

# 伊勢志摩

日本



# 探索伊势志摩经久不衰的奇幻魅力。 体验绝无仅有的心醉神迷。

秀丽的英虞湾是珍珠养殖的发祥地。

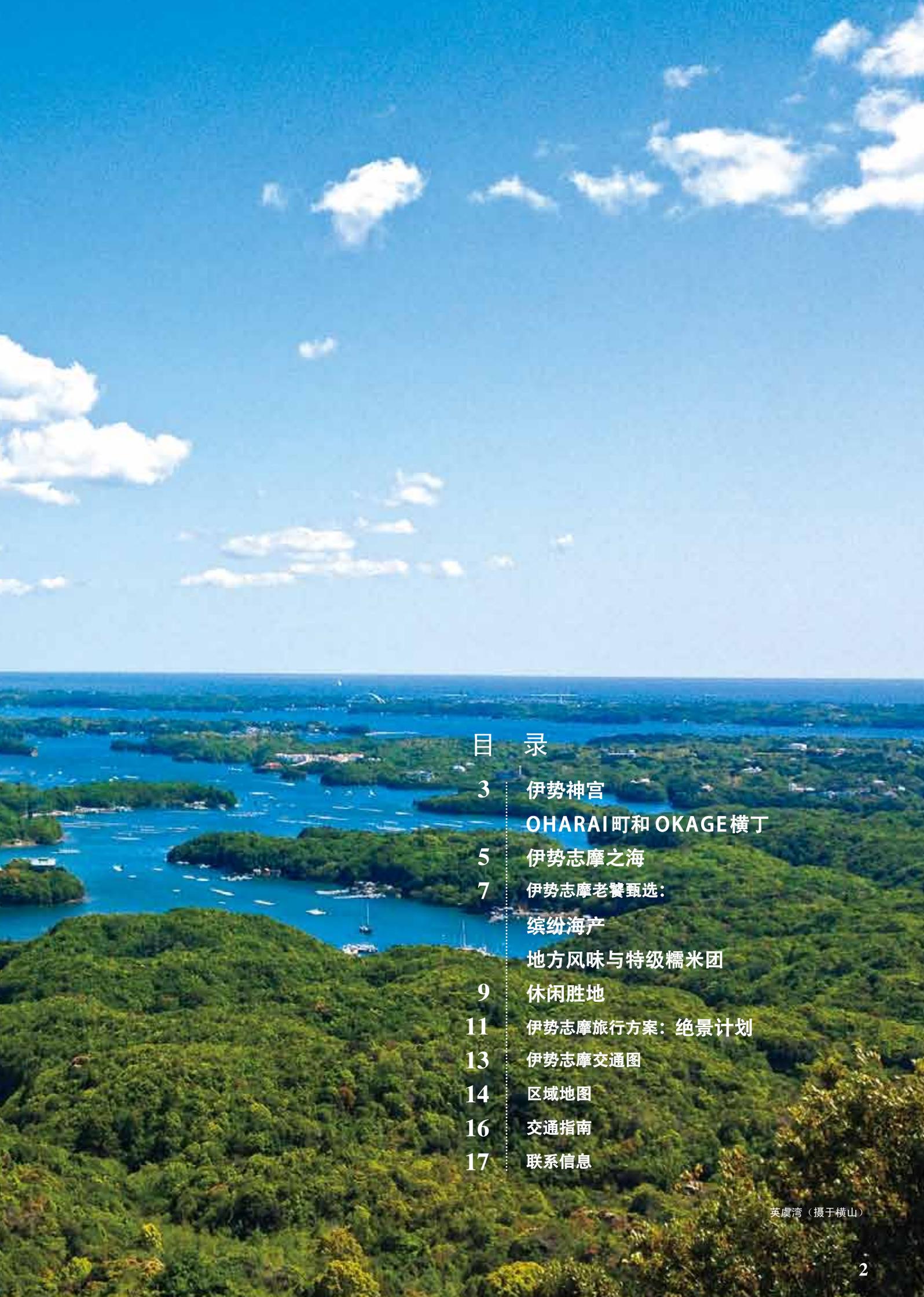
优雅的里亚型海岸环抱大小 60 个岛屿，富含养分的海水赐予人们丰富的海产。

2000 年来，各类海中珍品被皇室选为御用贡品送往伊势神宫祭祀神明。

古诗中的富饶之地伊势志摩向来深受朝臣与社会名流的喜爱。

别样视界，别样情致，别样欢愉。

神栖之地，静待君至。



## 目 录

3	伊势神宫
	OHARAI町和 OKAGE横丁
5	伊势志摩之海
7	伊势志摩老饕甄选： 缤纷海产
	地方风味与特级糯米团
9	休闲胜地
11	伊势志摩旅行方案：绝景计划
13	伊势志摩交通图
14	区域地图
16	交通指南
17	联系信息

英虞湾（摄于横山）



# 伊势神宫

伊势神宫是一组包含 125 座神社的大型建筑群，正式名称为“神宫”。

官方名称为“神宫”的伊势神宫并不是单座神社。“神宫”由 125 座神社组成，主体为内宫和外宫，另有 14 座别宫辅于中央区域，此外还包含有分类为摄社、末社、所管社的 109 座次级神社。这组宏伟的建筑群占地 5500 公顷，相当于伊势市总面积的五分之一。

延续 1300 年的惊人仪式：  
神明每隔 20 年迁入重新建造的神宫。

“式年迁宫”是一种定期重新制作祭祀用品并翻建相关建筑的仪式。在这个仪式中，全部宗教建筑会被重建，神明会移入新居。自持统天皇 4 年（公元 690 年），举行第一次“式年迁宫”后，除中世战国时代有过短期中断，1300 年来伊势神宫始终保持着这一传统。式年迁宫是历史悠久的重要仪式之一，迁宫的各种准备活动要进行整整 8 年，仪式完成即告神明迁居完毕。

## 清洁仪式的正确方式

- 1 使用水勺取水冲洗左手
- 2 使用水勺取水冲洗右手
- 3 使用水勺取水倒入左手掌中。  
啜饮掌中清水漱口。
- 4 冲洗接触口部的左手
- 5 将水勺放回原位，  
让剩余的水顺水瓢流下。

