importante cérémonie du sanctuaire d'Ise

Le musée « Sengukan » présente la cérémonie Shikinen-sengu. Une réplique grandeur nature du bâtiment principal du sanctuaire extérieur Geku y est exposée pour montrer la structure des sanctuaires construite en bois de cyprès du Japon et leurs techniques de construction. La culture des cyprès du Japon pour fournir le bois de construction des sanctuaires shinto est également présentée.



## Initiez-vous à la culture du sanctuaire d'Ise



### Visitez les principaux édifices du sanctuaire d'Ise

Le sanctuaire intérieur « Naiku » est dédié à la divinité Amaterasu-omikami qui est assimilée à l'astre solaire illuminant l'humanité de ses rayons et est considérée dans la religion shinto comme la plus importante divinité. L'enceinte du sanctuaire à laquelle on accède en traversant le pont Uji-bashi sur la rivière Isuzu-gawa aux eaux cristallines est baignée d'une atmosphère à la pureté surnaturelle.



Le sanctuaire extérieur « Geku » est dédié à Toyouke-omikami, la déesse de la nourriture et des céréales, mais également du gîte, du couvert et de l'habillement et de diverses autres activités. Depuis 1500 ans, un rituel d'offrande de nourriture (*shinsen*) appelé « Higoto-asayu-omike-sai » est organisé chaque jour, matin et soir au Geku.

« Jingu », le nom officiel du sanctuaire d'Ise, désigne l'ensemble des 125 sanctuaires qui le composent, dont le sanctuaire Kotai-jingu (Naiku) et le sanctuaire Toyouke-daijingu (Geku).



Kakei Kohno, Yuniwa no Inaho (conservée au musée Jingu Chokokan)

## Entrez dans le monde des mythes shinto

Le mythe de la grotte « Ama no Iwato » raconte comment la déesse Amaterasu-omikami, désespérée de la conduite violente de son frère cadet, se cacha dans une grotte, entraînant ainsi le monde dans l'obscurité.



Ryūgai Itou, Amaterasu-Ōmikami (conservée au musée Jingu Chokokan)

## Revivez l'ancien pèlerinage d'Ise

Le temple Kongoshō-ji protège l'entrée nord-est (direction considérée comme néfaste dans la cosmologie ésotérique de l'*onmyōdo*, car c'est par là qu'entrent les démons) du sanctuaire d'Ise et est appelé « Okuno-in ». L'usage voulait autrefois que les pèlerins se rendant au sanctuaire d'Ise se rendent également dans ce temple. Pourquoi ne pas faire comme eux en vous y rendant après avoir visité le sanctuaire d'Ise ?



## Ressentez l'atmosphère des voyages d'autrefois

Le bourg d'Oharai-machi a prospéré depuis l'époque d'Edo, il y a 300 ans, car il permet d'accéder au sanctuaire Naiku. La rue pavée d'environ 800 m qui mène au sanctuaire est bordée de bâtiments historiques, de restaurants et de magasins de souvenirs et est baignée d'une atmosphère très rétro. Vous pourrez y faire une promenade tranquille très agréable.



## Rituels avant la prière

Les « rochers des mariés » sont deux rochers reliés par une grande corde sacrée. Avant la visite du Sanctuaire, une cérémonie de « misogi » est organisée au Sanctuaire de Futami Okitama, situé à proximité, afin de se purifier. Trois fois par an, une cérémonie est organisée pour échanger la grande corde sacrée. Une vue fantastique du lever du soleil au solstice d'été et du lever de la lune au solstice d'hiver peut être observée entre les rochers.



## Découvrez les plus grands festivals du Sanctuaire

Musée consacré à la Shikinen Sengu, la plus grande cérémonie du Sanctuaire d'Ise, qui se déroule depuis 1300 ans. Tous les 20 ans, le sanctuaire, la porte torii et le pont d'Uji sont reconstruits. Le vieux bois est réutilisé dans d'autres sanctuaires au Japon. Le Musée Sengukan fournit des informations détaillées sur l'histoire et les méthodes de construction du sanctuaire cérémoniel, Shikinen Sengu. Le palais principal grandeur nature est exposé au Musée Sengu-kan.





