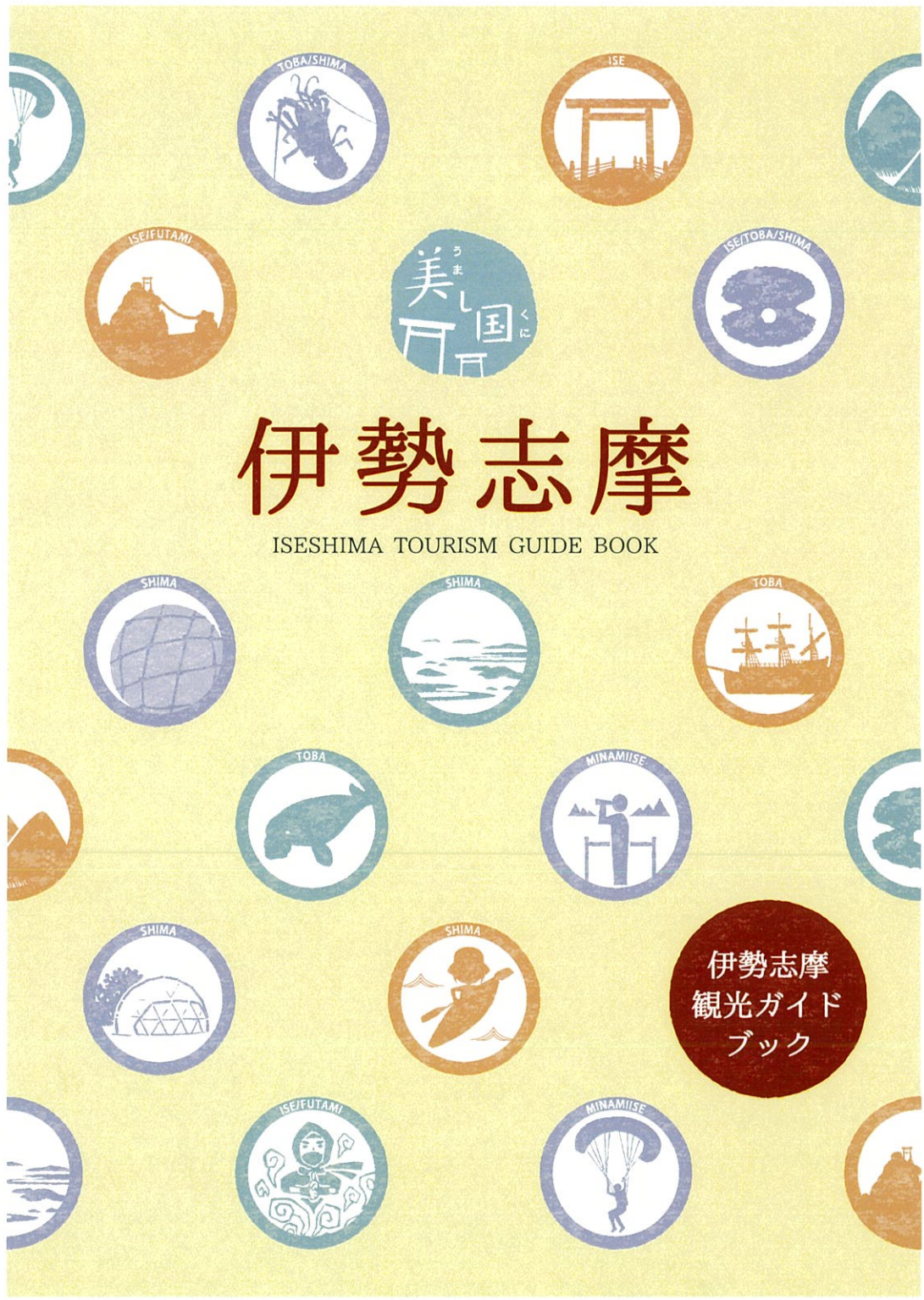


伊勢志摩

ISESHIMA TOURISM GUIDE BOOK

伊勢志摩
観光ガイド
ブック





宇治橋の鳥居 写真提供：神宮司庁

日本人の心のふるさと 伊勢神宮

古くから「お伊勢さん」と親しまれている伊勢神宮。豊かな緑に包まれた、清々しい参道を歩けば、神域の自然の美しさ、あふれる生命力が心に入るおいを与えてくれます。いつの時代も変わらない姿で、わたしたちを迎えてくれる「日本人の心のふるさと」を訪れてみませんか？

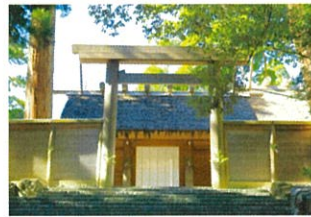


伊勢神宮

とうけだいじんぐう けいこう 豊受大神宮(外宮)

天照大御神の食を司り、産業と衣食住の神様、豊受大御神を祀る御正宮を中心とした、約89ヘクタールの宮域はゆたかな緑に覆われています。降り注ぐ木漏れ日を感じながら、のんびりと参道を歩くことができます。

写真提供：神宮司庁



こうたいじんぐう ないこう 皇大神宮(内宮)

楯の鳥居をいだいた宇治橋を渡ると広がる内宮の宮域。五十鈴川のほとりの広大な宮域には、皇室の御祖神の天照大御神が鎮座する御正宮のほか、2つの別宮と所管社10社が祀られています。

写真提供：神宮司庁

外宮の別宮は4社

御正宮をお参りしたら、外宮の宮域にある3つの別宮(多賀宮・土宮・風宮)を順番に、さらに宮域外の月夜見宮へお参りしましょう。



たかのみや
多賀宮



つちのみや
土宮



かぜのみや
風宮



つきよみのみや
月夜見宮

写真提供：神宮司庁

内宮の別宮は10社

内宮の宮域内には荒祭宮、風日祈宮という2つの別宮、さらに宮域外には月読宮をはじめ、8つの別宮があります。すべてお参りしてみるのもいいですね。



あらまつりのみや
荒祭宮



つきよみのみや
月読宮



かぜひのみや
風日祈宮



いざわのみや
伊弉宮

写真提供：神宮司庁

せんぐう館

神宮の歴史を伝える第62回神宮式年遷宮を記念して、平成24年に開館した伊勢神宮の博物館です。館内には、式年遷宮や神宮の年間のお祭りの概要、外宮正殿の側面部分を再現した原寸大模型、御装束神宝の複製工程品などを展示しています。