## 参拜：

鞠躬 2 次，击掌两次，鞠躬 1 次

- 1 站在神社前方
- 2 深鞠躬至 90 度，再次深鞠躬至 90 度。
- 3 双手合十。
- 4 右手轻微下移，击掌两次。
- 5 双手合十，闭目祈祷
- 6 再次深鞠躬 1 次





外玉垣南御门是通往外宫的主要通路，门上披挂着名叫“御幌”的白色丝质品。

选择外宫作为起点游览伊势神宫

交通方案：由 JR 或近铁伊势站出发步行约 10 分钟。

# 外宫

外宫所在地林木葱郁，占地 89 公顷有余，供奉着守护产业与衣食住的丰受大御神。绿树连荫，光影斑驳，行走停驻，清净寂定。



## 多贺宫

供奉着丰受大御神的荒御魂，是一位非常强大的神明，与当地有着紧密的联系。

## 土宫

专为守护外宫而建，据说这座神社的历史比丰受大神宫还悠久。

交通方案：由 JR 或近铁伊势市站出发乘坐公交约 10 至 15 分钟。

从外宫出发乘坐公交或驾车约 15 分钟。

# 内宫

沿着象征鸟居的宇治桥一路前行，穿过一棵日本柏木，便来到了广阔的内宫所在地，五十铃河流经于此，供奉天照大御神的正宫与另外 12 座别宫静伫其间。



## 荒祭宫

内宫最重要的别宫，供奉着天照大御神的荒御魂。大多数人相信这里有特别的力量。

## 风日祈宫

供奉神明与风宫相同。传说在元日战争时期，这里的神明用“神风”拯救了日本，从此被人们认定为救国主。

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



典雅的“神明造”风格为神宫正殿独有，不可用于其他神社。

# OHARAI 町和OKAGE横丁

OHARAI 町绵延至内宫近前，街道两旁矗立着众多特色鲜明的古建（如切妻造和妻入造风格）。您可在这里的店铺享受各种当地美食，并购买一些来自伊势志摩与三重县其他地区的纪念品。



OKAGE 横丁太鼓队



御萌座（当地历史博物馆）



到 OHARAI 町  
随手拾取宣传单，  
遍游名胜！

# 在第一天就见到这片土地的多样风貌 并感受到伊势志摩大海的魅力。

伊势志摩三市——伊势，鸟羽，志摩，  
为您送上三重海岸风光。  
请来感受大海的雄伟与温馨！

## 神岛 神岛灯塔

因三岛由纪夫的《潮骚》  
走红世界的地标式建筑。  
恋人们的约会及求婚圣地。



### 旅游资讯

位置：鸟羽市，神岛  
交通方案：JR 或近铁鸟羽站步行 10 分钟抵达鸟羽佐田滨码头，  
乘坐定期船约 35 分钟  
联系电话：0599-25-3019（鸟羽市旅游协会）

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



位立在海中，形似夫妇相连而生的礁石

## 伊势 二见浦 夫婦岩

距兴玉神社 700 米处有两块高于海面相连而生的礁石，  
这座天然的鸟居就是著名的夫婦岩——人们相信它能够守护婚姻与良缘。  
每年 5-7 月游客可欣赏岩间日出，从 11 月至次年 1 月则可观赏岩间满月。

### 旅游资讯

位置：伊势市二见町江 二见兴玉神社内  
交通方案：自 JR・二见浦站步行 15 分钟后可达。  
自 JR 伊势西站搭乘前往鸟羽的巴士 5 分钟后至夫婦岩东出口  
车站下车，步行 20 分钟可达。自伊势二见鸟羽线二见町 JCT  
驾车 3 分钟可达。  
车位：免费停车 • 0596-43-2020（二见兴玉神社）

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

通行免费，  
海景壮丽。

## 鸟羽 志摩 珍珠之路 (免费通行)

连接鸟羽与志摩海岸线被人们叫做“珍珠之路”。  
与壮美海景不期而遇，在瞭望点体验独特的岛屿观景，  
您终生难忘的驾驶观光体验。

### 旅游资讯

位置：志摩市，鸟羽市 - 鹈方，今浦  
交通方案：自伊势快速道路的伊势 IC 转至伊势二见鸟羽线（国道 42 号线），  
经 750 号线到今浦

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



里亚型海岸全境，  
摄于面白瞭望台



摄于鸟羽瞭望台

## 鸟羽 答志岛



鸟羽四岛中拥有最多人口的岛屿。  
信步迂回纤细的街道，感受温馨的复古风情；  
品尝甘美新鲜的海产，享受慷慨的海洋馈赠。

### 旅游资讯

位置：鸟羽市，答志岛  
交通方案：JR 或近铁鸟羽站步行 10 分钟  
抵达鸟羽佐田滨码头，乘坐定期船约 25 分钟  
后可达。  
联系电话：0599-25-3019  
（鸟羽市旅游协会）

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



## 志摩 大王崎灯塔

大王崎灯塔建于突入太平洋的海岬上，  
从这里您将切实看到地球是圆形的。  
大王町的一切——阶梯，道路，防波堤——均为石制，  
独特的风光吸引着无数绘画爱好者  
前来速写描绘。

### 旅游资讯

位置：志摩市大王町波切 54  
交通方案：由近铁鹈方站搭乘三交巴士约 20 分钟。  
由大王崎灯塔巴士站步行 10 分钟。  
开放时间：9:00 - 16:00（因季节而异）  
费用：成人（12 岁以上）200 日元  
停车：计费  
联系电话：0599-72-1899（社团法人灯光会大王崎支所）

