

伊勢志摩

日本



探索伊勢志摩的不朽魅力。 快到這裡享受獨一無二的體驗。

美得令人讚嘆的英虞灣是著名的珍珠之鄉。

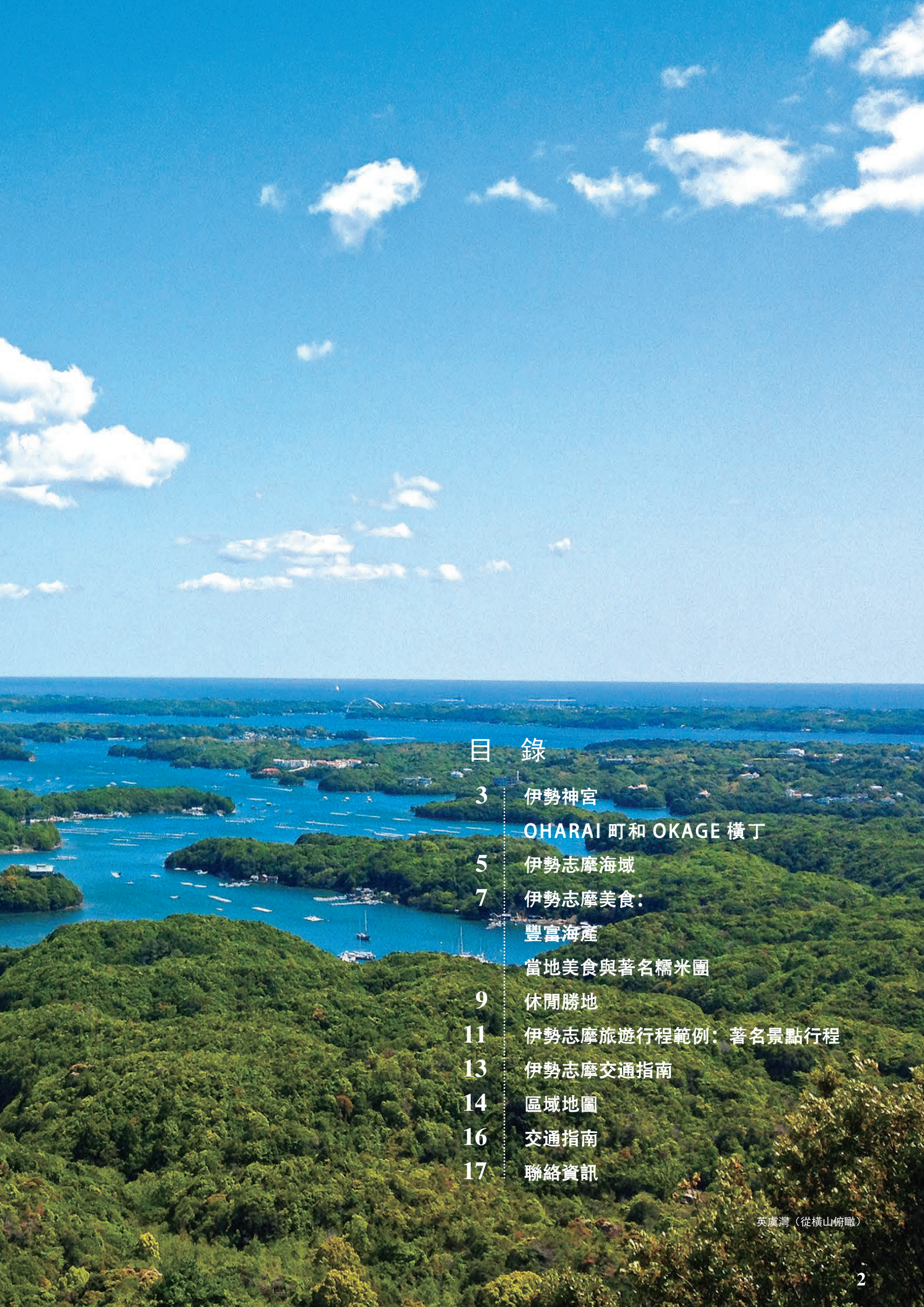
谷灣海岸線環繞著約 60 座大大小小的島嶼，這裡的海域不斷賜予我們豐富的海產。

2000 年來，日本皇室會在此挑選最佳漁獲並在伊勢神宮獻給神明。

古詩中的富饒之地伊勢志摩向來深受朝臣與社會名流的喜愛，

這個有著日本精神的故鄉提供獨特的風景、美食與愉悅體驗。

何不前來沉浸於伊勢志摩的不朽魅力呢？



目錄

- 3 伊勢神宮
- OHARAI 町和 OKAGE 橫丁
- 5 伊勢志摩海域
- 7 伊勢志摩美食：
豐富海產
當地美食與著名糯米團
- 9 休閒勝地
- 11 伊勢志摩旅遊行程範例：著名景點行程
- 13 伊勢志摩交通指南
- 14 區域地圖
- 16 交通指南
- 17 聯絡資訊

伊勢神宮

官方名稱為「神宮」的伊勢神宮，
是 125 座神社的總稱。

官方名稱為「神宮」的伊勢神宮並不是單座神社。此名稱是 125 座神社的合稱，這些神社除了外宮與內宮兩座正宮外，還包括 14 座別宮（中央區域內的附屬神社）以及 109 座被歸類為攝社、末社與所管社的周邊神社。伊勢神宮的面積約 5500 公頃，其廣大轄區佔了伊勢市土地的五分之一。

延續超過 1300 年的著名儀式：
每 20 年，「神明」會被遷到經過重建的建築物。

透過名為「式年遷宮」的儀式，聖物及其他伴隨建築都會定期更新。所有社殿皆經歷重建，而神明也被遷到新居裡。第一次式年遷宮是在持統天皇繼位後的第四年舉辦（西元 690 年）。自此之後，除了中世戰國時代的短暫動盪時期曾停止進行外，這個儀式已定期舉辦了 1,300 多年。「式年遷宮」依然是最重要的儀式之一。一連串各種儀式的高潮是必須準備整整八年的「遷宮」—也是神明遷居到新社殿的最後一個步驟。

