

伊勢志摩觀光導遊手冊



# 伊勢志摩

ISE-SHIMA TOURISM GUIDE BOOK

# 漫步在古早氛圍的街道 外宮參道、OHARAI町通、OKAGE橫丁

穿過伊勢市車站前的鳥居，約400m長的參道延伸至外宮，沿途林立著販售傳統紀念品的商店和餐飲店。而內宮前的OHARAI町通、OKAGE橫丁也保留著許多歷史建築，各式各樣的商店一家挨著一家。

外 宮周邊

內 宮周邊

點擊此處查看各處地圖



伊勢志摩觀光導覽HP  
(OKAGE橫丁)



伊勢市觀光協會HP



## 三橋Pan-ju

本店販售的「Pan-ju」，是結合「Pan (麵包)」和「Manju (包子)」的日式甜點。口味有經典的豆沙泥、卡仕達奶油等，種類豐富。

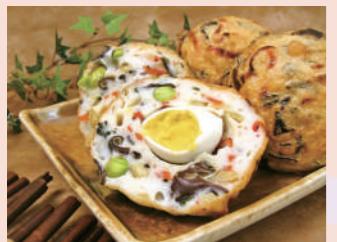
◇地址: 伊勢市本町5-3  
◇電話: 0596-29-3284



## 伊勢SEKIYA 總店

「鮑魚炊飯調料包」是將鮑魚切薄片後，用本店招牌醬汁烹製而成，最適合用來炊煮日式鮑魚炊飯，本店商品以海產為中心，種類豐富、琳琅滿目。

◇地址: 伊勢市本町13-7  
◇電話: 0596-23-3141



## 若松屋 外宮前店

老字號「伊勢魚糕」創建於明治38年(1905年)。招牌商品「飛龍頭」使用伊勢羊棲菜、香菇等9種食材精心烹製而成。

◇地址: 伊勢市本町13-6  
◇電話: 0596-22-5177



## 山村牛奶學堂 外宮前店

店面排列著一排排五顏六色、散發懷舊氣氛的瓶裝乳製品。最有人氣的商品是「山村布丁冰淇淋」，僅在店面出售。

◇地址: 伊勢市本町13-6  
◇電話: 090-8077-4563



## 角屋啤酒

伊勢志摩的精釀啤酒製造商直營店。

讓絕品美味的牡蠣與鰻魚陪伴您度過歡樂時光吧！

◇地址: 伊勢市宇治今在家町東賀集業34  
◇電話: 0596-23-8773



## 豚捨

著名的可樂餅大量使用黑毛和牛的絞肉製成，外側裹上麵包粉後炸得香脆可口，這是唯有在肉店方能品嚐到的美味哦。

◇地址: 伊勢市宇治中之切町52 (OKAGE橫丁內)  
◇電話: 0596-23-8803



## 橫丁IKADA莊

從代表伊勢志摩的特色食材「的矢牡蠣」，到使用當地魚貝類製成的正宗握壽司等，您可以盡情享用伊勢志摩的各種海鮮。

◇地址: 伊勢市宇治中之切町47 (OKAGE橫丁內)  
◇電話: 0596-23-8829



## 豆腐庵 山中

豆腐店製作的甜點清淡健康，令人心動。利用「豆渣」製成的「卯之花甜甜圈」是本店的人氣商品。

◇地址: 伊勢市宇治中之切町95  
◇電話: 0596-23-5558

## 伊勢神宮購買伴手禮的最佳店鋪！

### 伊勢路 名產味之館



◇地址: 伊勢市宇治中之切町52

◇電話: 0596-23-8820

### 吉兆招福亭



◇地址: 伊勢市宇治中之切町52

◇電話: 0596-23-8852

### 伊勢土產伊勢百貨店



◇地址: 伊勢市本町18-30

◇電話: 0596-22-7515



## 日本人的心靈歸宿 伊勢神宮

伊勢神宮古來以來就以「御伊勢桑」之愛稱受到民衆的喜愛。

沿著綠意盎然的神宮參道信步向前，莊嚴的氛圍、美麗的自然，周遭洋溢的生命力，定會滋潤訪客的心靈。

無論歲月變遷，神宮總是以亘古不變的面貌迎接我們的到來，歡迎造訪「日本人的心靈歸宿」。



伊勢神宮



### 內宮

走過宇治橋，穿過檜木鳥居，眼前是豁然開闊的內宮神社庭院。在五十鈴川河畔廣闊的內宮區域，有供奉天照大御神的御正宮、2座別宮和10座附屬神社。



照片提供: 神宮司廳



### 內宮有10座別宮

內宮區內坐落著荒祭宮、風日祈宮等2座別宮，區外另有月讀宮等8座別宮。若能全部參拜，也會是完美的體驗。



照片提供: 神宮司廳



照片提供: 神宮司廳



### 神宮美術館

「美的殿堂」薈萃了現代藝術為紀念第61次式年遷宮，美術館於1993年開放。館內收藏了許多當代一流藝術家為紀念式年遷宮儀式而敬獻給神宮的精美作品。庭園內栽種著春秋兩季盛開的四季櫻、美麗的紅葉以及原產於台灣的珍稀植物等，您可以走在步道上欣賞園內景觀。