Pour de plus amples renseignements



# Le parc national d'ISESHIMA

Le parc national d'ISESHIMA a pour thème le « sanctuaire d'Ise à l'histoire immémoriale, ainsi que les montagnes et la mer où l'homme mène ses activités en harmonie avec l'environnement ».

Le parc comporte deux zones, la première étant constituée par la zone forestière au riche environnement naturel s'étendant derrière le sanctuaire d'Ise, et la seconde étant constituée par le littoral caractérisé par une côte à rias.

Ce parc est le lieu idéal pour vivre des expériences exaltantes au cœur de la nature ou en rapport avec la vie et les activités de la population locale.



La baie d'Ago, ses îles et ses radeaux d'ostréculture

## Activités dans la nature

### Découvrez en vélo l'environnement naturel des montagnes et du littoral du parc national

ISESHIMA qui est situé à l'intérieur du parc national dispose d'un riche environnement naturel à la fois marin et montagneux et comporte de nombreux itinéraires cyclables permettant d'accéder à de merveilleux points de vue.

Des excursions pour découvrir la « culture des ama », classée au patrimoine japonais sont également disponibles et permettent de rencontrer des plongeurs ama, de découvrir leur culture culinaire, tout en ayant une vision globale d'ISESHIMA.



### Pratiquez les sports nautiques entre amis

De nombreux programmes de découverte de la nature dans la baie d'Ago et sa côte à rias sont disponibles et vous permettront d'admirer par exemple en kayak (kayak, aquabulle, etc.) les magnifiques paysages d'îles verdoyantes entourées par une mer d'émeraude sous un ciel d'un bleu éclatant.



### Découvrez la vue depuis le ciel

Un saut en parachute vous permettra de découvrir la mer éclatante, le relief de la côte à rias s'étendant à l'infini et les magnifiques paysages d'ISESHIMA depuis le ciel limpide, tel un oiseau.



### Découvrez la culture spirituelle du Japon

Situé dans la ville de Toba, Shirataki-daimyojin est un important site pour pratiquer l'ascèse sous une cascade. Il s'agissait autrefois d'un lieu sacré où les ascètes venaient pratiquer l'ascèse. Vous pourrez y vivre une expérience unique au contact de la nature et de la culture japonaise.



## Activités industrielles locales

### Pêchez avec un marin-pêcheur local

Vous pourrez embarquer avec un marin-pêcheur local qui vous initiera à la pêche. Les poissons que l'on a pêchés soi-même ont une saveur particulière.



### Récoltez des huîtres avec un ostréculteur local

Vous pourrez visiter un lieu de production d'huîtres sous la direction d'un ostréculteur de Toba, apprendre comment sont produits les fruits de mer et récolter vous-même des huîtres. Vous pourrez également trier les huîtres puis les faire cuire dans un bidon en acier.



### Découvrez la pêche à la langouste japonaise

La pêche à la langouste japonaise, ou *Ise-ebi*, a lieu de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver (d'octobre à avril). Vous pourrez assister en mer, tôt le matin, au relevé spectaculaire des filets de langoustes par les pêcheurs et à la vente à la criée au port.



### Découvrez la culture des huîtres perlières

Vous pourrez choisir une huître perlière élevée dans la baie d'Ago, en extraire une perle, puis la façonner pour en faire un bijou. La couleur et la grosseur de la perle dépendront de votre chance.



# Gastronomie et artisanat traditionnel

Dotés d'un riche environnement naturel, ISESHIMA et ses environs regorgent de ressources alimentaires. Vous pourrez ainsi y déguster une riche gastronomie et découvrir des spécialités locales ou des plats ayant évolué avec le temps et confectionnés à partir de fruits de mer ou de viande produits localement. Vous pourrez également goûter aux « *mochi* » confectionnés pour restaurer les processions de pèlerins venus au sanctuaire d'Ise ou acheter des objets d'artisanat traditionnel toujours fabriqués comme souvenir pour les pèlerins et très appréciés par la population locale.