淨身儀式的流程

- 1 右手拿杓舀水洗左手。
- 2 左手拿杓舀水洗右手。
- 3 右手拿杓舀水倒至左掌心。
從左掌吸漱一些水吐掉。
- 4 清洗碰觸嘴巴的左手。
- 5 將水瓢反蓋，
讓剩餘的水順著水瓢流下。

參拜：

鞠躬兩次、拍掌兩次、鞠躬一次

- 1 站在神社前。
- 2 90 度深鞠躬兩次。
- 3 雙手合十。
- 4 右手掌略微下滑並拍掌兩次。
- 5 雙手合十並閉著眼睛祈禱。
- 6 最後再深鞠躬一次。





外玉垣南御門是外宮的主要入口；這道門掛著被稱為「御幌」的白色絲綢。

從外宮開始造訪伊勢神宮

交通方式：從 JR 或近鐵伊勢市站走路約 10 分鐘

外宮

外宮的周圍環境綠意盎然，延伸超過 89 公頃。供奉著守護產業與衣食住的豐受大御神。伴著枝葉下的斑駁光線，這段參拜路線就像一段讓心靈放鬆的散步。



多賀宮

這裡祭祀豐受大御神的荒魂，這尊偉大神明跟當地有深厚的淵源。

土宮

這是神社祭祀外宮的守護神。據說這座神社的歷史比豐受大神宮還悠久。

交通方式：從 JR 或近鐵伊勢市站搭公車約 10 至 15 分鐘。

從外宮搭公車或開車約 15 分鐘。

內宮

穿過作為鳥居的宇治橋時會看到一棵日本扁柏，它就像內宮廣大神聖區域的路標。這片五十鈴川流過的寬廣區域包含十二座別宮以及祭祀天照大御神的正殿。



荒祭宮

這裡祭祀天照大御神的「荒魂」，並且是內宮規格最高的別宮。許多人深信這座神社的特別力量。

風日祈宮

這裡供奉的神明與外宮風宮的神明是同一位。傳說中，在元軍入侵日本時，風神刮起「神風」，進而保護了日本，因此被人們信奉為日本的守護神。

<http://www.isejingu.or.jp/>



優雅的「神明造」建築方式只能用於神宮的正殿，不可用於任何其他神社。

OHARA I 町和 OKAGE 橫丁

OHARA I 町從內宮入口的右側向外延伸。這裡保留許多歷史建築，包括具有「切妻」與「妻入」等特色的建築。您可在這裡的店鋪享受各種當地美食，並購買一些來自伊勢志摩與三重縣其他地區的紀念品。



OKAGE 橫丁太鼓團



御蔭座（當地歷史館）



拿一份宣傳單，在 OKAGE 橫丁到處逛逛！

在第一天就見到這片土地的多樣風貌 並感受到伊勢志摩大海的魅力。

伊勢志摩有三條不同的海岸線風景：
伊勢、鳥羽及志摩。
這裡自古以來為人們帶來數不清的恩惠。
請來感受大海的雄偉與溫馨！

神島 神島燈塔

這個神島地標在三島由紀夫的《潮騷》中扮演重要的角色。此求婚勝地吸引來眾多情侶。



旅遊資訊

位置：鳥羽市神島
交通方式：從 JR 或近鐵鳥羽站步行 10 分鐘至鳥羽佐田濱港，
搭乘定期船約 35 分鐘
電話：0599-25-3019（鳥羽市觀光協會）

<http://www.city.toba.mie.jp/>



海中兩塊岩石猶如夫婦般相互依偎

伊勢 二見浦 夫婦岩

沉浮於二見與玉神社 700 公尺外海面上，是具備鳥居功能的夫婦岩。人們認為這兩塊岩石有保佑姻緣的作用。在 5 到 7 月，您可在這兩座岩石之間看日出，11 到 1 月則能見到滿月升起的美麗景色。

旅遊資訊

位置：伊勢市二見町江二見與玉神社內
交通方式：從 JR 二見浦站步行約 15 分鐘。
在 JR 伊勢市站搭乘前往鳥羽的公車，
約 25 分鐘抵達夫婦岩東口站，
再步行約 5 分鐘。或是從伊勢二見鳥羽線二見 JCT 開車約 3 分鐘
停車場：免費停車・0596-43-2020（二見與玉神社）

<http://www.amigo2.ne.jp/~oki-tama/>

一望無際的谷灣海岸美景，
免費通行的海岸線道路

鳥羽 志摩 珍珠之路 (免費通行)

連接鳥羽與志摩的海岸線道路被稱作珍珠之路。每轉一個彎，都能見到遼闊的大海美景，而且可從瞭望點綴大海的島嶼。這條絕佳景觀道路提供美好無比的兜風體驗。

旅遊資訊

位置：鳥羽市今浦至志摩市鷺方
交通方式：從伊勢快速道路伊勢 IC 轉至伊勢二見鳥羽線（國道 42 號），
經國道 750 號到今浦

<http://www.toba-tenboudai.co.jp/>



從面白瞭望台瞭望的
完整谷灣海岸美景



從鳥羽瞭望台瞭望的美景



鳥羽 答志島



這是鳥羽灣四個離島中擁有最多人口的島嶼。走入城鎮的狹小街道可深入享受這座島嶼的復古風情。結束散步後，何不好好品嚐美味的新鮮海產？

旅遊資訊

位置：鳥羽市答志島
交通方式：從 JR 或近鐵鳥羽站步行 10 分鐘
至鳥羽佐田濱港搭乘定期船約 25 分鐘
電話：0599-25-3019
（鳥羽市觀光協會）

<http://www.city.toba.mie.jp/>

志摩 大王埼燈塔

大王埼燈塔座落在向著太平洋凸出的海角上，從這裡見到的精采美景讓人相信地球是圓的。大王町到處都是使用石頭建成的道路、階梯和堤防。大王町以美麗景致聞名於世，吸引了許多人到此寫生、畫畫。