◇地址: 伊勢市神田久志本町1754-1 ◇交通: 從JR / 近鐵「伊勢市」車站搭乘巴士，在「徵古館前」下車，步行約3分鐘；從伊勢神宮(內宮)車程約8分鐘；從伊勢神宮(外宮)車程約5分鐘。

◇電話: 0596-22-5533

### 遷宮館

傳承神宮之歷史為紀念第62次神宮式年遷宮，伊勢神宮的博物館於2012年開幕。館內展示著式年遷宮和神社一年之中的祭典概況、重現外宮正殿側面實物大小的模型以及神器、服飾用品等製作工藝等。

◇交通: 從近鐵 / JR「伊勢市」車站步行約5分鐘

伊勢志摩觀光導遊手冊

# 擁抱自然、貼近文化 盡享伊勢志摩的經典景點

伊勢志摩隨處可見能感受到壯闊  
大自然的景點，也有許多與海洋  
生物互動的設施。

請千萬不要錯過此地獨有的寶貴  
體驗！



伊勢志摩觀光導覽



## ◆伊勢 共生之國 伊勢忍者王國

讓我們來認識一下  
Nyamage 和忍者！

邀您欣賞庭園設計師石原和幸設計的「江戶庭園」，以及利用水邊環境創造出氣勢磅礴的江戶八景。在這座主題公園內，您能愉快地體驗以原尺寸再現織田信長的傳奇城堡「安土城」、實境RPG、忍者森林冒險、美食和浴場。



◇地址: 伊勢市二見町三津1201-1  
◇交通: 從伊勢二見鳥羽線「二見出口」車程約1分鐘  
◇電話: 0596-43-2300



## ◆伊勢 伊勢海洋樂園

跟海洋生物一起玩耍的大好機會！  
以與動物「零距離感」為理念的體驗型水族館。這裡有許多互動活動，包括觀看海象的用餐、觸摸斑海豹、跟小爪水獺握手等，妙趣橫生。還有，被海馬卷住手指的體驗也是人氣項目之一。



◇地址: 伊勢市二見町江580  
◇交通: 從三重交通「夫妻岩東口」下車即達；從伊勢二見鳥羽線「二見」CT車程約5分鐘  
◇電話: 0596-42-1760



## ◆志摩 志摩西班牙村

感受出國旅行的氛圍！

度假村綜合設施再現了西班牙街景，洋溢著異國情調。由主題公園、飯店和天然溫泉3個區域組成。共有27種遊樂設施，從驚險刺激的飛車類到適合小朋友玩耍的遊具，一應俱全。



◇地址: 志摩市磯部町坂崎  
◇交通: 從近鐵「鵜方」車站搭乘直達巴士約13分鐘  
◇電話: 0599-57-3333

## ◆鳥羽 鳥羽灣巡遊和海豚島

搭乘遊船暢遊鳥羽之海

鳥羽灣巡遊從鳥羽海洋碼頭出發，途經海豚島、珍珠島、水族館前碼頭，全程約需50分鐘。登上充滿樂趣的觀光船，您能盡情享受鳥羽美麗的大海。在海豚島，飼養員會以生動風趣的形式為大家介紹海豚和海獅的生態及行動。從展望廣場還可以眺望鳥羽灣和伊勢灣的全景。



◇地址: 鳥羽市鳥羽1丁目2385-51 (鳥羽海運碼頭內)  
◇交通: 從JR/近鐵「鳥羽」車站步行約9分鐘，到達鳥羽海洋總站，坐船到海豚島約15分鐘。  
◇電話: 0599-25-3145 (志摩海洋休閒鳥羽營業所)

## 享受優雅的巡航！ 賢島西班牙遊輪

眺望珍珠筏和美麗的里亞斯型海岸線，乘坐16世紀大航海時代的「埃斯佩蘭薩」號帆船型游輪，享受豪華舒適的巡游，航行一周耗時50分鐘。



◇地址: 志摩市阿兒町神明752-11  
◇交通: 從近鐵「賢島」車站步行約2分鐘  
◇電話: 0599-43-1023 (志摩海洋休閒 賢島營業所)



## ◆志摩 志摩綠色冒險世界

豪華露營和遊樂綜合度假村

「遊樂設施區」由高爾夫球場改建，人們可以在廣闊的場地內盡情玩耍、活動身體。「豪華露營區」則可帶您在星空下進入遠離日常的空間。置身伊勢志摩的大自然不論遊樂或住宿，包君滿意。