伊勢市豊川町前野126-1(外宮城内) ☎ 0596-22-6263
アクセス JR・近鉄「伊勢市」駅から徒歩約5分



伊勢市神田久志本町1754-1 ☎ 0596-22-5533
アクセス JR・近鉄「伊勢市」駅からバス「観音館前」下車 徒歩約3分/
伊勢神宮(内宮)から車で約8分または伊勢神宮(外宮)から車で約5分

神宮美術館

現代芸術の「美の殿堂」第61回式年遷宮を記念して平成5年に開館しました。当代を代表する芸術家が、式年遷宮を奉賛して神宮に奉納した珠玉の作品の数々を収蔵しています。庭園には、春と秋に咲く四季桜、美しい紅葉、台湾原産の貴重種などが遊歩道から楽しめます。



風情ある町並みをぶらり 外宮参道 おはらい町 おかげ横丁

伊勢市駅前の鳥居をくぐると、外宮まで約400m続く参道があり、昔ながらの土産物店や飲食店が並びます。また、内宮前の「おはらい町」や「おかげ横丁」にも歴史的建造物が数多く残り、多彩なお店が軒を連ねます。

外宮参道



赤福本店朝日餅

朝日餅の参拝客をもてなそうと考えたところから始まり、毎月1日だけ異なるお餅が販売されます(1月1日は除く)。

伊勢市宇治中之切町26 ☎ 0596-22-7000(総合案内)



外宮参道COMISE

伊勢神宮外宮参道入口にある、小さな雑貨屋。アクセサリー、アロマ、御朱印帳など、伊勢ならではの品々がそろっています。

伊勢市本町5-3 浦田ビル1F ☎ 090-4057-8805



山村みるくがっこう 外宮前店

店頭には、昔ながらの色とりどりの瓶入り乳製品が並びます。人気ナンバーワンは店舗限定メニューの「山村ぶりソフト」。

伊勢市本町13-6 ☎ 090-8077-4563



若松屋外宮前店

明治38年に創業した「伊勢かまぼこ」の老舗。伊勢ひじきやしいたげなど、9種類もの具材が入った「ひりょうず」がおすすめ。

伊勢市本町13-6 ☎ 0596-22-5177

おはらい町/おかげ横丁



横丁いかだ荘

伊勢志摩名物「的矢かき」をはじめ、地元の海の幸が楽しめます。独自開発の牡蠣「伊勢志摩プレミアムオイスター」は一年を通して生食が可能です。

伊勢市宇治中之切町47 ☎ 0596-23-8829



伊勢くすり本舗

江戸時代、お伊勢参のお土産として人気を集めた常備薬「萬金丹」をはじめ、「萬金コラ」やジェラートなどが楽しめるカフェも併設しています。

伊勢市宇治浦田1-8-2 ☎ 0120-646-770



伊勢美人本舗

真珠や化粧品など、和のテーマに新しさを融合したアイテムが揃います。伊勢志摩産の真珠の成分が入った「伊勢美人ハンドクリーム」が人気です。

伊勢市宇治今在家町48-1 ☎ 0596-21-2340



森下酒店

内宮前店・おかげ横丁店・おはらい町通り店 三重県内各地の地酒をはじめ、全国の日本酒や焼酎、ワインなどが揃い、店内で飲み比べなども楽しめます。



伊勢志摩の旅に便利な「観光ガイド」&「おもてなし」



日本人の
魅力の原点を
伝える!

お伊勢さん観光案内人 新予約

伊勢商工会議所による研修を受け認定された案内人によるガイド。伊勢市人の文化や歴史を学び、日本の魅力に気づけます。



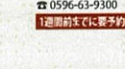
思い出に残る旅をお手伝い! お伊勢さん観光ガイドの会 伊勢神宮(外宮・内宮)を案内するボランティアガイド。ガイド料無料で伊勢神宮の魅力を紹介してもらえます。外宮ガイドは当日の受付も可能です。

☎ 0596-63-6262



伊勢の魅力を知り尽くした THE KAGURA SALON TRAVEL AGENCY ガイド手配やオータツアーなど、伊勢神宮をはじめとした、奥深い伊勢の魅力を感じる旅をサポートしてもらえます。

☎ 0596-63-9300



手ぶらで伊勢参り 手荷物配送 & 預かりサービス

預けた手荷物を、伊勢・鳥羽・志摩市内の宿泊施設まで当日配送してもらえます(配送サービス受付は13時10分まで)。手荷物の一時預かりもありません。



伊勢市駅手荷物預かり所 ☎ 0596-65-6861

伊勢志摩の定番、 まずはここ!

伊勢志摩には、雄大な自然を感じられるスポットや海の生きものたちとふれあえる施設が自白押し。
ここでしかできない体験をぜひ楽しんでください!



伊勢志摩観光ナビ

志摩 桐垣展望台

志摩市大玉町波切
☎ 0599-72-4636
(ともやま公園事務所)
アクセス
近鉄「轡方」駅から車
で約25分



桐垣展望台(ともやま公園内)からの夕景

志摩 英虞湾 美しい海岸線は必見

湾内に浮かぶ約60の小島と幾重にも折り重なるように突き出た半島からなる日本有数のリアス海岸。伊勢志摩国立公園の一部で、養殖真珠の一大産地でもあります。



志摩 横山展望台

志摩市阿用町横方875-20
☎ 0599-44-0567 (横山ビジターセンター)
アクセス 近鉄「轡方」駅から車で約10分



ラッコの「キラ」と「メイ」

鳥羽 鳥羽水族館

日本で唯一ジュゴンを飼育
人魚伝説のモデルとも言われるジュゴン
を日本で唯一飼育展示している水族館。
他にも、キュートな仕草で人気のラッコ
や、伊勢湾に生息するスナメリなど、約
1,200種もの海や川の生きものに会え
ます。館内の順路に決まりは無く、自由
なルートで観覧できるのもポイント。

鳥羽市鳥羽3-3-6
☎ 0599-25-2555
アクセス
JR・近鉄「鳥羽」駅から
徒歩約10分



ジュゴンの「セレナ」

鳥羽 ミキモト真珠島

真珠の魅力をもっと楽しめる島
御木本幸吉が世界ではじめて真珠の養殖
に成功した島。幸吉の生涯や真珠養殖の
仕組みについて学び、真珠のジュエリー
を実際に見たり、買うことができます。
また、昔ながらの白い磯着を身にまっ
た海女の実演も毎日行われています。