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



志摩

绝对要一饱眼福的独特海岸风光

## 英虞湾

英虞湾复杂的海岸间宁静的水面上漂浮着大大小小的岛屿，星罗棋布的养珠木筏在日光中闪耀着奇异的光彩，随着夕阳西下，壮美的落日海景更让人流连忘返。

木筏凌波，柔网摇荡，宁静的水面下，阿古屋珠蚌正在茁壮成长。英虞湾拥有养殖珍珠的绝佳环境，大大小小的养殖木筏成为当地独特的景观。

### 旅游资讯

横山瞭望台

位置：志摩市阿儿町鹤方 875-20

交通方案：自近铁鹤方站驾车 10 分钟

停车：免费停车

联系电话：0599-44-0567（横山游客中心）



英虞湾俯瞰，摄于横山瞭望台

### 旅游资讯

登茂山公园

位置：志摩市大王町波切 2199

交通方案：自近铁鹤方站驾车约 25 分钟

停车：免费停车

联系电话：0599-72-4636



英虞湾日落，摄于登茂山公园

邀请海女们小坐片刻

## 海女小屋体验



### 聆听海女的叙说。

为了在潜水间隔期温暖身体，海女在岸边建造了海女小屋。您则可以坐在炉边品尝一些最新鲜的海鲜，听一听大海的故事。这些海女们世代相传的传说故事可不是哪里都能听到。

### 鸟羽相差窑 (前之滨、ozegosan)

#### 下午茶

就餐人数：最少 4 人  
营业时间：10:00 -11:00, 15:00 -16:00  
费用：人均 2000 日元。

#### 午餐时间

就餐人数：最少 4 人  
营业时间：12:00-13:00  
费用：人均 3500 日元  
预约：至少提前 2 天预约  
交通方案：于鸟羽巴士中心搭乘海鸥巴士，相差站下车。  
联系电话：0599-33-7453 (相差旅游协会)

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

### 志摩阿津里滨海女小屋体验 里海庵

就餐人数：最少 3 人  
营业时间：11:00-15:00 18:00-20:00  
费用：人均 3500 日元。  
预约：至少提前 2 天预约  
交通方案：近铁鹤方站搭乘巴士，阿津里滨站下车。  
联系电话：0599-85-1212 (志摩旅游协会)

<http://satoumian.com/>

### 鸟羽八幡窑

#### 下午茶

就餐人数：最少 1 人  
营业时间：14:00-16:00  
费用：4 人及以上人均 2000 日元  
(3 人及以下，人均 3000 日元)

#### 午餐时间

就餐人数：最少 4 人  
营业时间：10:00-15:00  
费用：4 人以上，人均 3500 日元  
(3 人及以下，人均 5000 日元)

预约：至少提前 2 日预约  
交通方案：于鸟羽巴士中心搭乘海鸥巴士，畔蛸口站下车。  
联系电话：0599-33-6145 (伊势志摩兵吉屋)

<http://amakoya.com/>

### 鸟羽答志岛海女小屋体验

就餐人数：4-30 人  
营业时间：根据情况决定  
费用：人均 3000 日元起 (不含进岛)  
预约：至少提前 3 日预约  
交通方案：JR 或近铁鸟羽站步行 7 分钟到鸟羽佐田滨  
码头搭乘定期船约 25 分钟，答志下船。  
联系电话：0599-37-3339 (鸟羽旅行社·岛之旅社)

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

在伊势志摩品尝各地特色美食实为至高无上的享受!

## 地方风味

除了大鳌虾，安乘河豚，牡蛎，鲍鱼这些耳熟能详的珍馐和其它新鲜海产，温馨简朴的地方料理也能让您大饱口福。

举例来说，把当地稻米捣成黏结状态，就成了美味的“糯米团”（mochi 饼）。一些日本游客会特地到此游览“糯米团公路”。伊势志摩就代表“美味”。如果喜爱美食，这个美味天堂正在召唤您。



10月-4月  
最佳  
赏味期限!



4月-9月  
最佳  
赏味期限!

地道风味，三重县品牌认证

### 伊势虾

紧致细嫩又多汁的伊势虾是历史悠久世界闻名的伊势志摩名产，鲜活虾肉无论白灼或烤制都同样甘美弹牙，老饕们则最爱“活造式”的活食鲜虾。餐点最后则推荐以伊势龙虾汤配饭作为结束。

只有伊势志摩温暖营养的海水才能成就如此精妙细腻的风味

### 牡蛎

伊势志摩附近的海水清澈温暖，富含牡蛎最爱的浮游生物，出产于此的牡蛎质量上佳，“浦村牡蛎”和“的矢牡蛎”是其中最有人气的两种，这些“海洋牛乳”分量惊人，鲜嫩细腻，柔滑可口。还不快去捞一些成熟丰满的牡蛎好好款待自己一下!



10月-3月  
最佳  
赏味期限!

清脆咬劲让人难以抗拒。

### 安乘河豚

安乘河豚是一种标志和标准。“安乘”这个称呼仅限自远州滩或熊野滩海域及伊势湾沿岸捕捞，重量700克及以上的野生虎河豚。这样的河豚在捕捞后大部分会在志摩渔民工会安乘渔港进行集散。安乘河豚肉温和鲜甜，且味道会随咀嚼逐渐浓郁。安乘河豚已经过三重县品牌认证。

丰富胶原，唤醒美丽肌肤

### 鲍鱼

在伊势志摩海边，您可享受由海女亲手采集，“鲜”之集大成者——鲍鱼。口感柔韧的鲍鱼刺身和咬劲厚实的带壳蒸煮式清蒸将为您展现鲍鱼的多样魅力，而伊势志摩的独家鲍鱼排则经过精心料理，确保鲜味能够完整全面地扩散于口中，给您最极致的新“鲜”体验。



10月-3月  
最佳  
赏味期限!

与外表截然相反的温和风味

### 伊势乌冬面

伊势乌冬面在日本可谓远近闻名，要小心，这短粗肥壮浇着浓厚酱汁的面条在不经意间就会俘获您的心。



渔夫在随波摇曳的渔船上制作的绝味散寿司

### 手捏寿司

饱吸秘制酱油腌汁的鲣鱼被随性地丢在醋饭上。在这道知名乡土料理，有没有尝到海风的味道?