\*所有相片僅供說明參考之用



使用珍珠的工藝品



海女表演潛水

◇地址: 鳥羽市鳥羽1-7-1 ◇交通: 從JR/近鐵「鳥羽」車站步行約5分鐘  
◇電話: 0599-25-2028



## ◆志摩 英虞灣

美麗的海岸線是必看風景

約60個散佈在海灣中的小島和宛如多層重疊並伸入海中的半島形成了日本屈指可數的里亞斯型海岸（又稱溺灣或谷灣）。這裏是伊勢志摩國家公園的一部分，也是養殖珍珠的主要產地。

如果您想眺望壯闊的英虞灣，橫山天空咖啡廳露台將會是首選。展望休息站內一角設有外帶咖啡店「Mirador志摩」，您可以在這裡怡然自得地欣賞美麗的風景。

特別值得一提的是從桐垣展望台眺望夕陽，情景之美簡直無法用言語形容。

桐垣展望台

◇地址: 志摩市阿兒町鵜飼875-20 ◇交通: 從近鐵「鵜方」車站車程約10分鐘  
◇電話: 0599-44-0567 (橫山遊客中心)



海獺的動作超可愛

## ◆鳥羽 鳥羽水族館

日本唯一人工飼養的儒艮

這裏是日本唯一人工飼養並展示儒艮的設施，據說儒艮也是傳說中人魚的原型。此外，館內還飼養了1,200種海洋和河流生物，包括憨態可掬、動作可愛而人氣爆棚的海獺，以及棲息在伊勢灣的江豚等。館內不設標準的參觀路線，遊客可以按照自己的步調自由來回走動觀賞。展示內容豐富，即使待上一整天也百看不厭。



惹人憐愛的江豚

伊勢志摩觀光導遊手冊 3

舒活筋骨 心靈充電！

# 擁抱自然的戶外活動

投入伊勢志摩壯闊的大自然懷抱，您可以開懷享受戶外活動。遠離日常生活喧囂，爬山減壓、盡享美麗大海等的體驗，玩樂方法任您挑選！



伊勢志摩觀光指南



## 與海女共度歡樂時光 海女小屋體驗

這一帶海洋孕育了豐富海產，海女文化已經傳承了數千年。海女小屋原本是潛水捕撈後取暖休息的場所，而海女小屋體驗是在模擬海女小屋建造的屋內，美美地品嚐海女當場親手燒烤的海鮮。在這裏能與海女面對面交談，是十分難得且寶貴的經驗。



### 海女小屋體驗設施 里海庵

里海庵的海女小屋體驗是在一間模擬海女小屋建造的屋內，遊客可以在此一邊用餐，一邊聆聽現役或退休的海女講述潛水捕撈的話題或有關海洋的故事。

◇地址：志摩市志摩町越賀2279  
◇交通：電車+巴士：從近鐵「鵜方」車站搭乘巴士，於「阿津里濱」站下車後步行1分鐘 開車：從伊勢西IC車程 60分鐘  
◇☎ 0599-85-1212



### 海女小屋 八幡灶

您可以一邊聆聽真正的海女談笑風生，一邊開懷地品嚐伊勢志摩豐盛的新鮮魚貝類。

◇地址：鳥羽市相差町819  
◇交通：從鳥羽南白木IC車程15分鐘，鳥羽站有免費接送巴士。  
◇☎ 0599-33-1023



### 答志島海女小屋

圍坐在小屋的爐火（地爐）旁，一邊與隨和親切的海女聊天，一邊品嚐新鮮的魚貝類，美味不同凡響。

◇地址：鳥羽市答志町943（島の旅社）  
◇交通：從JR、近鐵「鳥羽」站搭乘市營定期渡輪約25分鐘，在答志下船  
◇☎ 0599-37-3339（島之旅社）



### 海女小屋 相差灶 (前之浜、OZEGOSAN)

海女小屋內展示著海女們實際潛水捕撈海鮮時使用的漁具。不妨向海女請教這些工具的使用方法吧。

◇地址：鳥羽市相差前之浜  
◇交通：從鳥羽巴士中心搭乘海鷗（Kamome）巴士，在「相差（石神san前）」下車  
◇☎ 0599-33-7453



#### ◆伊勢

### 朝熊岳

愉快踏上傳統伊勢朝聖之旅

江戶時代流行伊勢朝聖。按照當時慣例，人們參拜伊勢神宮之後，也會去朝熊山頂的朝熊岳金剛證寺膜拜。

這裏也被稱為「伊勢神宮奥之院」，據說伊勢音頭（江戶時代流行的民謡）中有這樣的歌詞：「若去伊勢朝聖，請順道去朝熊；若不去朝熊，可謂半途而廢」。

如今，遊客可以輕鬆駕車經伊勢志摩Skyline抵達山頂，但更建議大家沿著傳統的伊勢朝聖路徑，從朝熊岳道步行登山。儘管有一段略陡的上坡路，但這條路線本身並不長，從朝熊站出發，約6公里即可到達山頂。