旅遊資訊

位置：志摩市大王町波切 54 號
交通方式：從近鐵鷺方站搭乘三交巴士約 20 分鐘。
從大王埼燈塔公車站步行約 10 分鐘。
營業時間：上午 9:00 至下午 4:00（因季節而異）
參觀費用：成人（12 歲以上）200 日圓
停車場：收費停車場
電話：0599-72-1899（社團法人燈光會大王埼支所）

<http://www.daiozaki.com/>



志摩

不可錯過的美麗谷灣海岸線美景。

英虞灣

英虞灣錯綜複雜的海岸線擁抱著從沉穩海水凸出的島嶼。

白天，珍珠木筏漂浮的景象絕美動人，
夜晚，其美麗的夜景讓人忘卻時間。

沉穩漂浮在淺海上的眾多珍珠木筏揭示英虞灣是珍珠文化之鄉。木筏下方掛著繩子，繩子懸吊著阿古屋珍珠蛤。谷灣海岸特有的遮蔽內灣讓珍珠養殖業蓬勃發展，而數不清的珍珠木筏也為英虞灣的眾多美景增添另一種風貌。

旅遊資訊

橫山瞭望台

位置：志摩市阿兒町鵜方 875-20
交通方式：從近鐵鵜方站開車約 10 分鐘
停車場：免費停車
電話：0599-44-0567（橫山遊客中心）



旅遊資訊

桐垣展望台

位置：志摩市大王町波切
交通方式：從近鐵鵜方站開車約 25 分鐘
停車場：免費停車
電話：0599-72-4636



從橫山瞭望台見到的英虞灣美景



從桐垣展望台見到的英虞灣夕陽美景

邀與海女一起渡過愉快時光

體驗海女小屋



難得聽聞的海女傳說故事。

為了在潛水間隔期溫暖身體，海女在岸邊建造了海女小屋。現在，您可坐在坑爐旁，一邊與現役海女聊天，一邊在小屋品嚐最新鮮的海產。這或許是您唯一一次能聽到代代相傳海女奇聞的機會。

鳥羽相差，海女小屋相差窯 飲茶

人數：至少 4 人
營業時間：上午 10:00 至 11:00，下午 3:00 至 4:00
費用：每人 2000 日圓

午餐套餐

人數：至少 4 人
營業時間：下午 11:30 至 1:30（約 60 分）
費用：每人 3500 日圓
預約：需於至少一天前預約
交通方式：從鳥羽巴士中心搭乘海鷗巴士，在相差公車站下車
電話：0599-33-7453（相差海女文化資料館）

<http://www.toba.or.jp/amagoya/>

志摩阿津里濱，海女小屋體驗里海庵

人數：至少 3 人
營業時間：上午 11:00 至 下午 2:00，下午 6:00 至 下午 8:00
費用：3 人以上，每人 3780 日圓（2 人，每人 4860 日圓）
預約：需於至少兩天前預約
交通方式：從近鐵鵜方站搭乘巴士，在阿津里濱站下車
電話：0599-85-1212（志摩市觀光協會）

<http://satoumian.com/>

鳥羽相差，海女小屋八幡窯 聽海女聊著有趣的話題及品嚐點心之體驗

人數：至少 1 人
營業時間：上午 10:00 至 11:30，下午 1:30 至 4:30（約 50 分）
費用：4 人以上，每人 2000 日圓，未含稅
（3 人以下，每人 3000 日圓，未含稅）

午餐套餐

人數：至少 1 人
營業時間：上午 10:00 至 下午 3:00
費用：4 人以上，每人 3500 日圓，未含稅
（3 人以下，每人 5000 日圓，未含稅）
預約：需於預約
交通方式：從 JR 或近鐵鳥羽站步行約 30 分鐘，從鳥羽站到目的地有免費接送巴士。
電話：0599-33-1023（八幡窯預約中心）

<http://amakoya.com/>

鳥羽答志島，答志島海女小屋

人數：4 至 30 人
營業時間：請事先洽詢
費用：每人 3500 日圓（不含來往答志島的船費）
預約：需於至少三天前預約
交通方式：從 JR 或近鐵鳥羽站步行約 7 分鐘至鳥羽佐田濱港搭乘定期船約 25 分鐘，在答志下船
電話：0599-37-3339（島之旅社）

<http://www.shima-tabi.net/>

造訪伊勢志摩
一定要嚐嚐當地美食

當地料理

除了伊勢龍蝦、安乘河豚、牡蠣和鮑魚等新鮮海產，這裡還有許多廣受民眾喜愛的鄉土美食。舉例來說，把當地稻米搗成黏結狀態，就成了美味的「糯米團」(mochi 餅)。一些日本遊客會特地到此遊覽「糯米團公路」。伊勢志摩就代表「美味」。如果喜愛美食，這個美味天堂正在召喚您。

2月-9月
最美味!



膠原蛋白滋養美麗肌膚

鮑魚

海女以手捕撈的伊勢志摩鮑魚新鮮美味。在伊勢志摩海岸，您可享受口感香脆的鮑魚生魚片，而帶殼蒸煮則讓鮑魚咬勁十足，令人回味無窮。此外，伊勢志摩提供獨一無二的鮑魚排，其料理方式能讓鮮味逐漸擴散到整個口腔。



10月-2月
最美味!



10月-4月
最美味!

三重縣名牌精選的正宗美味

伊勢龍蝦

世界聞名的鮮美伊勢龍蝦自古以來就與伊勢志摩密不可分。從海裡新鮮捕撈的伊勢龍蝦無論是清蒸或燒烤，其紮實蝦肉都特別鮮甜。老饕偏好未經烹煮、蝦身依然會抖動的「活造」風格生蝦片。餐點最後則推薦以伊勢龍蝦湯配飯作為結束。

伊勢志摩的豐富、
溫和水域所孕育的美食

牡蠣

伊勢志摩以「浦村牡蠣」與「的矢牡蠣」這兩種牡蠣聞名於世。這些大型牡蠣甘甜味美、圓滑潤澤，不負「大海牛奶」之名。伊勢志摩海域富含浮游生物，非常適合牡蠣生長，因此何不來品嚐一下從澄淨海水新鮮捕撈的美味生牡蠣呢？



10月-3月
最美味!