寻觅挚爱糯米团

# 最特别的糯米团， 尽在糯米团公路

前往伊势神宫的参拜者们曾经要徒步走过一条叫做神宫参道的“参宫街道”，道路两旁出售的糯米团因其提神解乏和充饥的功效而被人们交口相传，名声大噪。如今，这些知名老店不仅出售始终如一的味道，还附送一份深沉的历史情调。



## 赤福饼

形态酷似五十铃河的水波，自封建时代起便深受参拜者们喜爱的糯米团点心。



## 岩户饼

使人联想到岩户神乐（一种古代宗教表演）。内馅含有北海道红豆。



## 神代饼

标准的草本点心，使用野生艾蒿上色和调味。



## 太阁出世饼

是从古至今节日和庆典中必不可少的可口点心，口感细腻。



## 空也观助饼

表面纹理的灵感来自米粒和豆馅的自然形态



## 返马饼

得名于提供“返马”（为参拜者饮溜马匹）服务的茶室



## 御福饼

“御福”是二见兴玉神社天之岩屋供奉的神明的俗称。



## 二轩茶屋饼

拥有 400 年历史的人气点心。每月 25 日所产的果子内馅为黑豆馅。



## 泽饼

唯一一种自封建时代便畅销日本的伊势志摩糯米团点心。

## 伊势志摩花开日历



宫川河边

### 春 樱花

观赏地点推荐：内宫，宫川河边，登茂山公园，田丸城遗迹，宫川度会公园



外宫（勾玉池）

### 春，初夏 菖蒲

观赏地点推荐：外宫，二见菖蒲浪漫之森，横山创造之森



内宫（五十铃川 御手洗场）

### 秋，初冬 红叶

观赏地点推荐：内宫，县道 32 号

# 更多精彩！ 一切仅在伊势志摩才有幸体验和见识！

奇趣新发现！



信息收集于 2016 年 5 月，具体细节（如：营业时间）可能会有更改，请您在正式使用前再次确认，以保证信息准确无误。

若您喜欢尝试新鲜有趣的活动，您会发现伊势志摩有许多独特的去处。  
您可用自己的方式享受这些地方，并编织难忘的愉快回忆。

## 物种饲养量日本第一 鸟羽水族馆

自鸟羽站  
步行  
10分钟

鸟羽水族馆饲养着“美人鱼”——儒艮，是全球最有价值的水族馆之一。馆内饲养着多达 1200 种海洋生物，饲养量堪称日本第一。我们推荐的项目是海狮与海象的每日表演及众多猎奇海洋生物轮番登场的专项展览。

### 旅游资讯

位置：鸟羽市鸟羽 3-3-6  
交通方案：自 JR・近铁鸟羽站出发，步行 10 分钟可达  
营业时间 9:00 -17:00  
(7 月 20 日 -8 月 31 日 8:30 -17:30)  
每日营业  
费用：成人（16 岁以上）2500 日元，青少年（6 至 15 岁）1250 日元，儿童（3 至 5 岁）630 日元  
停车：计费  
联系电话：0599-25-2555

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



日本首次成功繁殖，  
人工喂养的江豚



巨型深海大虱——  
鼠妇家族里头最大的家伙



可爱水獭萌化人心

## 与海洋生物亲密接触 伊势海洋乐园

夫妇岩东  
口巴士车  
站直达

海洋乐园是唯一可以与特别的水栖哺乳动物亲密接触的場所，这里有总是摆着一副臭脸的南极海象，热衷揉脸卖萌的小爪水獭，喜欢倒立吸睛的海象，以及善以“球技”博人欢心的海豚。

### 旅游资讯

位置：伊势市二见町江 580  
交通方案：自三交巴士夫妇岩东口巴士车站步行 5 分钟  
自伊势二见鸟羽线二见町收费站驾车 5 分钟  
营业时间：9:00 - 17:00（因季节而异）  
每日开放（冬季偶有关闭）  
费用：成人（16 岁以上）1400 日元，  
青少年（6 至 15 岁）600 日元，  
儿童（3 至 5 岁）300 日元  
停车：计费  
联系电话：0596-43-4111



喂食的时候，  
别忘了与水獭握手

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



## 与海豚亲近一下 鸟羽湾巡游与海豚岛

自鸟羽佐田码头  
搭乘鸟羽游览船  
约 15 分钟

在鸟羽湾近海区域，海豚岛是近距离接触海洋生物的胜地。活泼好动的海豚运动员为您带来精采的表演，您甚至能近距离接触这些表演者。海狮表演也深受欢迎。从岛屿中央的瞭望点还可瞭望鸟羽湾及更远一点的伊势湾。

### 旅游资讯

位置：鸟羽市鸟羽 1-2383-51（鸟羽佐田浜码头）  
交通方案：自鸟羽佐田浜码头搭乘游览船约 15 分钟可达  
营业时间：9:00 -16:00（海豚岛：9:15 -16:15）每日开放（冬季偶有关闭）  
费用：成人（12 岁以上）1800 日元，儿童（6 至 11 岁）1000 日元（包括海豚岛）  
停车：计费（鸟羽佐田浜公共停车场）  
联系电话：0599-25-3145（志摩海洋休闲鸟羽办公室）

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



与海豚亲密接触



海狮日向表演顶球



亲手饲喂海豚



华丽独特的海豚表演

©SHIMA SPAIN VILLAGE CO.,LTD.

快来西班牙村,纵享您的愉快假日吧!

## 志摩西班牙村 Parque España

西班牙村分为城市,平原,海洋与节日四个区域,灵感来自热情的西班牙。无论老少都能在这里找到许多满意的游乐设施,此外,还可体验伊比利亚风情及品尝美味西班牙料理。与家人朋友或特别的人一起来一次燃情约会吧!

近铁鹤方站搭  
乘直达巴士  
约13分钟

五月第一周,学生暑假和秋季长周末营业时间延长,午夜庆典,邀您狂欢!

室内娱乐区  
PIERROT THE CIRCUS



西贝莱斯广场

游行  
西班牙狂欢节(冬季关闭)

### 旅游资讯

位置: 志摩市矶町坂崎  
交通方案: 近铁鹤方站搭乘直达巴士约13分钟  
营业时间: 9:30 - 17:00 (因季节而异)  
每日开放(冬季偶有关闭)  
费用: 成人(18岁以上)5300日元, 青少年(12至17岁)4300日元, 儿童(3至11岁)3500日元  
停车: 计费  
联系电话: 0599-57-3333

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



弗拉明戈表演



深入体验珍珠魅力的难得机会

## 御木本真珠岛

御木本真珠岛就是御木本幸吉首开世界先例、成功养殖珍珠的地方。而今小岛已成为以珍珠为主题的主题公园,在这里您将观赏到各种珍珠,还能学习到有关珍珠与养珠的各类知识。在御木本幸吉纪念馆内,您将了解御木本幸吉的生平。在珍珠博物馆,您将了解养珠的具体过程,还能欣赏到不少珍珠工艺品和华贵的嵌珠艺术品;进入珍珠广场,形形色色的御木本珍珠产品会令您目不暇接。珍珠岛的三分之一覆盖着茂密的日本松与日本锥栗,部分树龄超过200年。在古老宁静的林间让艰辛而华美的养珠史随点点珠光渗入心田,将是不可多得的人生体验。

### 旅游资讯

位置: 鸟羽市鸟羽1-7-1  
交通方案: 自JR近铁鸟羽站步行5分钟可达。  
营业时间: 8:30 - 17:00 (1月-11月) 9:00 - 16:30 (12月)  
关闭时间: 12月第二个周二,周三和周四  
费用: 成人(16岁以上)1500日元, 儿童(7至15岁)750日元  
停车: 计费  
联系电话: 0599-25-2028



御木本艺术品: 御木本珍珠冠 II

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



武士与忍者参上!