#### ◆鳥羽

### 海島遊民俱樂部

挑選最適合您的旅程！

以鳥羽為中心，提供獨木舟、浮潛、船釣之旅等海上活動，以及與當地漁民交流並附帶午餐的離島和漁村散步之旅等，遊客可以透過豐富多樣的行程，了解伊勢志摩因季節而變化的魅力，品嚐美味的時令食材。使用海玻璃製作手工藝品的體驗，不論天氣好壞皆可參加，非常推薦。



◇地址：鳥羽市鳥羽1-4-53  
◇交通：從JR/近鐵「鳥羽」車站步行5分鐘  
◇☎ 0599-28-0001



#### ◆志摩

### 志摩自然學校

以豐富的大自然為師

登茂山公園面朝風平浪靜的英虞灣，您可以以公園為據點盡情投入感受四季的戶外體驗。一般以為海上運動僅限夏季，其實冬季海水更加透明，推薦您嘗試冬季運動項目！



◇地址：志摩市大王町波切2199登茂公園內  
◇交通：從近鐵「鵜方」車站車程約20分鐘  
◇☎ 0599-72-1733

#### ◆志摩

### Bicycle Journey -ISESHIMA-

單車遊伊勢志摩國立公園

跨上單車暢遊風光明媚的伊勢志摩國立公園，迎向眼前展現的原初風景吧。充滿伊勢志摩魅力的單車遊超有人氣，導遊人員將帶您前往特別適合單車行程的景點。還可安排支援車陪伴並代運行李，您可以輕鬆上陣。另外，也推薦以租單車的方式任意巡遊各個景點。



您可以欣賞到乘的課程

◇地址：志摩市阿兒町鵜方2944-254  
◇交通：從伊勢自動車道「伊勢」IC車程約40分鐘  
◇☎ 0599-44-4450



#### ◆南伊勢

### 田曾白濱度假勝地

陸海空共同織就「正港度假勝地」

來到田曾白濱，感覺時間彷彿放緩了脚步靜靜流淌。天然的白色沙灘撫慰人們因城市喧囂而疲憊的心靈。跟隨自然的節奏調整身心之後，就挑戰充滿動感的天空和大海體驗吧。充分活動身體後飢腸辘辘之時，請盡情享用當地新鮮的山珍海味。

這裡還有可以跟朋友們一起盡情歡鬧的海濱小屋、與親愛友人留下最美好回憶的民宿，都是魅力十足的設施。

◇地址：度會郡南伊勢町田曾白濱  
◇交通：從近鐵「鵜方」車站車程約20分鐘  
◇☎ 0599-77-6208

# 探訪獨一無二的風景 打卡景點

近年來在風光迷人的打卡景點拍照後上傳到社交平台，已成為人們旅行的目的之一。拿起您的相機或智慧型手機，一起去尋找伊勢志摩的獨特風景吧。



伊勢志摩觀光指南



## ◆伊勢 伊勢志摩Skyline

### 精彩景點 多彩樂趣

在山頂展望台可以一覽伊勢志摩和伊勢灣壯闊全景，天氣良好時甚至還能遠眺富士山。此外還有適合瀏覽風景的「散步道」，路旁有四季花草樹木點綴；「展望足浴」可放鬆心情並欣賞美景；「天空郵筒」則被評選為戀人聖地（「Lover's Sanctuary」衛星景點）等。



### ◆鳥羽 鳥羽展望台 海女之露台

#### 俯瞰美麗遼闊的大海

展望台位於連接鳥羽和志摩的珍珠路上，海拔163m的山丘，是眺望瀨戶內海岸和水平線的絕佳景點，天氣狀況好的話，甚至可以遠眺富士山。咖啡廳提供使用伊勢龍蝦做的可樂餅三明治、大內山冰淇淋等簡單餐點，您可以一邊瀏覽風景一邊慢慢享用。店內商品種類豐富，從海產、當地日本清酒等常見的伴手禮到珍珠飾品，應有盡有。



### ◆南伊勢町

### 鵜倉園地

#### 不同的展望台 不一樣的風景

位於鵜倉半島的園區，共有4座展望台，除了可以分別欣賞不同的景觀之外，還有因季節和時間變化而呈現各種表情的瀨戶內海岸，足以讓人流連忘返。站在「見江島展望台」，被認為為戀人聖地的心形海岸一望可及，這裏還設有誓言之鐘和愛情鎖的鎖架等。

### ◆志摩 Village & Hotel志摩地中海村

#### 散步美食 眼福口福都滿意！

在志摩半島的大自然中，赫然出現一片地中海的街景。除了最適合拍照打卡的獨特風景，還可以享用各種美食。度假村有與西班牙一星級餐廳合作提供美食大餐的飯店；採用伊勢志摩當地食材的自助式餐廳等等，您可以根據自己的喜好選擇一飽口福。

◆地址：度會郡南伊勢町道行籠（此處為飛地，請在導航設定搜尋「鵜倉園地」或「見江島展望台」） ◆交通：從伊勢自動車道「玉城」IC、紀勢自動車道「紀勢大內山」IC車程約35分鐘 ◆電話：0599-66-1717（南伊勢町觀光協會）