鳥羽市鳥羽1-7-1
☎ 0599-25-2028
アクセス
JR・近鉄「鳥羽」駅から
徒歩約5分



真珠を使った美術工芸品



海女の実演

志摩 パール美樹

真珠取り出し
アクセサリー作り体験

アコヤ貝から真珠を取り
出し、アクセサリー作り
ができます。御木本幸吉
が真珠養殖の地として選
んだ英虞湾を目の前に、
体験が楽しめます。

志摩市志摩町御座65-1 ☎ 0599-88-3592
アクセス 「伊勢西」から伊勢道路経由で約65分



伊勢 菊池パール

あこや真珠の
珠出し体験

自分で選んだアコヤ貝から
真珠を取り出し、ペン
ダントやブローチなどに
加工して持ち帰ることが
できます。自分だけの真
珠アクセサリーは旅の記
念にぴったり。

伊勢市通町112-4 ☎ 0596-23-2233
アクセス 「伊勢」ICから約5分



海女小屋 体験

海女さんとの楽しいひととき
海女が漁のために暖をとる「海女小屋」
。小屋の囲炉裏を囲んで、気さ
くな海女さんとおしゃべりしながら
食べる新鮮な魚介は格別です。

志摩 あづり浜

海女小屋体験施設
さとうみ庵

静かなあづり浜が目の前に広がるローケ
ション。夜は満天の星空を見ることがで
き、夕食も楽しめます。

志摩市志摩町越宮2279
☎ 0599-85-1212
アクセス
近鉄「轡方」駅からバス「あづ
り浜」下車徒歩約1分 / 伊勢
西ICから約60分



鳥羽・相差

海女小屋はちまんかまど

お一人様でも気軽に楽しめるプランか
ら、伊勢海老や鮑などのコースまで、幅
広いメニューがあります。

鳥羽市相差町819
☎ 0599-33-1023
(はちまんかまど予約センター)
アクセス 「鳥羽南白木」ICから
約15分 / JR・近鉄「鳥羽」駅
から無料送迎バスあり



鳥羽・相差

相差かまど(前の浜・おせごさん)

広さや立地の異なる2つの海女小屋が
あり、景観も抜群。海女を着たり、海女
さんたちとの記念撮影も楽しめます。

鳥羽市相差町1238
☎ 0599-33-7453
(相差海女文化資料館)
アクセス 鳥羽バスセンターから
かもめバス「相差(石神さん
前)」下車



鳥羽 鳥羽湾めぐりとイルカ島

遊覧船に乗って鳥羽の海を満喫

鳥羽マリンターミナルからイルカ島、真珠島・
水族館前のりばに寄港する1周約50分のコース。
アミューズメント性豊かな遊覧船に乗り、イル
カ島に寄港し、イルカやアシカ・カワウソに出
会える楽しい船旅です。

鳥羽市鳥羽1丁目2383-51
(鳥羽マリンターミナル内)
☎ 0599-25-3145
(志摩マリンレジャー鳥羽営業所)
アクセス JR・近鉄「鳥羽駅」から徒歩
約9分の鳥羽マリンターミナルから出
航、イルカ島まで約15分



飼育員体験をはじめとして、鳥
羽湾や伊勢湾のパノラマが広が
る展望広場もおすすめ!

伊勢 ゼロ距離水族館 伊勢シーパラダイス

海の仲間たちと遊べるチャンス!

「距離感ゼロ」をコンセプトにした、体験
型の水族館。セイウチのお食事タイムをは
じめ、ゴマフアザラシとのタッチやツメナ
シカワウンとの握手ができたりなど、ふれ
あいイベントが盛りだくさん。タツノオト
シゴに巻き付いてもらえる体験も人気です。

伊勢市二見町江580
☎ 0596-42-1760
アクセス 三重交通バス「夫婦岩
東口」下車すぐ / 伊勢二見鳥羽
ライン「二見」JCTから約5分



志摩

志摩スペイン村

海外旅行気分を味わえる!

異国情緒あふれるスベ
インの街並みを再現し
た複合リゾート。テー
マパーク・ホテル・天
然温泉の3施設で構成
されています。アトラク
ションは絶叫マシンか
ら小さな子どもが楽し
めるものまで種類豊富。



志摩市磯部町坂崎
☎ 0599-57-3333
アクセス
近鉄「轡方」駅から
直通バスで約13分



©SHIMA SPAIN VILLAGE CO., LTD.

体を動かしてリフレッシュ！ 自然を感じる アウトドア

雄大な自然の中で、開放感あふれるアウトドアを楽しめる伊勢志摩。日常の喧騒から離れ、ストレスをリセットできる登山や、美しい海を満喫できる体験など、楽しみ方はいろいろ！



伊勢志摩観光ナビ

伊勢 朝熊岳 金剛證寺



伊勢 朝熊岳

昔ながらのお伊勢参りを楽しむ

お伊勢参りが流行した江戸時代、参宮を終えた人々は朝熊山の山上にある朝熊岳金剛證寺へも参詣するのが習わしでした。「伊勢神宮の奥之院」とも呼ばれ、「伊勢へまいらば朝熊をかげよ 朝熊かけねば片参宮」と伊勢音頭に唄われたといわれています。

現在は伊勢志摩スカイラインで山頂まで車で簡単に行けますが、昔ながらのお伊勢参りのルートをたどり、朝熊岳道を歩いて登るのがおすすめ。少し急な上りもありますが、朝熊駅から6km程で山頂に到着する短いコースです。



朝熊岳道

伊勢市朝熊町
☎ 0596-21-5565
(伊勢市観光課客課)
アクセス 近鉄「朝熊」
駅から登山口まで徒歩約10分

志摩 志摩自然学校

恵まれた豊かな自然が先生

豊かな自然に恵まれ、人と自然が共生してきた「里海・英虞湾」でカヤックやウォーターホールなどのアウトドア体験や屋内でのネイチャーラフト体験を、四季を通して楽しめます。



志摩市大王町渡辺2199
ともやま公園内
☎ 0599-72-1733
アクセス
近鉄「磯方」駅から
車で約20分



オシャンビューを楽しむコース



志摩 Bicycle Journey - ISE-SHIMA -

サイクリングでめぐる伊勢志摩国立公園

風光明媚な伊勢志摩国立公園をサイクリングで巡ることができます。志摩の魅力が詰まったサイクリングツアーは、自転車だからこそ楽しめるスポットが満載と人気。サポートカーの伴走もあるので、荷物を預けて手軽にサイクリングができます。