Pour de plus amples renseignements



## Produits de la mer frais



ISESHIMA figure toujours parmi les premières villes productrices de langoustes japonaises, *Ise-ebi*. Cette espèce de langouste aux longues antennes, souvent représentée la queue rétractée est considérée au Japon comme un symbole de longévité et constitue un plat incontournable dans les grandes occasions. La région produit également de nombreux autres fruits de mer frais et délicieux tels qu'ormeaux, huîtres et *fugu*.

## Les spécialités locales faisant la fierté de la région



Le bœuf de Matsusaka est produit à partir de bœuf japonais *wagyu* satisfaisant un grand nombre de conditions et est considéré comme l'un des trois meilleurs bœufs japonais. Il se caractérise par une viande à l'*umami* épurée et une graisse de qualité à la douce saveur qui fondent dans la bouche et donnent à ce bœuf une texture unique. Les environs de la gare de Matsusaka foisonnent de restaurants accessibles à pieds et proposant de la cuisine à base de bœuf de Matsusaka, tels que steak, fondue *sukiyaki* ou *shabushabu*. Vous pourrez également déguster d'autres spécialités locales faisant la fierté de la région, telles que *Ise-udon*, *tekone-zushi* ou *katsuo-chazuke*.

## Mochi traditionnels



Depuis l'époque d'Edo, il y a 400 ans, les maisons de thé et des *mochi* se sont multipliées le long de la route menant au sanctuaire, ce qui a conduit à la baptiser « route des *mochi* ». Les *mochi akafuku-mochi* qui sont recouverts de pâte de haricots sucrée ont été créés à l'image de la rivière Isuzu-gawa qui coule dans l'enceinte du sanctuaire d'Ise. Vous pourrez également déguster des *nikenchaya-mochi* ou des *taikoshusse-mochi* dans une des boutiques qui longe la route.

## Découvrir la gastronomie locale

Découvrez la fabrication du « *katsuobushi* », ingrédient typique pour faire le bouillon utilisé dans la cuisine japonaise

Observez la fabrication traditionnelle du « *katsuobushi* » (préparation de bonite séchée, fermentée et fumée), un ingrédient essentiel pour confectionner le bouillon utilisé dans la cuisine japonaise, tout en apprenant l'histoire et la culture qui entourent ce produit toujours fabriqué comme autrefois. Le plat « *okaka-meshi* » constitué de riz cuit dans une marmite en terre cuite sur lequel on saupoudre des copeaux de *katsuobushi* est délicieux.



Découpez du *kombu* consommé par les dieux

Le *kombu* est une algue également consommée par les dieux.

Ce *kombu* dont le goût simple permet de mettre en valeur la saveur naturelle des aliments qu'il accompagne est fabriqué artisanalement en n'épargnant aucun effort et en s'attachant aux ingrédients, aux techniques et aux saveurs d'Ise. Vous pourrez également vous initier à la fabrication de fines feuilles d'*oboro-kombu*.



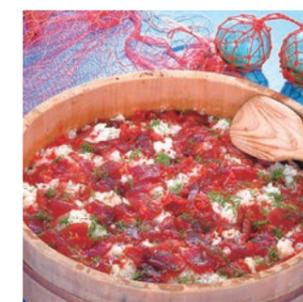
Cuisine d'accueil historique

Les Ise udon sont une spécialité locale d'Ise. Il s'agit de nouilles épaisses et molles accompagnées d'une sauce épaisse. Les nouilles souples, respectueuses du système gastro-intestinal, ont été conçues pour les visiteurs du sanctuaire. Pour les locaux, le « udon », c'est celui d'Ise « Ise udon » : les supermarchés ont des rayons dédiés.



La gastronomie locale à découvrir.

Le tekonezushi a été créé par les pêcheurs locaux comme un plat savoureux et facile à préparer. Le poisson frais et le riz sont mélangés à la main et servis à l'occasion de célébrations et de réceptions. Il est populaire dans la région : l'expérience de la préparation est également très prisée. Les visiteurs peuvent apprécier la culture culinaire locale.