◆地址：志摩市濱島町迫子2619-1 ◆交通：從近鐵「鵜方」車站搭乘計程車約15分鐘；從伊勢自動車道「玉城」IC或「伊勢」IC車程約50分鐘 ◆電話：0599-52-1336



## 巡遊伊勢志摩聖地 靜修

靜修是指遠離平時的工作和日常生活，置身於一個非日常的空間，面對自己、放鬆身心的過程。

伊勢志摩作為「靜修」首選之地，再次受到關注。

### ◆伊勢

### 夫妻岩

#### 兩座岩石宛如夫婦相伴相隨

夫婦岩的作用類似於鳥居，鎮守離岸700m沉入海中的興玉神石和日之大神（日出），由於岩石相伴的獨特形態，據說能保佑人們喜結良緣。從夫婦岩之間可以觀看五月～七月的日出、十月～一月滿月升空的情景。



伊勢志摩觀光指南



### ◆鳥羽

### 白瀧大明神

#### 整座山都是禦神體的能量景點

這是膜拜自然的地區，也是在伊勢志摩唯一可以體驗瀑布修行之處。整座山都是禦神體，據說參拜此山可保佑五穀豐登、海上平安、閭家安寧。途中還會經過保佑戀愛圓滿的三笠塚。此外，瀑布擊打身體達到淨化目的的體驗，也很受歡迎。導遊將帶您來到瀑布處，講解如何進行瀑布修行。此地配備了完整的衛浴、置物櫃和吹風機，女性也可以放心參加體驗。※淨化體驗、白衣出租均需收費。

◆地址：鳥羽市船津町635-3  
◆交通：從伊勢二見鳥羽線「鳥羽」IC出發約20分鐘，從近鐵「船津」車站步行約15分鐘  
◆電話：090-3382-7079（白瀧大明神奉讚會）



### ◆志摩

### NEMU度假村

#### 擁抱壯麗大自然 療愈身心

這是一座俯瞰英虞灣並且被森林和大海環繞的度假設施，您將感受到隨季節變化而呈現令人嘆為觀止的景致，在此可以參加豐富自然環境下的各種體驗活動。此外，與周遭自然融為一體的別墅樓，也設有可以與愛犬一同入住的房間。遠離城市喧囂置身非日常空間·靜候您前來度過不同尋常的奢華時光。



### ◆鳥羽

### 神明神社（石神san）

#### 人氣景點 好評如潮！

供奉神武天皇的母親「玉依姬命」，自古以來，當地海女一直相信她會實現女性的1個願望。建議您在神社提供的祈福紙上寫下1個心願投入「祈願箱」，誠心誠意地祈福自己的願望實現吧。



### ◆離島

搭乘定期渡輪可以從鳥羽市前往自然資源豐富的島嶼。美麗的自然風光和獨具特色的飲食文化，一定會讓您着迷。



◆地址：志摩市濱島町1237 ◆交通：從鳥羽巴士中心搭乘開往「國崎」方向的海鷗（Kamome）巴士約40分鐘，在「相差（石神san前）」下車，步行約7分鐘  
◆電話：0599-33-7453