清脆咬勁讓人難以抗拒。

安乘河豚

安乘河豚是一種品牌。只有從遠州灘到熊野灘海域一包括伊勢灣在內一捕撈且重達 700 公克以上的天然河豚才能冠上「安乘」之名。這些河豚大多是在志摩漁業協會的安乘漁港上岸。安乘河豚味道清爽甘甜，越嚼越有滋味。安乘河豚還被選為三重縣名牌。

口感圓潤、異於其外觀的

伊勢烏龍麵

日本每個人都聽過伊勢烏龍麵。請小心，這些搭配深褐色濃稠湯汁的粗短麵條可能會讓人上癮。



漁夫在擺動的船上
親手製作的新鮮美食

手捏壽司

祖傳醬油醬汁醃漬的鰹魚生魚片豪放地擺於壽司飯中。快來親自品嚐，看看您是否能在這道知名鄉土料理嚐出新鮮海風的味道。



吃哪個糯米團好呢？
糯米團公路的
獨特糯米團

前往伊勢神宮的旅客過去都要徒步走過一條叫做神宮參道的“參宮街道”。當地糯米團就是在那個時候獲得了提升精神、療癒疲憊與滿足空腹之名。您現在依然能夠一邊吸收老店的歷史氣息，一邊品嚐永遠不變的美味。



赤福餅

以五十鈴川為造型的赤福餅
從日本封建時代就是深受香客喜愛的糯米團點心。



岩戶餅

使用北海道紅豆、
淵源出自岩戶神樂典故（古代儀式表演）的糯米團。



神代餅

使用天然艾草染色與
調味的道地艾草糯米團。



太閤出世餅

自古以來，
人們就在慶典時咀嚼這種紮實、美味的點心。



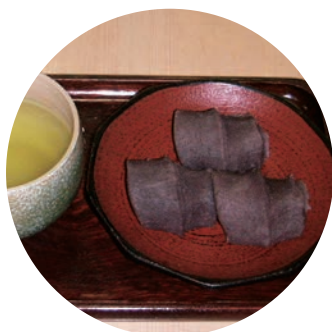
空也觀助餅

它有趣地保留
米粒質地並包藏豆餡。



返馬餅

這些糯米團的由來是出自提供「返馬」
服務（幫香客照料馬匹）的茶屋。



御福餅

「御福」是二見與玉神社
天之岩屋供奉的神明的綽號。



二軒茶屋餅

一種 400 年來廣受愛戴的糯米團。
在每個月的 25 日，豆餡會被換成黑豆餡。



澤餅

唯一一種從封建時代就流傳到
日本各地的伊勢志摩糯米團。

伊勢志摩花開日曆



宮川河畔

春季
櫻花

觀賞景點：內宮、宮川河畔、登茂山公園、
田丸城跡、宮川度會公園



外宮（勾玉池）

春季、夏初
菖蒲

觀賞景點：外宮、二見菖蒲浪漫之森、
橫山創造之森



內宮（五十鈴川洗手處）

秋季、冬初
紅葉

觀賞景點：內宮，縣道 32 號

還有許多好玩的事情！ 伊勢志摩才有的休閒娛樂景點

樂趣新發現！



本手冊所載資訊為截至 2016 年 5 月 的資訊。時間與營業日可能有變動，請事先確認。

若您喜歡嘗試新鮮有趣的活動，您會發現伊勢志摩有許多獨特的去處。
您可用自己的方式享受這些地方，並編織難忘的愉快回憶。

飼養種類居日本之冠 鳥羽水族館

從鳥羽站
步行約
10分鐘

這裡飼養有著美人魚傳說的儒艮，也是世界最頂尖的水族館之一。這裡約有 1200 種生物，是日本飼養種類最多的水族館。我們推薦每日海獅與海象表演，以及展示眾多奇異海洋生物的專題展覽！

旅遊資訊

位置：鳥羽市鳥羽 3-3-6
交通方式：從 JR 近鐵鳥羽站步行約 10 分鐘。
營業時間：上午 9:00 至下午 5:00
(7 月 20 日至 8 月 31 日為上午 8:30 至下午 5:30)
全年無休
費用：成人 (16 歲以上) 2,500 日圓，青少年 (6 至 15 歲) 1,250 日圓，幼兒 (3 至 5 歲) 630 日圓
停車場：收費停車場
電話：0599-25-2555

<http://www.aquarium.co.jp/>



近距離體驗海洋生物 伊勢海洋樂園

夫婦岩東口
公車站
下車就到

海洋樂園是唯一可能見到奇特海洋哺乳類動物的地方，例如看起來總像扮著鬼臉的南象鼻海豹，以及搖頭晃腦的可愛小爪水獺。其他盼望引起注意的海洋哺乳類動物還有大型海象、喜歡倒立的海獅，以及想用特殊才藝吸引人的玩球海豚。

旅遊資訊

位置：伊勢市二見町江 580
交通方式：從三交巴士夫婦岩東口公車站步行約 5 分鐘。
從伊勢二見鳥羽線二見 JCT 開車約 5 分鐘
營業時間：上午 9:00 至下午 5:00 (因季節而異)
全年無休 (冬季有休息日)
費用：成人 (16 歲以上) 1,600 日圓，青少年 (6 至 15 歲) 800 日圓，幼兒 (3 至 5 歲) 400 日圓
停車場：收費停車場
電話：0596-43-4111

<http://www.ise-seaparadise.com/>



餵食時間可與小爪水獺握手



近距離接觸海豚 巡遊鳥羽灣和海豚島

從鳥羽佐田濱港
搭乘鳥羽灣觀光船
約 15 分鐘

在鳥羽灣近海區域，海豚島是近距離接觸海洋生物的勝地。活潑好動的海豚運動員為您帶來精彩的表演，您甚至能近距離接觸這些表演者。海獅表演也深受歡迎。從島嶼中央的展望點還可瞭望鳥羽灣及更遠一點的伊勢灣。

旅遊資訊

位置：鳥羽市鳥羽 1-2328-51 (鳥羽佐田濱港)
交通方式：從鳥羽佐田濱港乘坐觀光船約 15 分鐘
營業時間：上午 9:00 至下午 4:00 (海豚島營業時間：上午 9:15 至下午 4:15)
全年無休 (冬季有休息日)
費用：全票 (12 歲以上) 1,800 日圓，兒童票 (6 至 11 歲) 1,000 日圓 (海豚島免費)
停車場：收費停車場 (鳥羽佐田濱公共停車場)
電話：0599-25-3145 (志摩海上度假鳥羽營業所)

<http://shima-marineleisure.com/>



近距離接觸海豚



表演鼻子特技的海獅日向



親手餵食海豚



充滿活力的獨特海豚表演

每天都是節日! 歡迎在西班牙村盡情玩耍!