他、レンタサイクルで自由に観光スポットを楽しむことも。



志摩市阿見町鎌方2944-254
☎ 0599-44-4450
アクセス
伊勢自動車道
「伊勢」ICから約40分

志摩 志摩グリーンアドベンチャー

グランピング & アトラクションの アクティビティリゾート

元ゴルフ場の広大な敷地の中で思い切り体を動かして遊ぶことができる「アトラクションフィールド」と、満天の星の下、非日常空間で過ごす「グランピングフィールド」。伊勢志摩の大自然の中で、遊びも宿泊も大満喫できます！



ジップダイブ



グランピング



※詳細は公式サイトでご確認ください
志摩市浜島町迫子1614-1
☎ 0599-52-1141
アクセス
近鉄「磯方」駅から無料シャトルバスで約10分
※画像はすべてイメージです



志摩 伊勢志摩エバーグレイズ

グランピングやアクティビティを満喫

「アメリカン&アウトドアリゾート」をテーマにしたキャンプ場。広大な敷地の中には、キャンピングやトレーラーホーム、テントサイトがあり、気軽にアクティビティも体験できます。多彩なアクティビティも人気。



志摩市磯部町六川11365-10
☎ 0599-55-3867
アクセス 伊勢自動車道
「伊勢西」ICから約30分



南伊勢 TASO SHIRAHAMA RESORT

田曾白浜の海を見下ろす丘。自然を満喫する4通りのスタイル

白い砂浜と紺碧の海が広がる田曾白浜。海を見下ろす小高い丘の森には、テント泊、ヨット型キャンピング、海辺のコテージ、和の一棟貸しなど4つのスタイルから選べる滞在施設が揃います。お風呂や電気・空調設備も整った場所で、焚き火や星空に包まれながら、自然を間近に感じる贅沢な休日をお過ごしください。

度会郡南伊勢町田曾浦 ☎ 0599-77-6208 アクセス 近鉄「磯方」駅から車で約20分



広々とした芝生広場



5 伊勢志摩観光ガイドブック

度会 宮リバー度会パーク

自然とふれあいながら遊ぶ！

総面積約13ヘクタールの公園内には芝生広場や子供広場、テニスコート、天然芝のバタゴルフ場などのほか、夏はウォータースライダーが楽しめる「遊水プール・鏡」が人気です。

度会郡度会町観樫2 ☎ 0596-62-2428

アクセス JR・近鉄「伊勢市」駅から「度会特別支援学校前」バス下車徒歩約10分 / 伊勢自動車道「玉城」ICから車で約10分



遊水プール・鏡



鳥羽 海島遊民くらぶ

あなたにぴったりの旅を！

鳥羽を中心に、カヤックやシュノーケル、船釣りツアーなどのマリンスポーツアクティビティや、地元の漁師さんたちとふれあいながら難鳥や漁村を散策するランチツアーなど、四季折々の鳥羽の魅力を感じるさまざまなツアーを開催しています。

鳥羽市鳥羽1-4-53
☎ 0599-28-0001
アクセス
JR・近鉄「鳥羽」駅から徒歩5分



玉城 アスピア玉城 遊び疲れたら温泉でゆったり

緑に囲まれた静かな環境のなかに、すぐれた泉質で、心も体もリラックスできる「弘法温泉」と、玉城跡や玉城町産松板の販売、令和8年4月よりリニューアルオープンする食堂、ソーセージづくり、季節に応じた多彩な体験を楽しめる「ふるさと味工房アグリ」があります。

度会郡玉城町原4266
☎ 0596-58-8800 ぶれあいの館(玉城弘法温泉)
☎ 0596-58-8686 ふると味工房アグリ
アクセス 伊勢自動車道「玉城」ICから車で約10分



伊勢志摩観光ガイドブック 6

非日常への入り口

癒やしの自然と景観

伊勢志摩には、豊かな自然の中で楽しみ癒されるスポットが多数。
慌ただしい日常から離れ、美しい自然の中に身を置いて、
心身ともにリフレッシュしましょう。



鳥羽 鳥羽展望台 海女のテラス

美しく広大な景色が眼下に広がる
鳥羽と志摩を結ぶパールロード沿いにある
展望台。海拔163mの高台から見下ろすリ
アス海岸と水平線の絶景は圧巻で、条件が
いい日には富士山まで見えることも。伊勢
海老コロッケサンドや大内山ソフトなどが
楽しめるカフェや、伊勢志摩のお土産が充
実する売店も要チェック。

鳥羽一郎・山川豊歌碑



鳥羽市国崎町宇大岳3-3 (パールロード沿い)
☎ 0599-33-6201
アクセス JR・近鉄「鳥羽」駅から徒歩約25分 /
伊勢自動車道「伊勢」ICから伊勢二見鳥羽ライン経由
車で約40分



リアス海岸と水平線を望める絶景スポット

伊勢 夫婦岩

2つの岩は、
まるで寄り添う夫婦
沖合700mに鎮も興玉神
石と日の大神(日の出)
を拝する鳥居の役割を
果たす夫婦岩。その姿
から縁結びにご利益が
あるといわれ、夫婦岩
の間からは、5〜7月には
日の出を、10〜1月には
満月が昇るのを見ることが
できます。



伊勢市二見町江575 二見興玉神社内
☎ 0596-43-2020 (二見興玉神社)
アクセス JR「二見」駅から徒歩約
15分 / JR・近鉄「伊勢市」駅・近鉄「宇
治山田」駅から「鳥羽」行きバスで
約25分「夫婦岩東口」下車 徒歩約5
分 / 伊勢二見鳥羽ライン「二見」
JCTから約3分



伊勢 ともいきの国 伊勢忍者キングダム

忍者気分が味わえる！
織田信長の幻の名城「安土城」や江戸時代の
街並みや庭園が再現された園内は、まるで
タイムスリップしたかのような気分。リアル
RPGや忍者達のアドベンチャー、グルメも
楽しめるテーマパークです。



伊勢市二見町三津1201-1
☎ 0596-43-2300
アクセス
伊勢二見鳥羽ライン
「二見」JCTから約1分



志摩 NEMU RESORT

2026年春、リニューアルオープン！
英虞湾を望む森と海に囲まれた自然豊かなリ
ゾート。季節ごとに表情を変える自然の中で体
験できるプログラムも充実しています。周囲の
自然と調和したヴィラ棟では、ベッドと宿泊で
きる部屋も完備され、都会の喧騒から離れた空
間で贅沢なひとときを過ごせます。