進一步了解伊勢志摩

# 人氣景點盡興遊

精選伊勢志摩人氣景點的行程。

特別推薦初次造訪伊勢志摩的遊客、或曾經去過但想更進一步獲得資訊的人士！

## 御木本真珠島

世界首次珍珠養殖成功之地，在御木本真珠島，可以具體了解關於珍珠的知識，同時還能開心購物和用餐。

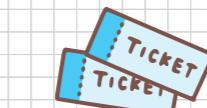
P3



## 鳥羽水族館

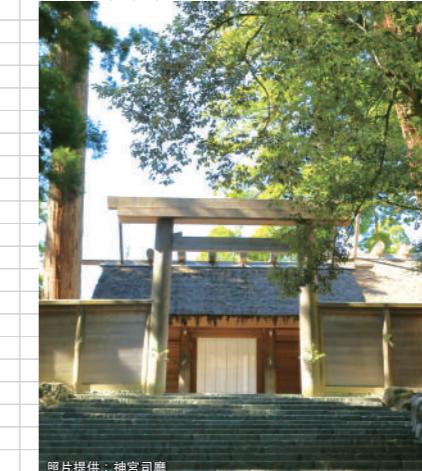
館內沒有規定的路線，遊客可以自由自在地按自己的步調走動參觀。

P3



## OKAGE横丁/ OHARAI町通

OKAGE横丁和OHARAI町通充滿懷舊氣氛，沿路餐飲店和禮品店接二連三。參拜後不妨在這一帶享受逛街的樂趣吧。



## 伊勢神宮（內宮）

踏上綠蔭環繞下令人神清氣爽的參道吧！

## 伊勢高速公路交流道 (IC)



## 伊勢行李寄放處

寄放沉重的隨身行李，輕輕鬆鬆盡情享受旅程。



## AI (人工智能) 為您打造行程

根據出發地點、所需時間、喜好、興趣，由AI介紹推薦的行程。



## 官方網站交通

交通



飽覽伊勢志摩的壯麗景色

# 自駕遊

自駕遊讓您盡情欣賞伊勢志摩獨一無二的壯麗景觀。

無論自駕還是乘船遊覽，日本著名的溺灣海岸絕不可錯過。

## 伊勢高速公路交流道 (IC)



## 西班牙郵輪

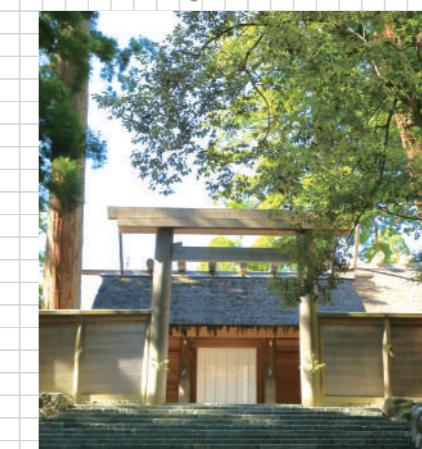
乘坐帆船型遊覽船“Esperanza（希望號）”，享受豪華舒適的巡航，環遊一圈50分鐘。

P4



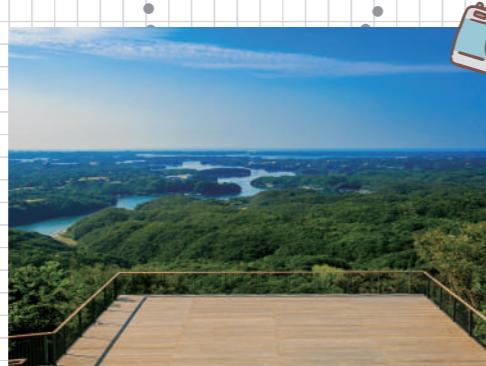
## OKAGE横丁/ OHARAI町通

OKAGE橫丁和OHARAI町通充滿懷舊氣氛，沿路餐飲店和禮品店接二連三。參拜後不妨在這一帶享受逛街的樂趣吧。



## 伊勢神宮（內宮）

踏上綠蔭環繞下令人神清氣爽的參道吧！



## 橫山天空 咖啡露台

從海拔140m的展望台眺望浮現在英虞灣的小島，堪稱絕佳景色！

P3



## Skyline、天空郵筒

全長16公里的「天空Drive Way」是自駕遊最佳路線。

P7

# 採橘子體驗



## Naize自然村

不同季節有各種不同的橘子和果汁等加工產品，種類繁多。

在Naize自然村，除了可以購買當地特產，還有動手做果汁、摘橘子等令人開心的體驗活動。

◇地址：度会郡南伊勢町内瀬1537-8 ◇ 0599-67-8100



## 洽詢

### 旅遊資訊

伊勢市車站觀光諮詢處	0596(65)6091
二見浦觀光諮詢處	0596(43)2331
鳥羽市觀光諮詢處	0599(25)2844
志摩市觀光協會諮詢處	0599(46)0570
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
鳥羽市觀光諮詢處	0599(25)1199
南伊勢町觀光協會	0599(66)1717
伊勢志摩無障礙旅遊中心	0599(21)0550
旅遊資訊中心 遊民	0599(28)0001

### 交通資訊 INFORMATION

#### 近畿日本鐵道

旅客電話諮詢中心 (名古屋)	052(561)1604 8:00~21:00 (全年無休)
旅客電話諮詢中心 (大阪)	06(6771)3105 8:00~21:00 (全年無休)

#### 東海旅客鐵道

JR東海電話諮詢中心	050(3772)3910 6:00~24:00 (全年無休)
------------	------------------------------------

#### 路線巴士 (三重交通)

伊勢營業所	0596(25)7131
志摩營業所	0599(55)0215

#### 渡輪

伊勢灣渡輪	0599(25)2880
-------	--------------

#### 各交通設施的使用方法

##### 使用鐵路時

交通設施	使用地點	到達地點	所需時間
近畿日本鐵道 KINTETSU CORPORATION			
JR快速「三重」	名古屋車站～伊勢市車站～二見浦車站～鳥羽車站	Nagoya～Isehi～Futaminoura～Toba	約1小時50分鐘
(一部分為對號座)			
※對號除普通車票價外需另加對號座票價。 *所需時間、票價為名古屋到鳥羽的行程。			
※所列時間為快速「三重」南下定期列車 (三重1號～三重17號) 的平均所需時間。			