## 伊势安土桃山文化村

二见町收  
费点驾车  
1分钟

一踏过大门,仿佛就进入了日本安土桃山时代与江户时代。文化村以实物大小的复制安土城为中心,重现昔日街道风貌。绝对不可错过的是忍者现场表演与花魁表演,而拥有各种机关的忍者屋等游客体验馆也是必游之地。安土城6楼的展望台是俯瞰伊势湾的绝佳位置。欢迎来到这个充满历史趣味及娱乐的文化村!

### 旅游资讯

位置: 三重县伊势市二见町三津1201-1  
交通方案: 自伊势二见鸟羽线二见町收费点驾车1分钟。  
营业时间: 9:00 - 17:00 (3月17日-11月15日)  
9:30 - 16:30 (11月16日-3月16日)  
每日开放(2月偶有关闭)  
费用: 成人(18岁以上)3900日元, 青少年(12至17岁)2500日元, 儿童(6至11岁)2000日元  
停车: 免费  
联系电话: 0596-43-2300

<http://www.ise-bunkamura.co.jp/>

# 伊势志摩 旅行方案

## 遍览伊势志摩著名景点

以伊势神宫为中心，在日本灵魂的家园伊势志摩探索独特的历史文化，享受新奇的娱乐休闲，欣赏非凡的天然美景……尽情尽兴每一分！如果时间许可，何不花上两天时间深入体验伊势志摩的独特乐趣？

### 第一日 近铁或 JR 伊势站

8:30



外宫前旅游信息办公室

8:40-8:45

查询旅游信息，获得志愿导游的帮助  
(9:30 起开始处理志愿导游咨询事宜)

10分



伊势神宫外宫

8:55-9:55

在丰受大神宫（外宫）献上敬意。  
据说在参拜内宫前，要先参拜外宫。

10分



月夜见宫

10:05-10:45

外宫的别宫之一，供奉着天照大御神的兄弟御魂——月读尊荒御魂

30分

乘坐巴士



### 如果你喜欢主题公园……

志摩西班牙村  
Parque España

13:20-16:20

在这个大型主题公园中，您将欣赏充满西班牙风情的表演，体验各种西班牙式娱乐。

40分钟



近铁鹈方站

11:10



海女小屋体验

11:40-12:40

在海女的陪伴下品尝海鲜，聆听只属于海女们的海洋传说。



自贤岛登船游览英虞湾

10:00-11:00

语音导游会为您详细介绍。

### 日本铁路通票

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



日本铁路通票(Japan Rail Pass)仅可由游客自海外购买，作访日观光游览之用。(通票需提前购买，日本境内无法购买。)

适用于全部日本旅客铁道集团所辖新干线( NOZOMI 号和 MIZUHO 号除外)，高级快车，特快，快速或普客(个别除外)，及 JR 巴士。

7 天、14 天、21 天有效通票分为普通车厢与软座车厢两种。

成人(7日)普通

软座

价格

29110 日元 - 38880 日元

儿童(7日)普通

软座

14550 日元 - 19440 日元

### KINTETSU

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

KINTETSU RAIL PASS是仅限到日本观

持近铁周游券可搭乘近铁列车  
免费周游 5 日(高档轿车，沙龙车厢和索道无效)

成人

价格 3800 日元

可自提供此券的

# “绝景计划”



伊势神宫内宫

11:15-12:45

日本最神圣的宗教场所，供奉着天照大御神。每年有600万游客前来参拜。



OHARAI 町和 OKAGE 横丁

12:45-13:45

店铺林立热闹非凡。品尝当地美食和购买纪念品的理想场所。

在这里吃午餐吧

40分  
乘坐巴士



鸟羽站

14:25

10分



御木本真珠岛

14:35-15:00

以珍珠为主题的主题公园。去岛上的天然林中放松片刻！

第二日  
欢乐继续……

10分



近铁鸟羽站



1分



近铁贤岛站

10:00



30分



近铁鸟羽站

9:30

第二日出发



鸟羽水族馆

15:00-16:30

饲养着“美人鱼”——儒艮，全球最有价值的水族馆之一。

1分



## RAIL PASS

foreign/chinese-kan/index.html

观光的外国游客购买使用的特别乘车券。



此外，持有此券还将获得3次特快列车附加费优惠（优惠次数用尽后，自第4次乘坐特快列车旅行起需要支付附加费）

儿童

1900日元

海外旅行社购买。

## KINTETSU RAIL PASS wide

http://www.kintetsu.co.jp/foreign/chinese-kan/index.html

专为希望访日观光游览的海外游客提供的近铁广域周游券。



有效期长达5日！超值的特别周游券助您尽享近铁乐趣。

优惠包含：3张特快列车旅行代金券；10景点门票折扣券；在松阪市、伊势、鸟羽及志摩特定区域搭乘三交巴士免费特权；新特丽亚名古屋中部国际机场一名古屋的名铁列车或关西国际机场—难波的南海列车搭乘券。