志摩西班牙村 Parque España

近鐵鷺方站
搭乘直達公車
約13分鐘

「志摩西班牙村」是一家由主題公園區、大飯店區、溫泉區構成的綜合遊樂設施。在主題公園「Parque España」可以享受令人尖叫的驚險刺激及參加型的娛樂之樂趣，是一座以西班牙異國風情為主題的遊樂及露天遊藝之遊樂園。

旅遊資訊

位置：志摩市磯部町坂崎
交通方式：從近鐵鷺方站搭乘直達公車約13分鐘
營業時間：上午9:30至下午5:00（因季節而異）
全年無休（冬季有休園日）
費用：成人（18歲以上）5,300日圓，
青少年（12至17歲）4,300日圓，
孩童（3至11歲）3,500日圓
停車場：收費停車場
電話：0599-57-3333

<http://www.parque-net.com/>



©SHIMA SPAIN VILLAGE CO.,LTD.

深入體驗珍珠魅力的難得機會 御木本真珠島

御木本真珠島就是御木本幸吉首開世界先例、成功養殖珍珠的地方。現在，這裡已成為可欣賞各種珍珠並認識所有珍珠知識的主題樂園。御木本幸吉紀念館為您介紹御木本幸吉的生涯故事。在珍珠博物館，您可瞭解珍珠養殖過程並欣賞珍珠工藝品及藝術傑作。珍珠廣場販賣各式各樣、多采多姿的御木本珍珠產品。島上的三分之一面積是由松樹與日本栗樹構成的茂密森林，其中有些樹木的樹齡超過200年。總而言之，一定要到那裡一邊散步、一邊消化剛剛學到的珍珠知識。

旅遊資訊

位置：鳥羽市鳥羽1-7-1
交通方式：從JR近鐵鳥羽站步行約5分鐘
營業時間：上午8:30至下午5:30（因季節而異）
休息日：12月第二個週二、週三與週四
費用：成人（16歲以上）1,500日圓，小孩（7至15歲）750日圓
停車場：收費停車場
電話：0599-25-2028

<http://www.mikimoto-pearl-museum.co.jp/eng/index.html>



御木本美術工藝品：御木本珍珠皇冠 II



從二見JCT
所開車
約1分鐘

與武士和忍者相遇吧! 伊勢安土桃山城下街

在歷史藝術主題公園「伊勢安土桃山城下街」，實寸重現織田信長的幻之城「安土城」，城下隨處可見充滿時代風情的街道。這裡的娛樂場所及美食店比比皆是，有觀看忍者表演及奉行所等氣魄十足的歷史劇劇場，可體驗機關暗道的忍者屋敷、泡浴從名湯榊原溫泉運來的泉水的「伊勢天然溫泉安土城下之泉」、新鮮的魚貝等珍品的「美食街」。

旅遊資訊

位置：伊勢市二見町三津1201-1
交通方式：從伊勢二見鳥羽線二見JCT開車約1分鐘
營業時間：上午9:00至下午5:00
※飲食店（都在1層）營業時間：截止下午8:00迄
溫泉設施營業時間：上午11:00至下午10:00
年中無休
費用：自由遊券 大人4,900日圓、初高中生3,500日圓、
小學生3,000日圓
※僅利用溫浴設施及下午5點以後在餐食店用餐時的價格不同。
停車場：免費停車
電話：0596-43-2300

<http://www.ise-jokamachi.jp/>

伊勢志摩 旅遊行程範例

遊覽伊勢志摩名勝

以日本人的心靈故鄉伊勢神宮為中心，周遊伊勢志摩的名勝景點！歷史、文化、休閒設施與自然美景 — 享受美好時光的所有要素都在這裡！如果時間許可，何不花上兩天時間深入體驗伊勢志摩的獨特樂趣？

第一天 近鐵或 JR 伊勢站

上午 8:30



外宮前觀光諮詢處

上午 8:40 至上午 8:45

除了提供旅遊資訊外，也有導覽義工可為您作介紹（櫃檯從 9:30 開始受理導覽義工申請）

約 10 分鐘



伊勢神宮外宮

上午 8:55 至上午 9:55

外宮奉祀豐受大御神。據說在參拜內宮前，要先參拜外宮。

約 10 分鐘



月夜見宮

上午 10:05 至上午 10:45

外宮的別宮之一，奉祀天照大御神的弟神月夜見尊荒御魂。

約 30 分鐘
巴士



若喜歡主題公園...