志摩市浜島町追子2692-3
☎ 0599-52-1211
アクセス 伊勢自動車道「伊勢
西」ICより約40分 / 近鉄「賢島」駅
より無料送迎バスあり(要予約)



伊勢 猿田彦神社

物事をいい方向へ導く
“みちひらぎ”の神
猿田彦大神は、ものごとを最も良い
方へ“おみちびぎ”になる大神で、古
事記や日本書紀などに記されています。
境内には芸能の神様が祀られて
いる佐理女神社があり、著名人が参
拝に訪れています。



伊勢市宇治浦田2-1-10
☎ 0596-22-2554
アクセス JR・近鉄「伊勢
市」駅から徒歩約5分

伊勢 伊勢志摩スカイライン

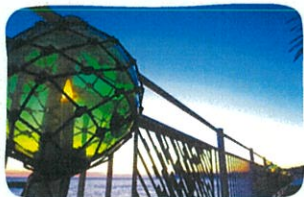
多彩な楽しみを持つ
絶景スポット
伊勢志摩や伊勢湾の大パノ
ラマが眺望できる山頂展望
台には「展望足湯」や恋人の
聖地(サテライト)に選定さ
れた「天空のポスト」などが
あります。四季の花木で彩
られた「さんぽ道」を歩いて、
その先にある景観を楽しむ
のもおすすめです。



伊勢市〜鳥羽市
☎ 0596-22-1810 (伊勢料金所)
アクセス 伊勢自動車道「伊勢」IC
から内宮方面へ約5分



山頂広場にある「天空のポスト」



志摩 ビン玉ロード

海沿いを照らす幻想的な散歩道
かつて漁師が浮きとして用いていた“ビン玉”に灯
りがともり、約1kmの散歩道を幻想的に演出します。
浜島旅館街エリアに位置しており、晴れた日の夕
方から日没にかけての時間帯がおすすめ！道中の
「るるる公園」や「ビン玉ウォール」も見どころ。



志摩市浜島町浜島
☎ 0599-46-0570 (志摩市観光協会)
アクセス
伊勢自動車道「玉城」ICから約40分
または第二伊勢道路「白木」ICから約30分



志摩 Village & Hotel 志摩地中海村

地中海の街並み広がるリゾート
南欧の街並みが広がるフォトジェニックな景観に
加え、スペインの1つ星とコラボしたコース料理レ
스토랑や、思い出作りにぴったりのクラフト体
験、宿泊と、さまざまなお楽しみがあります。



志摩市浜島町追子2619-1
☎ 0599-52-1336
アクセス 近鉄「磯方」駅から徒歩
約15分 / 伊勢自動車道「玉城」ICまたは
「伊勢」ICから車で約50分



南伊勢 鶺鴒園地

表情の異なる海の景色を楽しむ
それぞれ異なる景観が広がる4つの展望台があり、
季節や時間によって変わるリアス海岸の表情は息
を飲む美しさ。恋人の聖地に認定されているハ
ートの入り江を望む「見島展望台」には誓いの鐘や
愛戀の鐘台なども設置されています。



度会郡南伊勢町行瀬
☎ 0599-66-1717 (南伊勢町観光協会)
アクセス 伊勢自動車道「玉城」ICまたは
伊勢自動車道「紀勢大内山」ICから車で約
35分



鳥羽 神明神社(石神さん)

女性の願いを1つ叶えてくれる神社
ご祭神は神武天皇の母である「玉依姫命(たまよ
りひめのみこと)」で、折願用紙に願い事を書き込み、
「願い箱」の中に入れてお祈りをします。昔から地
元の海女さんたちの間で「女性の願いを1つ叶え
てくれる」と信じられてきました。



鳥羽市相屋町1237
☎ 0599-33-7453 (相屋海女文化資料館)
アクセス 鳥羽「相屋」からかもめ
バス「園崎」行きで約40分、「相屋(石神さ
ん前)」下車、徒歩約7分



鳥羽 白瀧大明神

山全体が御神体のパワースポット
滝行体験が行える伊勢志摩唯一のスポット。山全体
が御神体であり、五穀豊饒や海上安全、家内安全に
ご利益があるといわれています。道中には恋愛成就
の三笠塚もあり、滝に打たれるみそぎ体験も人気。
化粧室やロッカー、ドライヤーも完備しています。
※森のサウナ・瞑想体験・みそぎ・白衣貸し出しともに有料
詳しくはホームページを参照下さい。



鳥羽市船津町635-3
☎ 090-3382-7079 (白瀧大明神奉賛会)
アクセス
伊勢二見鳥羽ライン「鳥羽」ICから約20分 /
近鉄「船津」駅から徒歩約10分



伊勢志摩観光ガイドブック 8

よくばりプラン

伊勢志摩にある定番の名所を選りすぐったプラン。
伊勢志摩がはじめての方や、行ったことはあるけれど、もっと深く知りたい方におすすめ！

近鉄・JR
「伊勢市」駅

約10分

P1

伊勢 伊勢神宮(外宮)

神宮参拝はまず外宮からというのが古くからの習わし。別宮「多賀宮」「土宮」「風宮」にも参拝してみましょう。



約1分

写真提供：神宮司庁



P1

伊勢 せんぐう館

外宮からすぐにある、伊勢神宮の博物館。外宮正殿の側面部分の原寸大模型などを展示しています。

約30分

※バスもあります

伊勢 神宮農業館

天照大御神と豊受大御神の御徳を広め、「自然の産物がいかに役立つか」をテーマとした日本で最初の産業博物館。皇室から關った品や伊勢神宮のおまつりでお供えする神饌などを展示しています。



やまとひめのみや

伊勢 倭姫宮

天照大御神のご鎮座を導かれた倭姫命を祀る神宮で最も新しい別宮。倭姫宮が鎮座する倉田山の西側には、神宮徴古館や神宮農業館、神宮美術館、神宮文庫などがある「倭姫文化の森」が広がっています。

P1

伊勢 神宮美術館

第61回の式年遷宮を記念して平成5年に開館。式年遷宮を奉賛して神宮に奉納された作品の数々を所蔵しています。

伊勢 神宮徴古館

明治42年に日本で最初の私立博物館として創設された、伊勢神宮の歴史と文化の総合博物館。おまつりや歴史・文化に関する資料を中心に展示しています。

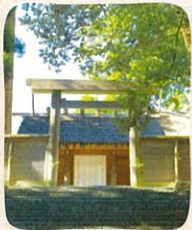


写真提供：神宮司庁

約50分

※バスもあります

CANiばす
約50分



写真提供：神宮司庁

P1

伊勢 伊勢神宮(内宮)