成人

价格 5860日元

可自提供此券的海外旅行社购买。

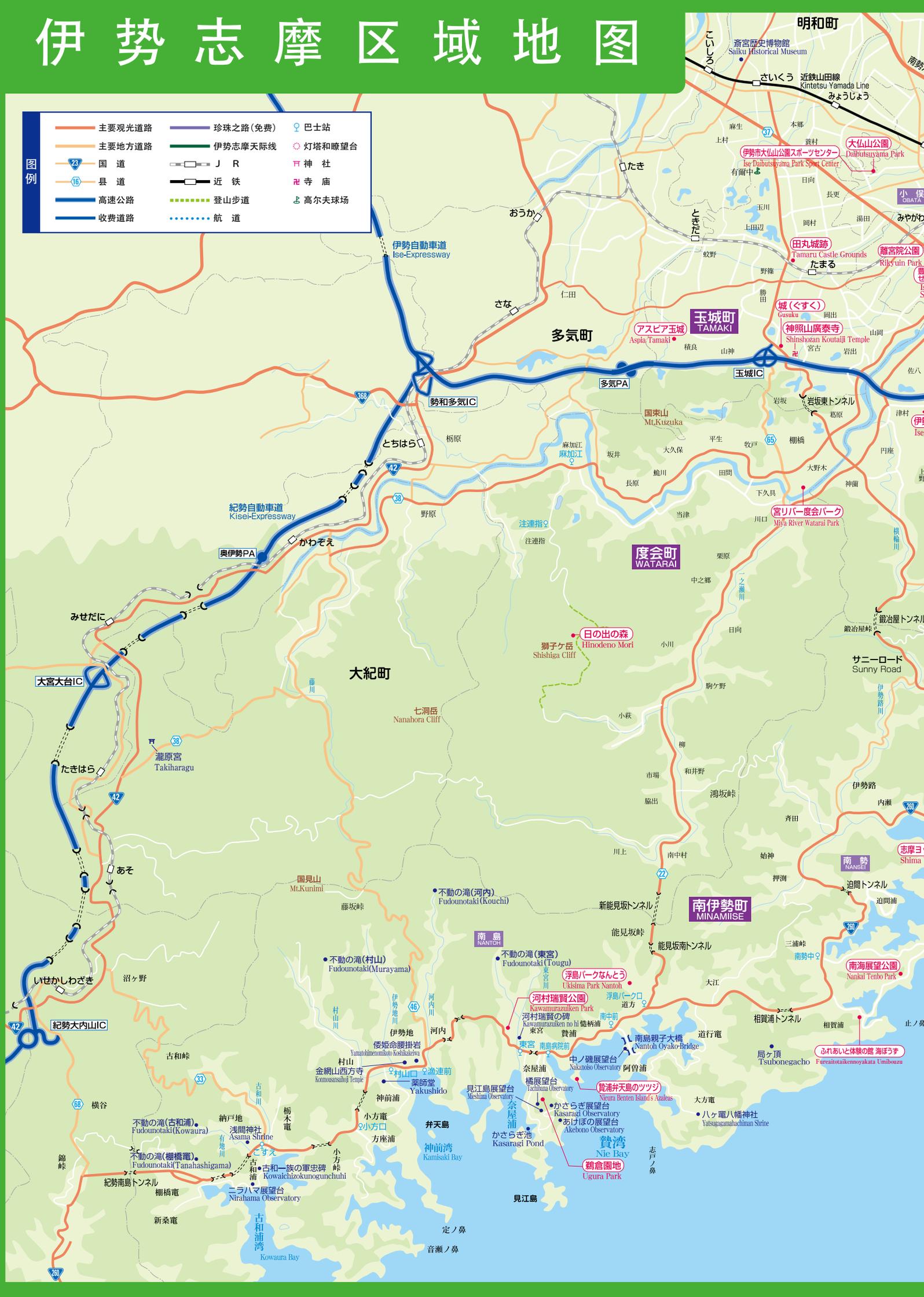
# 伊势志摩交通指南



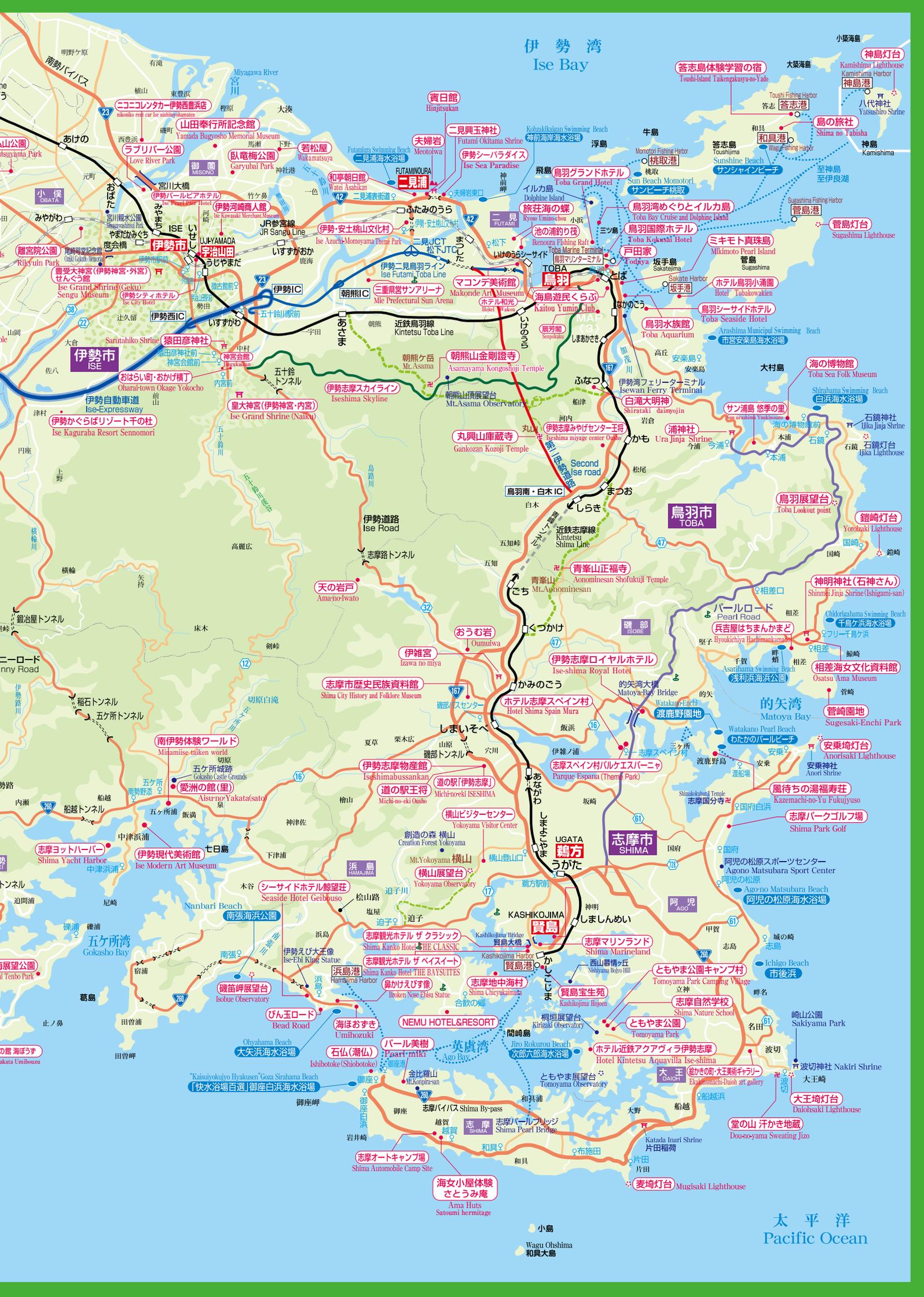
# 伊勢志摩区域地图

图例

- |  |        |  |          |  |        |
|--|--------|--|----------|--|--------|
|  | 主要观光道路 |  | 珍珠之路(免费) |  | 巴士站    |
|  | 主要地方道路 |  | 伊势志摩天际线  |  | 灯塔和瞭望台 |
|  | 国道     |  | J R      |  | 神社     |
|  | 县道     |  | 近铁       |  | 寺庙     |
|  | 高速公路   |  | 登山步道     |  | 高尔夫球场  |
|  | 收费道路   |  | 航道       |  |        |



# 伊勢湾 Ise Bay



# 交通工具分类信息

## 铁路

※时间表可能会发生变化。  
请先确认最新的时刻表与票价。



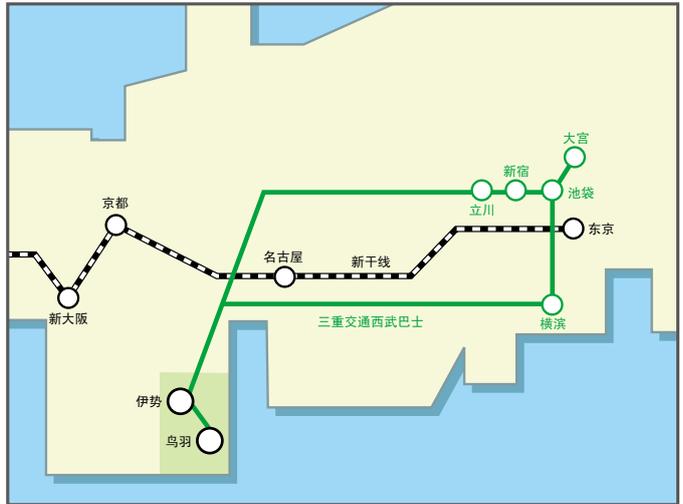
交通工具	起点・终点	时间（运行时间）	价格（总计价格）
近铁特别急行列车	大阪难波站	约 2 小时 5 分	鸟羽站 约 30 分钟 贤岛站 3120 日元(宇治山田) 3650 日元(鸟羽) 3820 日元(贤岛)
	近铁名古屋站	约 1 小时 40 分	鸟羽站 约 30 分钟 贤岛站 2770 日元(宇治山田) 3030 日元(鸟羽) 3580 日元(贤岛)
	京都站	约 2 小时 15 分	鸟羽站 约 30 分钟 贤岛站 3620 日元(宇治山田) 3880 日元(鸟羽) 4430 日元(贤岛)

注：所有运行时间均指白天，包含超特急附加费（预留座位）  
每一站都有快车可直达贤岛（每小时一班）运行时间指出发站至贤岛站所需时间。

交通工具	起点・终点	时间（运行时间）	价格（总计价格）
JR 快速三重	名古屋 - 伊势市 - 二见浦 - 鸟羽	每小时（1 小时 50 分）	2450 日元

注：仅标注了平均时间，具体时间还请出行前与有关部门联络确认。

## 快速巴士



自东京	
自大宫站西出口	自池袋站东出口
自新宿站西出口	自立川站北出口
自 YCAT (横滨站东出口)	到达伊势市站
到达鸟羽巴士中心	