##### 使用自駕、渡輪或高速船時

自駕 (普通汽車)	
從東京出發	東名高速公路～新東名高速公路～伊勢灣岸自動車道～東名阪自動車道～伊勢自動車道 【距離】445公里
從名古屋出發	東名阪自動車道～伊勢自動車道 【距離】124公里
從大阪出發	西名阪自動車道～名阪國道 (普通道路)～東名阪自動車道～伊勢自動車道 【距離】168公里
搭乘伊勢灣渡輪時	
伊良湖～鳥羽	渡輪航行於渥美半島前端的伊良湖和鳥羽之間。東日本與伊勢志摩之間搭乘渡輪，改變一下往返的路線將為您的行程增添樂趣。
津機場線	從津市出發前往伊勢市車站、中部國際機場～津市～伊勢神宮及鳥羽，搭乘特急巴士最方便。
■航班...每天8~13班	
■航行時間...60分鐘	
搭乘高速船時	
伊良湖～鳥羽	渡輪航行於渥美半島前端的伊良湖和鳥羽之間。東日本與伊勢志摩之間搭乘渡輪，改變一下往返的路線將為您的行程增添樂趣。
■航班...每天8~13班	
■航行時間...45分鐘	

如果您想自由遊覽伊勢志摩，租車自駕將是最佳選擇！

#### 豐田租車 三重

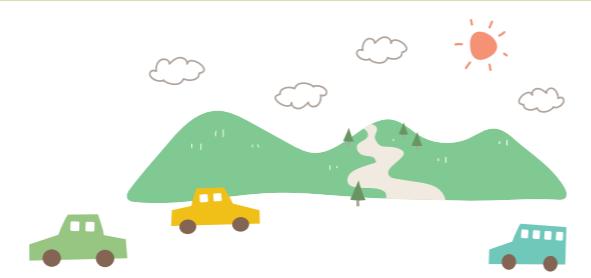
伊勢店  
伊勢宇治山田車站前  
鳥羽車站前

#### ORIX租車

近鐵宇治山田車站前店  
伊勢市車站前  
近鐵鳥羽車站前店  
近鐵鵜方車站前店

#### Niconico租車

伊勢西豐濱店



吃遍伊勢志摩的美食！

# 伊勢志摩 美食

不僅有伊勢龍蝦、虎河豚、鮑魚等新鮮海產，還有一般民衆喜愛的鄉土料理，以及被稱為「麻糬街道」沿途上著名的麻糬。伊勢志摩處處有美食！讓我們前往這個充滿美景的樂園吧！



伊勢志摩旅遊指南

# 海鮮



## 牡蠣

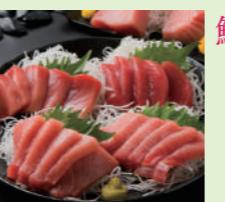
豐饒的伊勢志摩海域孕育的美味

志摩的代表性牡蠣有「矢的牡蠣」、「浦村牡蠣」、「桃小町」、「安樂島牡蠣」。牡蠣被稱為「大海的牛奶」，滋味甘醇濃厚，名副其實。伊勢志摩的海域有著得天獨厚的自然條件，大量的浮游生物為牡蠣提供豐富的食物，造就了獨特風味，不要錯過喔。

## 伊勢龍蝦

入選三重品牌 (Mie-Brand) 的道地口味

自古以來，伊勢龍蝦就是大名鼎鼎的伊勢志摩特產，是三重縣稱譽世界的極品。蝦肉結實而彈力十足，無論炙烤或是清煮，味道鮮美無比。活龍蝦生魚片，是一種更豪華的品嚐方式喔。用餐最後推薦來碗龍蝦湯，為美食大餐畫上美麗的句點吧。



## 鮪魚



## 鮑魚



## 虎河豚

# 特色產品

## 伊勢烏龍麵

說到伊勢名產，就不能不提「伊勢烏龍麵」！粗大的麵條和濃稠的深褐色醬汁，足以讓人上癮。

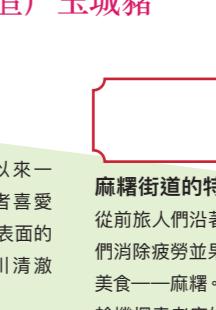
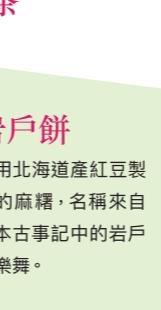