天照大御神が鎮座する内宮。別宮「荒祭宮」「風日祈宮」にも参拝してみましょう。「お伊勢さん観光案内人」(P.2)のガイドを受けて訪れてみるのもおすすめ。



約5分

P4 鳥羽 鳥羽湾めぐりとイルカ島

鳥羽の景勝地を洋上からゆったりと楽しめます。



約10分

P3 鳥羽 鳥羽水族館

毎日開催のショーは要チェック！「うら倒探検隊(バックヤードツアー)」は土日祝日に開催(有料・要予約)。

※公休中よりご確認ください。

近鉄・JR
「鳥羽」駅

ドライブプラン

風光明媚な自然の中をドライブしながら、伊勢志摩の名所を巡るプラン。
向かう先々で出会う絶景を楽しみましょう。

伊勢
自動車道
「玉城」IC

サニーロード経由
(県道)169号

約60分



南伊勢

南海展望公園

半島と水平線が見渡せる360度のパノラマが広がる展望台。

約50分



志摩 横山展望台

英虞湾に浮かぶ小島が一望できる標高140mの展望台はまさに絶景！

約20分

P1

志摩 伊雑宮(内宮別宮)

伊雑宮の境内にある楯の巨木が中層の形に似ていることから「きんちやくぐす」の愛称で親しまれています。



写真提供：神宮司庁



P8 伊勢

伊勢志摩スカイライン

全長16kmの「天空のドライブウェイ」はドライブにぴったりのコースです。

約40分



約20分

P8 鳥羽 パールロード鳥羽展望台

太平洋を一望できる展望台があり、カフェなどで一休みすることができます。

P8 鳥羽 石神さん(神明神社)

女性の願いを1つ叶えてくれるといわれる神社で、全国から参拝者が訪れています。

約30分



写真提供：神宮司庁



P8 伊勢

朝熊山頂展望足湯

標高500mにある展望足湯。天候に恵まれば富士山も見えます。

約5分

P1

伊勢 せんぐう館

伊勢神宮についてさらに深く知ることができます。

約15分



写真提供：神宮司庁

P5 伊勢

朝熊岳金剛證寺

丹塗りが印象的な本堂は、姫路城主池田輝政の再建による安土桃山時代の代表的な建物の、国の重要文化財です。

約20分

写真提供：神宮司庁

P1

伊勢 伊勢神宮(外宮)

衣食住や産業の神様といわれる豊受大御神が鎮座しています。



約10分

P1

伊勢 伊勢神宮(内宮)

最後は内宮へ。静かな境内は空気が澄んでいて、歩いているだけでも清々しい気持ちになります。

伊勢
自動車道
「伊勢西」IC

伊勢 龍神伝説の残る日本最古の厄除観音 松尾観音寺



奈良時代のはじめ、行基により開かれた日本最古の厄除観音。自らが災難から逃られた観音様と龍神様の開運招福の霊験のある寺として知られ、災難除けや縁結び、子授け、安産に御利益があるといわれています。
伊勢市橋部町156-6
☎ 0599-22-2722
アクセス
近鉄「宇治山田」駅から三ツバス「松尾観音」前下車 徒歩5分



志摩 優雅にクルーズを楽しむ 賢島エスパーニャクルーズ



英虞湾の真珠採りや美しいリアス海岸を眺めながら、スペイン大航海時代の帆船型遊覧船「エスパーンサ」でクルーズが楽しめます。
志摩市阿見町神明752-11
☎ 0599-43-1023
(志摩マリンジャンプ-賢島営業所) アクセス
近鉄「賢島」駅から徒歩約2分



志摩 伊勢志摩サミット記念館 サミエール



2016年の伊勢志摩サミット開催を記念して作られた記念館。サミットの概要紹介や、実際に使用された円卓と椅子、首脳への贈り物などが展示されています。
志摩市阿見町神明747-17
近鉄賢島駅2階
☎ 0599-44-0205
(志摩市総合政策課) ※記念館直連の電話はございません。



伊勢志摩を自由に巡るならレンタカーがおすすめ!

【トヨタレンタリース三重】	【オリックスレンタカー】
伊勢店 0596-23-0100	伊勢・近鉄宇治山田駅前 0596-28-0295
伊勢宇治山田駅前店 0596-24-0100	伊勢・近鉄鳥羽駅前 0596-20-5543
鳥羽駅前店 0599-26-7100	近鉄鳥羽駅前店 0599-25-3929
	志摩・近鉄鶴方駅前 0599-43-1098

【ニコニコレンタカー】

伊勢西豊浜店 0596-38-1000

伊勢志摩の“おいしい”を食べつくそう！

伊勢志摩グルメ

伊勢えび、ありのりふぐ、あわびなど、新鮮な海の幸はもちろん、庶民の味として愛されている郷土の味や、「餅街道」とよばれる名物餅の数々。伊勢志摩には「おいしい！」がいっぱい！さあ、「美し国」へでかけよう。



伊勢志摩観光ナビ



海産物



ありのりふぐ



あわび



まぐろ

かき

恵まれた伊勢志摩の海で育まれたおいしさ。かきの餌となるプランクトンが豊富な伊勢志摩の海が育む「伊勢志摩プレミアムオイスター」「的矢かき」「浦村かき」「桃こまち」など。“海のミルク”といわれるとおり、甘味とまろやかなコクがあります。

伊勢えび

三重ブランドにも選ばれる本場の味。三重が世界に誇る伊勢志摩の名産として知られており、弾力ある引き締まった新鮮な身は、焼いても、ゆでても、活き造りしても絶品です。伊勢えびの汁がきいた伊勢えび汁もおすすすめ。



伊勢うどん

江戸時代のお伊勢参りにルーツを持つ伊勢の名物。柔らかく太い麺に濃褐色のつゆを絡めて食べます。



松阪牛

特産品



あおさ



てこね寿司

かつて、漁師が豪快に手でこねて食べたといわれている伝統料理。志摩市には「てこね寿司」マップもあります。



ばんじゅう



ういろう



鯉節



みかん



伊勢茶



ちりめん



餅街道の名物餅

伊勢神宮をめざし、参宮街道を歩いた旅人たち。そんな旅人の疲れを癒やし、空腹を満たしたのには、道中名物として親しまれたお餅。老舗の歴史をひも解きながら、変わらないおいしさに舌鼓を打ちませんか。