时刻表

经中央自动车道	20:40	21:20	21:50	22:45	7:10	7:40
经东名高速道路	22:00	22:40		23:45	7:35	8:05

## 公路，渡轮，快艇



公路旅行	
自东京	东名高速公路 - 名古屋 IC - 东名阪自动车道 - 伊势自动车道 收费东京 IC - 伊势 IC: 449.6 千米, 10090 日元
自名古屋	东名高速公路 - 伊势自动车道 收费名古屋西 IC - 伊势 IC: 122.7 千米, 3250 日元
自大阪	西名阪自动车道 - 名阪国道 - 伊势自动车道 收费松原 IC - 伊势 IC: 169.3 千米, 2760 日元

转至伊势湾渡轮		快艇线路	
伊势湖 - 鸟羽	渡轮航线连接渥美半岛与鸟羽，选择这条水上线路返回日本东部可观赏沿途美景，让行程更加丰富有趣。	津机场渡轮线（松阪线）	开放时间：每日，包括周末与假日 5班往返（单程68-75分钟） 收费标准：成人 2780 日元，儿童 1390 日元
	工作日：8班往返渡轮；周末和国家法定假日：9班往返渡轮。航行时间：55分。 载具运输：6690 日元（大于4米小于5米） 乘客收费：成人 1550 日元/人，儿童 780 日元/人	津机场渡轮线	开放时间：每日，包括周末与假日 13班往返（单程45分钟） 收费标准：成人 2470 日元，儿童 1240 日元

注：仅标注了平均时间，具体时间还请出行前与有关部门联络确认。

## 航空旅行



始发地	交通工具	转至伊势志摩地区	航班号(运行时间)	票价与费用
札幌(新千岁)机场	JAL/ANA	津渚町	12(110分钟)	JAL 37,300 日元 ANA 37,600 日元
仙台机场	JEX/ANA	松阪港	6(75分钟)	JEX 28,400 日元 ANA 28,700 日元
松山机场	ANA/JAL※		4(60分钟)	ANA 23,800 日元 JAL 23,500 日元
高知机场	JAL※		2(55分钟)	JAL 25,800 日元
福冈机场	JAL※/ANA	中部国际机场	17(75分钟)	JAL 25,400 日元 ANA 25,700 日元
熊本机场	ANA/JAL※		5(75分钟)	ANA 29,500 日元 JAL 29,200 日元
鹿儿岛机场	JEX/ANA		7(75分钟)	JEX 31,900 日元 ANA 32,200 日元
那霸机场	JAL/ANA	名古屋站	6(125分钟)	JAL 38,800 日元 ANA 38,900 日元