志摩西班牙村
Parque España

下午 1:20 至下午 4:20

在這個大型主題樂園裡，您可享受許多西班牙風情的遊樂設施與表演。

40 分鐘



海女小屋體驗

上午 11:40 至下午 12:40

一邊享受海女的陪伴，一邊品嚐最新鮮的海產。這是直接從海女口中聽到海女祕聞的難得機會。



近鐵鵜方站

上午 11:10

約 30 分鐘



從賢島港搭乘英虞灣遊艇

上午 10:00 至上午 11:00

語音導覽會提供您各種資訊

● 日本鐵路通票

<http://www.japanrailpass.net/>

日本鐵路通票 (Japan Rail Pass) 僅限到日本觀光的外國旅客購買使用 (須預先購買，因為在日本國內並未販賣)。

可搭乘所有 JR 集團新幹線 (NOZOMI 號和 MIZUHO 號列車除外)、超特急、特快、快速與當地列車 (部分除外) 鐵路路線，以及 JR 路線公車。

7 天、14 天、21 天有效通票分為普通車廂與 1 等車廂兩種。

成人 (7 天) 普通車廂

1 等車廂

29,110 日圓 - 38,880 日圓

兒童 (7 天) 普通車廂

1 等車廂

14,550 日圓 - 19,440 日圓

價格



KINTETSU RAIL 5 天內自由乘坐

價格 成人: 3,600 日圓

日本國內購買價格

成人: 3,800 日圓

有效期間 可使用期間內，自開始搭乘當天起五天內有效

近鐵電車全線

伊賀鐵道全線

「最佳景點行程」



伊勢神宮內宮

上午 11:15 至下午 12:45

這個日本最神聖的地方奉祀天照大御神。每年有六百萬人到此參拜。

約 1 分鐘



OHARAI 町和 OKAGE 橫丁

下午 12:45 至下午 1:45

這些繁忙街道負責服務神宮訪客的需求。您可在此品嚐當地美食並購買有趣的當地紀念品。

午餐

約 40 分鐘
巴士



鳥羽站
下午 2:25

約 10 分鐘



御木本真珠島

下午 2:35 至下午 3:00

這座主題樂園是您充分認識珍珠的好地方。您可在島上的廣大自然森林裡散步。

第二天的
美好時光！



約 10 分鐘

近鐵鳥羽站



鳥羽水族館

下午 3:00 至下午 4:30

這座水族館飼養有著美人魚傳說的儒艮，也是世界最頂尖的水族館之一。

約 1 分鐘



約 1 分鐘



近鐵賢島站
上午 10:00

約 30 分鐘



近鐵鳥羽站
上午 9:30

第 2 天出發！

PASS 5day

兒童: 1,800 日圓

兒童: 1,900 日圓



近鐵地區
觀光設施等的優待

KINTETSU RAIL PASS plus 5day

5天內自由乘坐

價格 成人: 4,800 日圓

兒童: 2,400 日圓

日本國內購買價格

成人: 5,000 日圓

兒童: 2,500 日圓

有效期間 可使用期間內，自開始搭乘當天起五天內有效

近鐵電車全線

伊賀鐵道全線

近鐵地區
觀光設施等的優待

奈良交通巴士

三重交通巴士、鳥羽市海鷗巴士



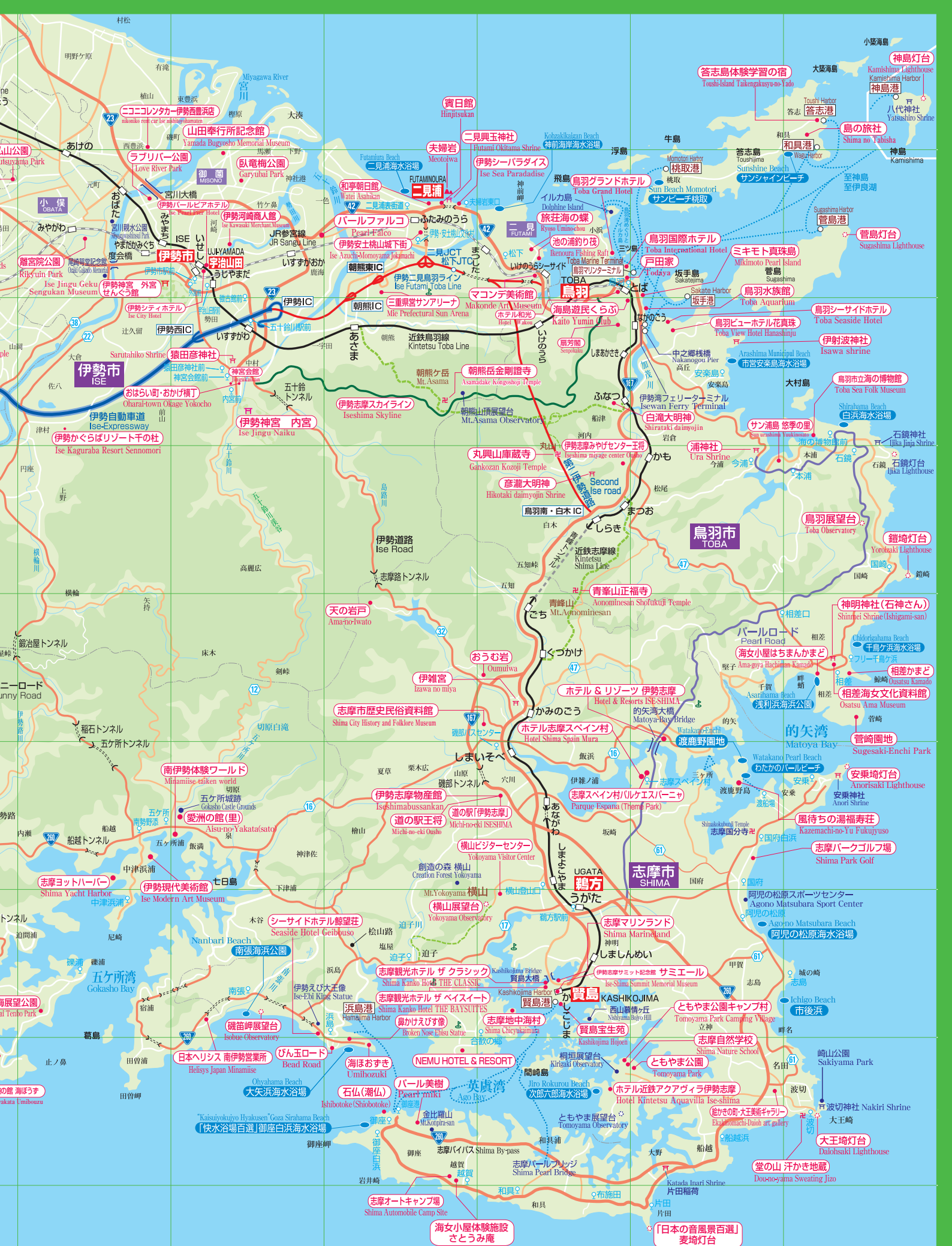
伊勢志摩交通指南



伊勢志摩區域地圖

- 圖例**
- 主要觀光道路
 - 主要地方道路
 - 國道
 - 縣道
 - 高速公路
 - 收費道路
 - 珍珠之路 (免費)
 - 伊勢志摩天際線
 - J R
 - 近鐵
 - 登山步道
 - 航空道
 - 巴士站
 - 燈塔和瞭望台
 - 神社
 - 寺廟
 - 高爾夫球場





