

發 現

三 重

日 本





# 歡迎您到三重旅遊觀光!

三重大致位於日本列島的中心，  
這裡氣候溫暖，自古以來就是連接日本東部和西部的交通要地。  
三原有山有水，景致宜人，還有很多古代建築文化遺產。  
您做好出遊準備了嗎?  
下面，讓我們為您介紹一下三重觀光的主要景點吧。

## 三重的地理位置

三重大致位於日本列島的中心—東海地區。  
從東京、大阪、名古屋來這裡，交通非常方便；此外，三重離京都和奈良也很近，  
所以，每年都有很多遊客到三重旅遊觀光。  
如果您到京都和奈良，途經三重而不遊，那就太可惜了。  
請您一定光臨三重!



## 三重的氣候

三重面著太平洋，四季分明。  
春夏秋冬，各有特色。  
夏季可以海水浴，6、7月間是梅雨季。  
冬季，即便是平原地區也時有下雪。  
春秋是旅遊的最佳季節，來訪的遊客最多。

月平均氣溫(2001~2005年平均)

Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Temperature (°C)	5.2	6.2	8.8	14.8	19.0	23.2	26.9	27.5	24.6	18.4	13.1	7.7

月平均降雨量(2001~2005年平均)

Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Amount of rainfall (mm)	64.3	45.8	87.4	75.2	191.0	158.0	124.4	156.2	283.7	212.3	79.7	43.4

(觀測地/津市)



## 出發前，請檢索一下 三重縣旅遊信息主頁“三重觀光指南”

到三重旅遊之前，請不要忘了通過互聯網了解一下最新信息!  
在三重縣的主頁“三重觀光指南”中，  
您可以查閱到各種必要的觀光、文化活動以及旅遊精品路線等信息，非常簡便!



<http://welcome.kankomie.or.jp/>

您可以翻開書後所附的三重縣地圖和路線圖，  
與各頁中的旅遊信息對照查閱。  
每個旅遊信息前都標有號碼，  
與地圖上的號碼相對照，就可以確認景點的位置。





# 北勢地區



## 東海道繁榮之跡，今日猶存。

北勢地區，北面是養老山地，西面聳立著鈴鹿山脈。江戶時代，這裡曾是車水馬龍，旅客來往不絕的交通要地；而東海道則是當時連接日本東西兩地的主要道路。在四季美景中，歷史遺跡吸引著遊人的目光。



### 1 多度大社 (桑名市)

古代歌謠中就唱道：“參拜伊勢可別忘了去多度……”。多度大社祭祀的是產業、工商業神，深得歷代天皇崇敬。神社內有寶物殿，殿內陳列著奈良時代的重要文物，可供觀賞。每年5月4日和5日，神社還舉辦以“躍馬神事”而聞名的多度祭。

■從近鐵多度站乘坐巴士5分鐘，在“多度大社前”站下車。

### 2 關宿 (龜山市)

江戶時代，這裡是交通要道“東海道”上有名的旅館鎮。當時，攜帶眾多侍從的地方豪族和去伊勢參拜的旅客，往來於此，絡繹不絕。至今，鎮上仍留有200多所商家舊居。“關宿”作為古代東海道上唯一保存了舊時街道景觀的旅館鎮，已被國家指定為重要傳統建築保護地區。

■從JR關站步行10分鐘。



### 3 龜山城多門箭樓 (龜山市)

安土桃山時代建造的15米高的石牆和江戶時代的城郭建築遺存至今，已被指定為縣歷史遺產。

■從JR龜山站步行10分鐘。



### 4 鈴鹿環形賽車場 (鈴鹿市)

擁有國際賽車跑道，遊樂園和飯店的綜合娛樂休閒設施。這裡還舉辦由著名的本田公司研製的雙腿步行機器人“ASIMO”的表演。在附設的飯店里可以洗溫泉。

■從近鐵白子站乘坐巴士15分鐘，在“鈴鹿環形賽車場”站下車。



### 5 長島溫泉樂園 (桑名市)

“長島溫泉樂園”擁有多個驚險好玩的遊樂設施；夏季開設的大型海水游泳池也十分有人氣；園內的溫泉設施“洗浴島”，設有露天浴池等各種形式的溫泉浴池。此外，超大型直銷特賣品街“爵士風情長島”亦在緊鄰。

■從JR·近鐵桑名站乘坐巴士15分鐘，在“長島溫泉”站下車。



### 6 御在所山·湯山溫泉 (菰野町)

御在所山是鈴鹿山脈的主峰。從山腳下的湯山溫泉到山頂可以乘坐纜車。秋季，這一帶的紅葉非常美麗。山頂是開闊的自然公園，登上瞭望台，可以遠眺伊勢灣。山腳下的湯山溫泉，會讓您身心舒暢。

■從近鐵湯山站乘坐巴士，在“湯山溫泉”站下車，步行10分鐘。



### 7 萬古里會館 (四日市)

萬古燒是一種使用年代越久，光澤越潤，越富有韻味的陶器。這一傳統工藝已有250余年的歷史。會館里，展示並出售萬古燒陶器。

■從近鐵川原町站步行5分鐘。



### 8 桑名的街道 (桑名市)

江戶時代，桑名曾是連接江戶（現東京）和京都的主要道路東海道上的第42個旅館鎮，並由此發展至今。桑名城遺址，即現在的九華公園，是觀賞櫻樹杜鵑花等花卉的名勝之所。公園周圍的街道，仍依稀可見舊時的風貌。

■從JR·近鐵桑名站步行15分鐘。



### 9 六華苑 (桑名市)

六華苑是明治時代著名歐式建築師鳴鶴設計師的作品，它由四層塔樓的歐式建築和有泉池回遊庭園的和式建築組合而成。已被指定為重要文化遺產。歐式塔樓夜晚有夢幻般的燈彩照明，到10點結束。