注：仅标注了平均时间，具体时间还请出行前与有关部门联络确认。

※标记：JAL 运营航班，往返名古屋机场（小牧市）

## 联系信息

### 旅游信息咨询机构

伊势市观光协会 <a href="http://www.ise-kanko.jp/">http://www.ise-kanko.jp/</a>	伊势市本町 14-6	0596-28-3705
鸟羽市观光协会 <a href="http://www.toba.gr.jp/">http://www.toba.gr.jp/</a>	鸟羽市大明东町 1-7	0599-25-3019
志摩市旅游协会 <a href="http://www.kanko-shima.com/">http://www.kanko-shima.com/</a>	志摩市阿儿町鹤方 1670-2	0599-46-0570
南伊势町观光协会 <a href="http://www.minami-ise.jp/index.html">http://www.minami-ise.jp/index.html</a>	度会郡南伊势町五所浦 3917	0599-66-1717
三重县旅游协会 <a href="http://www.kankomie.or.jp/">http://www.kankomie.or.jp/</a>	津市羽所町 700 Asuto 津 2 楼	059-224-5904 <small>注：节假日及周末休息</small>

### 银行与邮局

百五银行 内宫分行	伊势市宇治中之切町 46 番地	0596-22-3105
第三银行 伊势分行	伊势市岩渊 2-5-1	0596-28-3322
三重银行 伊势分行	伊势市本町 6 番 4 号	0596-28-0241
三菱东京 UFJ 银行 伊势分行	伊势市本町 13-3	0596-25-4121
瑞穗银行 伊势分行	伊势市岩渊 1-16-13	0596-22-3111
东海劳动金库 伊势分行	伊势市吹上 1-11-31	0120-191-703
三重信用金库 伊势分行	伊势市吹上 1-8-20	0596-28-7145
中京银行 伊势分行	伊势市曾弥 2-1-5	0596-28-9211
伊势邮局	伊势市岩渊 3-6-10	0596-28-2098
五十铃川邮局	伊势市宇治中之切町 37-1	0596-22-0434

### 关于旅游信息办公室

#### 伊势市观光协会（外宫前）

查询旅游信息，获得志愿导游的帮助。

办公时间：上午 8:30 - 下午 5:00，每日开放 0596-23-3323

#### 鸟羽市观光咨询处

查阅鸟羽市旅游景点与住宿信息。

0599-25-2844  
办公时间：上午 9:00 - 下午 5:30（夏季至下午 6:00），每日开放

#### 志摩市观光咨询处

免费查询旅游信息或领取旅游手册。

0599-46-0570  
办公时间：上午 9:00 - 下午 5:00，每日开放

### 警局

伊势警局	0596-20-0110
鸟羽警局（志摩市管辖）	0599-25-0110

### 医疗应急

伊势区域医疗应急中心	0596-28-1199
鸟羽区域医疗应急中心	0599-25-1199
志摩广域医疗应急中心	0599-43-1199

## 交通信息

### 近铁线（近铁日本铁道公司）

近铁日本铁道公司	<a href="http://www.kintetsu.co.jp/">http://www.kintetsu.co.jp/</a>
旅客电话中心（名古屋）	052-561-1604
旅客电话中心（大阪）	06-6771-3105
宇治山田站	0596-28-2767
鸟羽站	0599-25-2126

### JR 东海线（东海旅客铁道公司）

JR 东海	<a href="http://jr-central.co.jp/">http://jr-central.co.jp/</a>
电话中心	050-3772-3910

### 固定线路巴士，班车，观光巴士（三重交通）

三重交通（三交）	<a href="http://www.sanco.co.jp/">http://www.sanco.co.jp/</a>
伊势营业部	0596-25-7131
志摩营业部	0599-55-0215

### 东京 - 伊势志摩 快速巴士

三重交通	059-229-5555
西武巴士	03-5910-2525

### 渡轮

伊势湾渡轮	<a href="http://www.isewanferry.co.jp/">http://www.isewanferry.co.jp/</a>
	0599-25-2880

### 定期客船

鸟羽市政定期客船	<a href="http://www.city.toba.mie.jp/">http://www.city.toba.mie.jp/</a>
	0599-25-4776

### 高速公路

NEXCO 中日本高速道路	<a href="http://www.c-nexco.co.jp/">http://www.c-nexco.co.jp/</a>
客户中心	0120-922-229

### 出租车

三交出租车调度中心	0120-350-094
近铁出租车	
- 伊势营业部	0596-28-3171
- 鸟羽营业部	0599-25-2538
- 志摩营业部	0599-43-0121
三重名铁出租车	
- 伊势营业部	0596-28-8221
- 鸟羽营业部	0599-25-2468

### 汽车租赁

Nippon Rent-a-Car 租车公司	
- 近铁宇治山田营业部	0596-28-0295
- 近铁鹤方站营业部	0599-43-1098
- 近铁鸟羽站营业部	0599-25-3929
Japan 租车公司	
- 伊势营业部	0596-27-1582
TOYOTA 租车公司	
- 伊势分部	0596-23-0100
- 伊势宇治山田分部	0596-24-0100
- 鸟羽站分部	0599-26-7100
Nikoniko 租车公司 伊势西丰滨分部	0596-37-2279

如对内容或游览有任何疑问，请联系  
伊势志摩观光协会机构

邮编 519-0609 三重县伊势市二见町茶屋 111-1

伊势市二见生涯学习中心 1 楼

电话 0596-44-0800 传真 0596-42-2929

营业时间：8:30-17:15 每日（除节假日，新年时期和双休日以外）

URL <http://www.iseshima-kanko.jp> e-mail [info@iseshima-kanko.jp](mailto:info@iseshima-kanko.jp)

信息收集于 2016 年 2 月，具体细节（如：营业时间）可能会有更改，请您在正式使用前再次确认，以保证信息准确无误。

官方网站