## Découvrez la culture traditionnelle

La corde sacrée Shimenawa traditionnelle d'Ise fabriquée avec les artisans

Shimenawa (corde sacrée) que vous verrez toujours devant les maisons de la ville d'Ise. La coutume de décorer le Nouvel An avec des shimenawa (corde sacrée) se retrouve dans tout le Japon, mais dans la région d'Ise, où elle a une origine particulière, les shimenawa sont exposés tout au long de l'année. Les shimenawa sont censés représenter une zone sacrée et éloigner le mal. Il s'agit d'une expérience de fabrication de ces shimenawa traditionnels d'Ise avec des artisans.



Expérience d'habillage de kimono

Visitez Ise en portant un kimono original fait de coton d'Ise, de coton de Matsusaka et de papier à motifs d'Ise, des techniques traditionnelles désignées par la préfecture de Mie. S'entretenir dans une zone sacrée et éloigner le mal. Il s'agit d'une expérience de fabrication de ces shimenawa traditionnels d'Ise avec des artisans. Les visiteurs peuvent facilement profiter d'une promenade ensoleillée dans la ville d'Ise en kimono.



La beauté de la menuiserie japonaise

Kobori Woodworks utilise la technologie de la menuiserie pour produire de magnifiques articles ménagers en bois qui sont soigneusement fabriqués à la main. Caractérisé par un travail artisanal tressé, fini avec de l'huile de son de riz, sans colle ni colorant. Les visiteurs peuvent découvrir la beauté du travail manuel en faisant l'expérience du *kumiko* et en observant le travail des artisans qui ont reçu le prix du Premier ministre.



Préservation et transmission de la culture traditionnelle

Le théâtre de marionnettes Anjo est un patrimoine culturel immatériel : un théâtre traditionnel dans lequel une seule marionnette est actionnée par trois marionnettistes. Un festival communautaire organisé depuis plus de 400 ans. Les bateaux en provenance d'Osaka ont perpétué cette tradition et les étudiants locaux la perpétuent aussi.

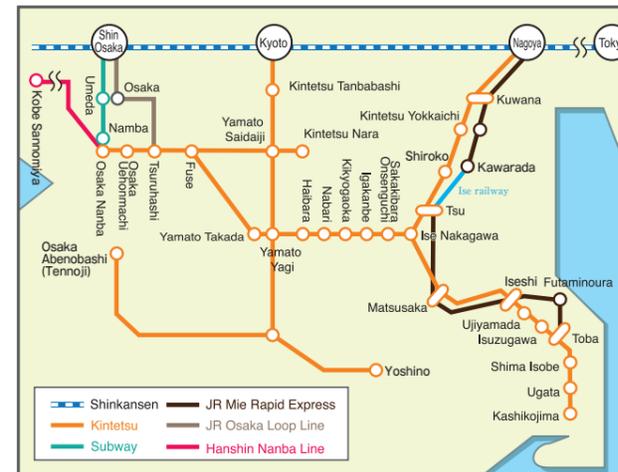


# Accès à ISESHIMA



# Informations relatives aux différents moyens de transport

## Trains



Operator	Origin - Destination	Frequency (Journey time)
Kintetsu Limited Express	Osaka Namba Station - Toba Station	Approx. 2 hrs. 5 mins.
	Kintetsu Nagoya Station - Toba Station	Approx. 1 hr. 40 mins.
	Kyoto Station - Toba Station	Approx. 2 hrs. 15 mins.

Operator	Origin - Destination	Frequency (Journey time)
JR Mie Rapid Express	Nagoya - Ise-shi - Futaminoura - Toba	1 per h (1 h 50 min.)

Note: Average journey times shown; actual times may vary. Please check the latest schedule and fare information before traveling.

## Routes, ferries et navires à grande vitesse



From	Route	Distance
From Tokyo	Tomei Expressway - Nagoya IC - Higashi-Meihan Expressway - Ise Expressway	Toll Tokyo IC - Ise IC: 445km
From Nagoya	Tomei Expressway - Ise Expressway	Toll Nagoya Nishi IC - Ise IC: 124km
From Osaka	Nishi Meihan Expressway - Meihan Road - Ise Expressway	Matsubara IC - Ise IC: 168km

Transfer to Isewan Ferry	High-speed Boat Routes
<b>Irago - Toba</b> A ferry connects Irago at the tip of the Atsumi Peninsula to Toba. You can use this to make your return journey to Eastern Japan more interesting. Weekdays, 8 return crossings; weekends and national holidays, 9 return crossings. Crossing time: 55 min.	<b>Tsu Airport Line</b> Chubu Centrai International Airport - Tsu-Nagisamachi Access: Everyday, including weekends and holidays 15 return journeys to the island (one way 45 min)

Note: Average journey times shown; actual times may vary. Please check the latest schedule and fare information before traveling.