神代餅

天然のよもぎだけで色と香りをだしている本格派の草餅。
☎ 0596-23-5555 (勢74国屋)



赤福餅

五十鈴川の清流をかたどりに、江戸時代から参拝客に親しまれてきた餅菓子。
☎ 0596-22-7000 (総合案内) (赤福)



へんば餅

茶屋で馬を返し参宮したことから、へんば(返馬)という名前に。
☎ 0596-22-0097 (へんばや商店)



岩戸餅

北海道産の大豆を使った、岩戸神楽の古事にちなんだお餅。
☎ 0596-23-3188 (岩戸屋)



お福餅

北海道産小豆・もち米を使用した伝統のおいしさ。
☎ 0596-43-3500 (御福餅本家)



二軒茶屋餅

こし餡を薄い餅皮で包み、きなこをまぶした餅。
☎ 0596-23-3040 (二軒茶屋餅)

お問い合わせ

観光情報

伊勢市観光案内所	0596-65-6091
二見浦観光案内所	0596-43-2331
鳥羽市観光案内所	0599-25-2844
志摩市観光案内所	0599-46-0570
伊勢市観光協会	0596-28-3705
鳥羽市観光協会	0599-25-3019
志摩市観光協会	0599-46-1112
南伊勢観光協会	0599-66-1717
玉城町観光協会	0596-58-7007
大紀町観光協会	0598-86-7077
伊勢志摩バリアフリーアセスメントセンター	0599-21-0550

インフォメーションセンター遊民	0599-28-0001
美し国(うましく)観光ステーション	0596-24-3501
三重県観光連盟	059-224-5904
※日・祝日・年末年始は対応不可	
三重県東京事務所	03-5212-9065
三重県関西事務所	06-6347-1932

釜志島旅館組合	0599-37-2822
浦村旅館組合	0599-32-5844
群神旅館組合	0599-33-7428
国崎旅館組合	0599-33-7428
相産旅館組合	0599-33-6299
相産民宿組合	0599-33-7032

旅館・民宿組合

伊勢旅館組合	0596-28-3325
二見町旅館組合	0596-43-2523
鳥羽旅館組合	0599-25-5096

緊急連絡先

伊勢地域救急医療情報センター	0596-28-1199
鳥羽地域救急医療情報センター	0599-25-1199
志摩広域地域救急医療情報センター	0599-43-1199

交通のご案内 INFORMATION

近畿日本鉄道 8:00~21:00 (年中無休)
旅客案内テレフォンセンター(名古屋) ☎ 050-3536-3957
旅客案内テレフォンセンター(大阪) ☎ 06-6771-3105

東海旅客鉄道 6:00~24:00 (年中無休)
JR東海テレフォンセンター ☎ 050-3772-3910

路線バス(三重交通)
伊勢営業所 ☎ 0596-25-7131
志摩営業所 ☎ 0599-55-0215

高速バス(東京方面⇄伊勢志摩方面)
西武バス ☎ 0570-025-258
三重交通 ☎ 059-229-5555
青木バス ☎ 0598-49-7510
WILLER TRAVEL 予約センター ☎ 0570-200-770

高速道路
NEXCO中日本お客さまセンター ☎ 0120-922-229

タクシー
三交タクシー配車センター ☎ 0120-350-094
鳥羽・志摩営業所 ☎ 0596-28-3171
伊勢営業所 ☎ 0599-43-0121
安全タクシー三重
伊勢営業所 ☎ 0596-28-8221
和栄タクシー
輪方営業所 ☎ 0599-43-6112

フェリー
伊勢湾フェリー ☎ 0599-25-2880

定期船
鳥羽市営定期船 ☎ 0599-25-4776
あご湾定期船(志摩マリンレジャー) ☎ 0599-43-1023
津エアポートライン ☎ 059-213-4113

レンタサイクル
伊勢市観光協会
伊勢市駅手荷物預かり所 ☎ 0596-65-6861
外宮前観光サービスセンター ☎ 0596-23-3323
二見浦観光案内所 ☎ 0596-43-2331
鳥羽市歴史文化ガイドセンター ☎ 0599-25-8255
鳥羽1番街 ☎ 0599-26-3331
Bicycle Journey ISE-SHIMA ☎ 0599-44-4450

伊勢志摩をもっと詳しく！観光ガイドのご案内

鳥羽ガイドボランティアの会
案内場所/鳥羽市内(離島含む)
ガイド料/有料
要予約 ☎ 0599-25-8255 (鳥羽ガイドボランティアの会)

伊勢河崎商人館ボランティアガイド
案内場所/伊勢河崎商人館
ガイド料/無料(※ただし、伊勢河崎商人館入館料は負担)
要予約 ☎ 0596-22-4810 (伊勢河崎商人館)

各交通機関のご利用案内

鉄道をご利用の場合 ※指定席利用には、運賃の他に指定席料金が必要です。

近畿日本鉄道			
大阪難波駅	約2時間	鳥羽駅	約30分
近鉄名古屋駅	約1時間40分	鳥羽駅	約30分
京都駅	約2時間15分	鳥羽駅	約30分

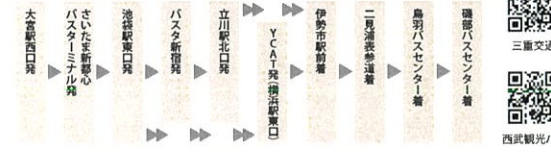
JR快速「みえ」(一部指定席)
名古屋駅...伊勢市駅...二見浦駅...鳥羽駅
約1時間50分

車・フェリー・高速船をご利用の場合

車でお越しの場合(普通車)
東京方面から 東名高速道路→新東名高速道路→伊勢湾岸自動車道→東名阪自動車道→伊勢自動車道
名古屋方面から 東名阪自動車道→伊勢自動車道
大阪方面から 西名阪自動車道→名阪国道(一般道)→東名阪自動車道→伊勢自動車道

伊勢湾フェリーでお越しの場合
伊勢湾→鳥羽

高速バスをご利用の場合 [東京方面より]