## 手捏壽司

據說這是過去漁夫的傳統料理。志摩市現在也有「手捏壽司」地圖，歡迎按圖索驥尋找美食喔。



## 松阪牛

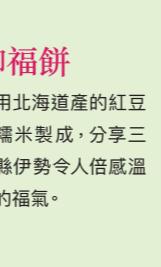


## 麻糬

麻糬街道的特色麻糬

從前旅人們沿著參拜街道步行前往伊勢神宮。為旅人們消除疲勞並果腹充飢的，便是深受人們喜愛的當地美食——麻糬。

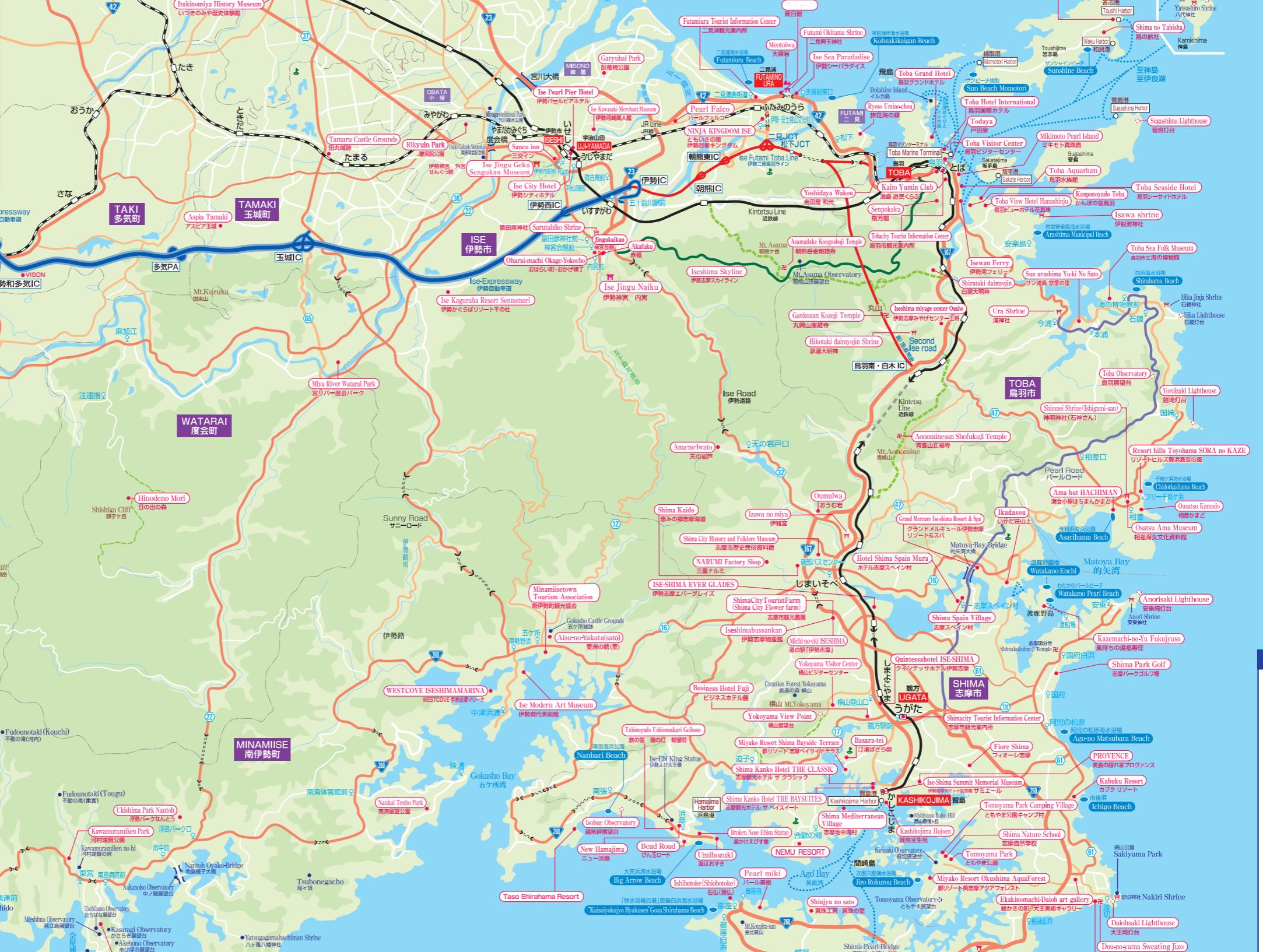
趁機探索老店的歷史，美美地品嚐歷久不變的傳統美味吧。



## 神代餅

道道地地的草餅 (麻糬)，色香味完全來自天然的艾草。

# ISESHIMA AREA MAP



## Usage Guide

Main Tourist Road
Main Local Road
National Road
Prefectural Road
Expressway
Toll Road
Pearl Road (無料)
Isehama Skyline
JR Line
Kintetsu
Mt. Climbing Road
Sea Route
Bus Stop
Lighthouse/Observatory
灯台/展望台
Shrine
神社
Temple
寺
Golf Course
ゴルフ場



有關發行及觀光的洽詢時間 (8:30~17:15 \*星期六、星期日、假日、年末年初除外)

## 公益社團法人伊勢志摩觀光會議組織

"Visit ISESHIMA" Bureau

郵遞區號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1F

電話 0596-44-0800 傳真 0596-42-2929 電子郵件 [info@iseshima-kanko.jp](mailto:info@iseshima-kanko.jp)

官方網站：[伊勢志摩導航](https://www.iseshima-kanko.jp) <https://www.iseshima-kanko.jp>

透過SNS取得旅遊資訊！



官方網站



YouTube



Facebook



LINE



X (原 Twitter)



Instagram

二維碼是DENSO WAVE Inc. 的註冊商標。