海女小屋体験施設 さとみ庵 Ama Ituts Satoumi hermitage

「日本の音風景百選」 麦埼灯台 Mugisaki Lighthouse

個別交通方式資訊

鐵路

※所列時間僅供參考
請事先確認最新的時刻表與票價。



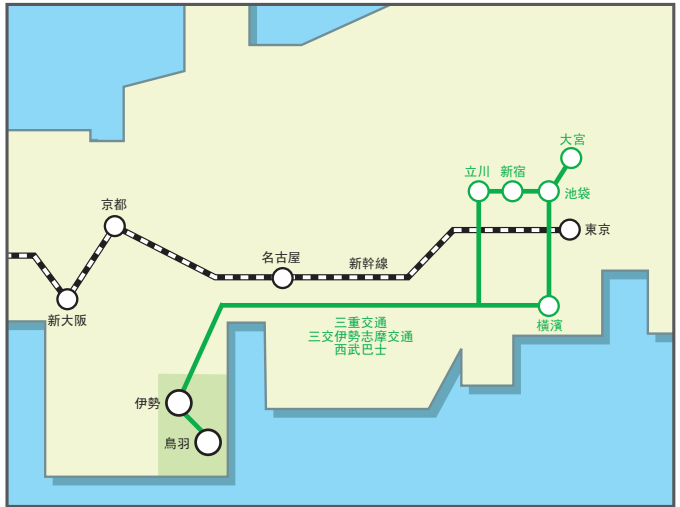
交通工具	起點・終點	班次 (所需時間)	票價 (總費用)
近鐵特急	大阪難波站	約 2 小時 5 分	鳥羽站 約 30 分鐘 賢島站 3,120 日圓 (宇治山田) 3,620 日圓 (鳥羽) 3,920 日圓 (賢島)
	近鐵名古屋站	約 1 小時 40 分	鳥羽站 約 30 分鐘 賢島站 2,770 日圓 (宇治山田) 3,030 日圓 (鳥羽) 3,590 日圓 (賢島)
	京都站	約 2 小時 15 分	鳥羽站 約 30 分鐘 賢島站 3,620 日圓 (宇治山田) 3,890 日圓 (鳥羽) 4,430 日圓 (賢島)

注意：班次為白天期間，包含特急費用 (指定座位)。
有來自各地點至賢島站的直通特急 (1 小時 1 班)。所需時間為出發地至鳥羽站的時間。

交通工具	起點・終點	班次 (所需時間)	票價 (總費用)
JR 快速三重	名古屋 - 伊勢市 - 二見浦 - 鳥羽	1 小時 1 班 (1 小時 50 分鐘)	2,450 日圓

注意：平均所需時間僅供參考，可能與實際時間有所出入。請事先確認最新班表與票價。

快速巴士



自東京出發	
三重交通	大宮站西口發車
三交伊勢志摩交通	池袋站東口發車
西武巴士	新宿高速巴士總站發車
	立川站北口發車
	YCAT (橫濱站東口) 發車
	抵達伊勢市站
	抵達鳥羽巴士中心
時間	20:40 21:20 21:50 22:45 6:55 7:25 22:00 22:40 23:45 7:30 8:00

開車、輪渡、高速船

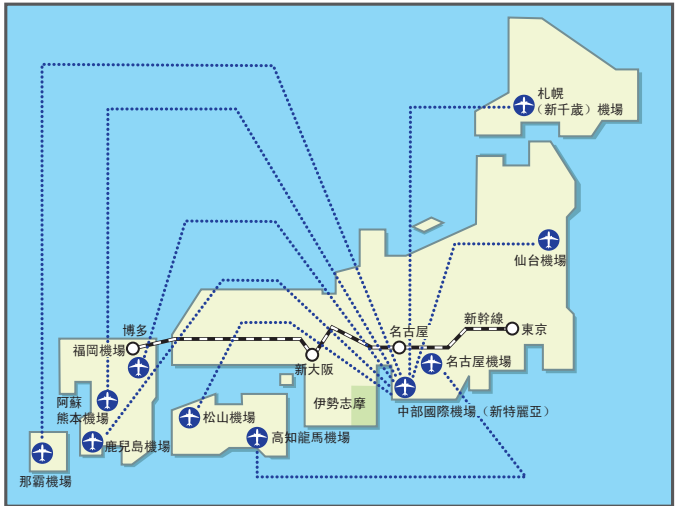


起點	路線	費用
從東京	東名高速公路 - 名古屋 IC - 東名阪自動車道 - 伊勢自動車道	東京 IC - 伊勢 IC: 445 公里，費用 10,080 日圓
從名古屋	東名高速公路 - 伊勢自動車道	名古屋西 IC - 伊勢 IC: 124 公里，費用 3,250 日圓
從大阪	西名阪自動車道 - 名阪國道 - 伊勢自動車道	松原 IC - 伊勢 IC: 168 公里，費用 2,760 日圓

轉至伊勢灣輪渡	高速船航線
<p>伊良湖 - 鳥羽</p> <p>航行於瀨美半島尖端伊良湖與鳥羽之間的輪渡。您可透過此輪渡航線，為自己返回日本的旅程增添更多樂趣。</p> <p>平日為 8 趟來回；週末與國定假日為 9 趟來回。所需時間：55 分鐘</p> <p>汽車 (4 公尺以上不滿 5 公尺) 運費：6,690 日圓</p> <p>旅客費用：大人 1,550 日圓 / 孩童 780 日圓</p>	<p>津機場輪渡線</p> <p>中部國際機場 - 津濱町</p> <p>營運時間：全年無休，包括週末與假日</p> <p>每日 15 趟來回 (單程需時 45 分鐘)</p> <p>費用：大人 2,470 日圓 孩童 1,240 日圓</p>

注意：平均所需時間僅供參考，可能與實際時間有所出入。請事先確認最新班表與票價。

飛機



出發地	平均所需時間	中部國際機場	名古屋機場
札幌 (新千歲) 機場	110 分鐘	JAL, ANA, etc.	
仙台機場	75 分鐘	ANA, IBX	
松山機場	70 分鐘	ANA	
高知龍馬機場	60 分鐘		FDA, JAL
福岡機場	90 分鐘	ANA, SFJ, etc.	FDA, JAL
阿蘇熊本機場	95 分鐘	ANA	FDA, JAL
鹿兒島機場	90 分鐘	ANA, GK	
那霸機場	150 分鐘	JTA, SKY, etc.	