**JAPAN RAIL PASS** <http://www.japanrailpass.net/>

The Japan Rail Pass can only be purchased overseas by travelers visiting Japan for sightseeing. (It must be bought in advance, you cannot buy these passes in Japan.)

Can be used for all JR Group Shinkansen (excluding Nozomi and Mizuho trains), limited express, express, and rapid or local trains (with some exceptions), and for JR bus services.

Each of the 7-, 14-, 21-day passes is sold for either ordinary or Green Car travel.

**KINTETSU RAIL PASS 5day**

Five-day unlimited rides

Validity: Valid for five consecutive days from the first date of use

Operator: Kintetsu Line (entire line), Iga Tetsudo Line, Nara Kotsu Bus, Mie Kotsu Bus and Toba City "Kamome" (seagull) Bus Lines

Special benefits offered by approx. 70 facilities

**KINTETSU RAIL PASS plus 5day**

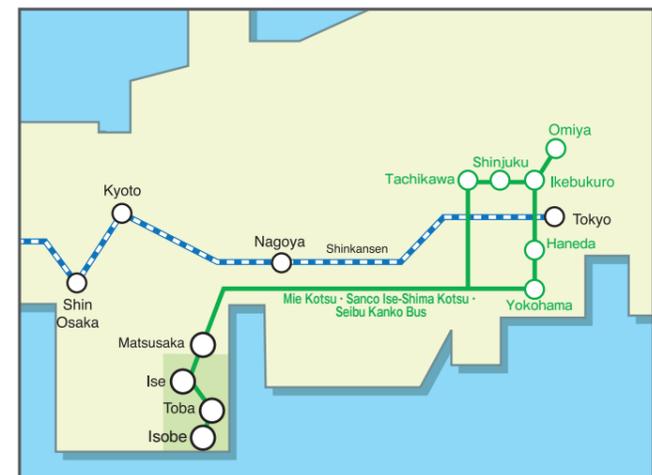
Five-day unlimited rides

Validity: Valid for five consecutive days from the first date of use

Operator: Kintetsu Line (entire line), Iga Tetsudo Line, Nara Kotsu Bus, Mie Kotsu Bus and Toba City "Kamome" (seagull) Bus Lines

Special benefits offered by approx. 70 facilities

## Autocars



From Tokyo
<b>Mie Kotsu · Sanco Ise-Shima Kotsu · Seibu Kanko Bus</b>
Departs Omiya Str. West Gate
Departs Ikebukuro Str. East Gate
Shinjuku Expressway Bus Terminal
Departs Tachikawa North Gate
Haneda Airport Garden
Departs YCAT (Yokohama Station East Gate)
Arrives Matsusaka Str.
Arrives Ise-shi Str.
Arrives Toba Bus Center
Arrives Iseobe Bus Center