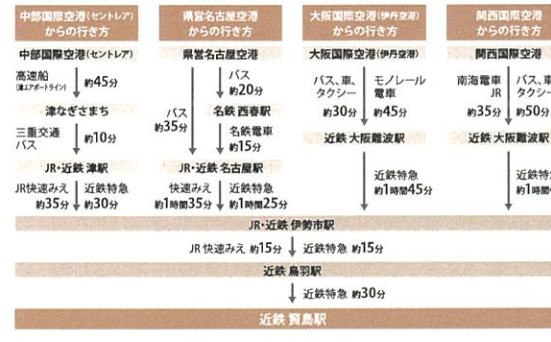


伊勢湾フェリー
愛媛半島の先端の伊良湖と鳥羽を結ぶフェリー。東日本から伊勢志摩への行き帰りに利用して、ルートの変化をつけるのも楽しい。
■便数: 1日 8~10便 ■所要: 60分

高速船でお越しの場合
津エアポートライン

中部国際空港から 松阪・伊勢・鳥羽・志摩まで、高速船&貸切タクシーのお得なプランあり。
■2日前の12時までに要予約
TEL 059-213-4111

航空機をご利用の場合



- 凡例**
- Main Tourist Road 主な主要観光利用道
 - Main Local Road 主要地方道
 - National Road 国道
 - Prefectural Road 県道
 - Expressway 高速道路
 - Postal Road (有料) パールロード (有料)
 - Isashima Skyline 伊勢湾スカイライン
 - JR Line JR線
 - Private Line 近鉄線
 - Sea Route 航路
 - Lighthouse/Beacon 灯台・標識台
 - Shrine 神社
 - Temple 寺
 - Hot Spring 温泉
 - Y Golf Course ゴルフ場

スマホひとつでお得に伊勢志摩

ぶらりすと

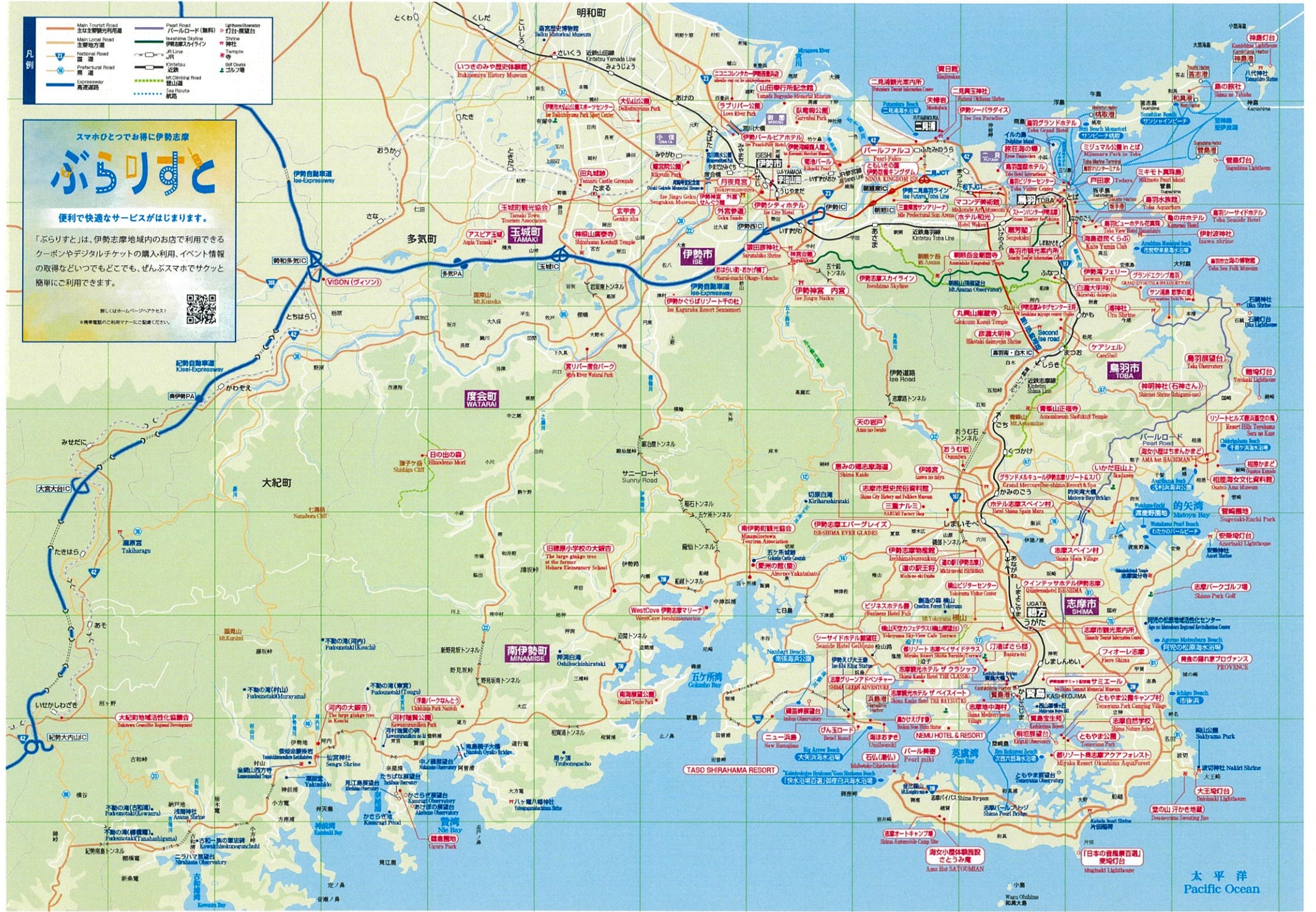
便利で快適なサービスがはじまります。

「ぶらりすと」は、伊勢志摩地域内のお店で利用できるクーポンやデジタルチケットの購入・利用、イベント情報の取得などいつでもどこでも、ぜんぶスマホでサクッと簡単にご利用できます。

詳しくはホームページをご覧ください



※携帯電話内のご利用に別途料金がかかります。



太平洋
Pacific Ocean



発行元・観光のお問い合わせ先 8:30~17:15 ※土・日・祝日・年末年始を除く

公益社団法人 伊勢志摩観光コンベンション機構
 "Visit ISESHIMA" Bureau

〒519-0696 伊勢市二見町茶屋420番地 1 3F
 TEL 0596-44-0800 FAX 0596-42-2929 E-mail info@iseshima-kanko.jp
 公式サイト伊勢志摩ナビ <https://www.iseshima-kanko.jp>

SNSで観光情報を入手!



公式サイト



YouTube



LINE



X (旧 Twitter)



Instagram

QRコードは(株)アンダーラップの登録商標です

※誌面に掲載の情報は、令和8年1月現在のものです。掲載内容は、変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。