注意：平均所需時間僅供參考，可能與實際時間有所出入。請事先確認最新班表與票價。

聯絡資訊

觀光資訊服務處

伊勢市觀光協會 http://www.ise-kanko.jp/	伊勢市本町 14-6	0596-28-3705
鳥羽市觀光協會 http://www.toba.gr.jp/	鳥羽市大東町 1-7	0599-25-3019
志摩市觀光協會 http://www.kanko-shima.com/	志摩市阿兒町鶴方 1670-2	0599-46-0570
南伊勢町觀光協會 http://www.minami-ise.jp/index.html	度會郡南伊勢町五所浦 3917	0599-66-1717
三重縣觀光協會 http://www.kankomie.or.jp/	津市羽所町 700 Asuto 津 2 樓	059-224-5904 <small>注意：週末與假日休息</small>

銀行與郵局

百五銀行 內宮前支店	伊勢市宇治中之切町 46	0596-22-3105
第三銀行 伊勢支店	伊勢市岩淵 2-5-1	0596-28-3322
三重銀行 伊勢支店	伊勢市本町 6-4	0596-28-0241
三菱 UFJ 銀行 伊勢支店	伊勢市本町 13-3	0596-25-4121
瑞穗銀行 伊勢支店	伊勢市岩淵 1-16-13	0596-22-3111
東海勞動金庫 伊勢支店	伊勢市吹上 1-11-31	0120-191-703
三重信用金庫 伊勢支店	伊勢市吹上 1-8-20	0596-28-7145
中京銀行 伊勢支店	伊勢市曾彌 2-1-5	0596-28-9211
伊勢郵局	伊勢市岩淵 3-6-10	0596-28-2098
五十鈴川郵局	伊勢市宇治中之切町 37-1	0596-22-0434

關於觀光資訊服務處

外宮前觀光諮詢處（伊勢市） 0596-23-3323

除了提供旅遊資訊外，也有導覽義工可為您作介紹。
營業時間：上午 8:30 至下午 5:00 營業日：每天

鳥羽市觀光諮詢處 0599-25-2844

提供鳥羽市觀光景點與住宿設施的介紹。
營業時間：上午 9:00 至下午 5:30（夏季至下午 6:00）營業日：每天

志摩市觀光諮詢處 0599-46-0570

免費提供觀光資訊與觀光手冊。
營業時間：上午 9:00 至下午 5:00 營業日：每天

警察局

伊勢警察局	0596-20-0110
鳥羽警察局（志摩市管轄）	0599-25-0110

醫療急救

伊勢地區急救醫療中心	596-28-1199
鳥羽地區急救醫療中心	599-25-1199
志摩廣域急救醫療中心	599-43-1199

交通資訊

近鐵線（近畿日本鐵道公司）

近畿日本鐵道公司	http://www.kintetsu.co.jp/
乘客電話客服中心（名古屋）	052-561-1604
乘客電話客服中心（大阪）	06-6771-3105
宇治山田站	0596-28-2767
鳥羽站	0599-25-2126

JR 東海線（東海旅客鐵道公司）

JR 東海	http://jr-central.co.jp/
電話客服中心	050-3772-3910

路線公車、快捷公車、觀光巴士（三重交通）

三重交通（三交）	http://www.sanco.co.jp/
伊勢營業所	0596-25-7131
志摩營業所	0599-55-0215

東京 - 伊勢志摩 快速巴士

三重交通	059-229-5555
西武巴士	03-5910-2525

輪渡

伊勢灣輪渡	http://www.isewanferry.co.jp/
	0599-25-2880

定期船

鳥羽市營定期船	http://www.city.toba.mie.jp/
	0599-25-4776

快速道路

NEXCO 中日本高速公路	http://www.c-nexco.co.jp/
旅客服務中心	0120-922-229

計程車

三交計程車叫車中心	0120-350-094
近鐵計程車	
- 伊勢營業所	0596-28-3171
- 鳥羽營業所	0599-25-2538
- 志摩營業所	0599-43-0121
三重名鐵計程車	
- 伊勢營業所	0596-28-8221
- 鳥羽營業所	0599-25-2468

租車

Nippon 租車	
- 伊勢宇治山田營業所	0596-20-3319
- 志摩鶴方營業所	0599-44-3919
Japan 租車	
- 伊勢店	0596-27-1582
TOYOTA 租車三重	
- 伊勢店	0596-23-0100
- 伊勢宇治山田站前店	0596-24-0100
- 鳥羽站前店	0599-26-7100
ORIX 租車	
- 近鐵宇治山田站店	0596-28-0295
- 伊勢市站前店	0596-20-5543
- 近鐵鳥羽站前店	0599-25-3929
- 近鐵鶴方站前店	0599-43-1098
Nikoniko 租車	
- 伊勢西豐濱店	0596-37-2279

如對手冊內容及觀光詳情有任何問題，請洽詢
伊勢志摩觀光會議機構

郵編 519-0609 三重縣伊勢市二見町茶屋 111-1

伊勢市二見生涯學習中心 1 樓

電話 0596-44-0800 傳真 0596-42-2929

時間：8:30-17:15（週末、假日與新年期間除外）

URL <https://www.iseshima-kanko.jp> e-mail info@iseshima-kanko.jp

官方網站