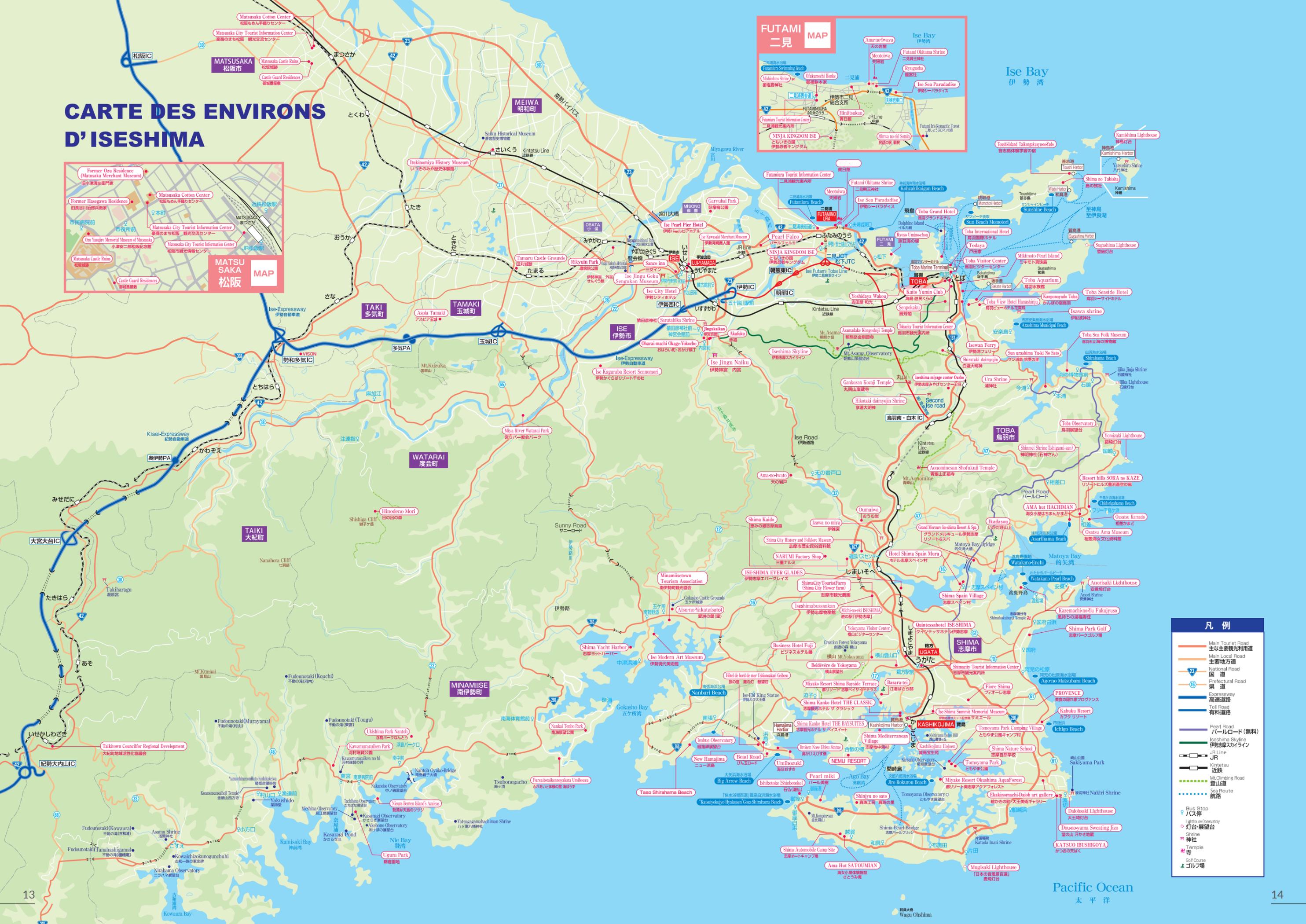
# CARTE DES ENVIRONS D'ISESHIMA

**MATSUSAKA 松阪**  
MAP

Former Ozu Residence (Matsusaka Merchant Museum)  
Former Hasegawa Residence  
Matsusaka Cotton Center  
Matsusaka City Tourist Information Center  
Matsusaka Castle Ruins  
Castle Guard Residences

**FUTAMI 二見**  
MAP

Ameno-Iwato  
Futami Okitama Shrine  
Ise Sea Paradise  
Futami Tourist Information Center  
NINJA KINGDOM ISE



**凡例**

- Main Tourist Road (Main 主要観光利用道)
- Main Local Road (Main 主要地方道)
- National Road (国道)
- Prefectural Road (県道)
- Expressway (高速道路)
- Toll Road (有料道路)
- Pearl Road (無料) (パールロード)
- Iseshima Skyline (伊勢志摩スカイライン)
- JR Line (JR)
- Kintetsu (近鉄)
- IC (Interchange)
- Sea Route (航路)
- Bus Stop (バス停)
- Lighthouse/Observatory (灯台・展望台)
- Shrine (神社)
- Temple (寺)
- Golf Course (ゴルフ場)