■在JR·近鐵桑名站下車，步行20分鐘。

### 10 鈴鹿市傳統產業會館 (鈴鹿市)

鈴鹿與奈良並列為日本墨的兩大產地。“鈴鹿墨”和用於和服紋樣染色的“伊勢瀧花紙板”是鈴鹿市有名的傳統產業。會館即為傳承這些產業而建。在這裡還可以體驗“伊勢瀧花紙板”的製作工藝。

■從近鐵鼓浦站步行10分鐘。





# 中南勢地區



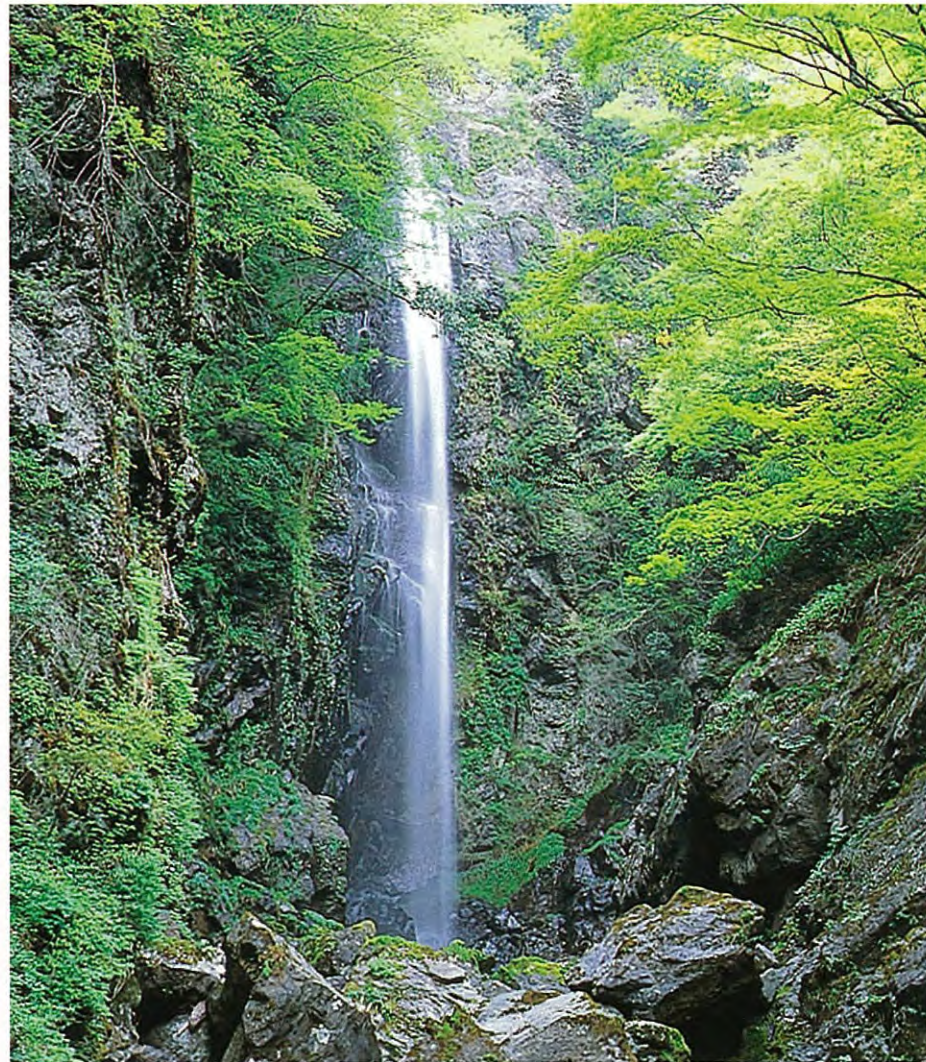
## 走進中部，飽覽古跡與美景。

江戶時代，作為地方諸侯的居住地和商人的活動中心，松阪是中部地區最具代表性的城市。

眾多外地商人和去伊勢參拜的旅客曾頻繁往來於此。

如今，市內各處仍留有許多歷史遺跡，可以想見昔日的繁榮景象。

此外，在大杉峽谷和奧香肌峽谷，還可以飽覽大自然的壯麗景色。



### 1 奧香肌峽谷 (松阪市)

奧香肌峽谷位於榑田川上游一帶，它以四季變幻的色彩，巨石和原生林，大大小小的瀑布，向我們展示著溪谷的壯麗景色。

■從JR・近鐵松阪站乘坐巴士90分鐘，在“斯梅爾賓館”下車。

### 3 榑原溫泉鄉 (津市)

榑原溫泉日本三大名泉之一，歷史悠久，在10世紀日本著名古典隨筆“枕草子”中亦有記載。

■從近鐵久居站乘坐巴士30分鐘，或在近鐵榑原溫泉口站乘坐巴士15分鐘。



### 5 北畠氏館遺址庭園 (津市)

位於北畠神社境內，被譽為日本三大武將庭園之一。據說為16世紀時的武將細川高國所建造，是一座由水池與枯山水(用石、沙表現山水風景)式山石構築而成的名園。

■從JR伊勢與津站開車10分鐘。



### 4 真宗高田本山專修寺 (津市)

真宗高田本山專修寺是佛教真宗高田派的總寺院，也是縣內最大的寺院。院內有御影堂等許多精美的建築以及藏有國寶和重要文物的寶物館。

■在JR一身田站、近鐵高田本車站或伊勢鐵路東一身田站下車，步行15分鐘。



### 6 齋宮歷史博物館 (明和町)

### 6 齋宮歷史博物館 (明和町)

在齋王的宮殿和古代官署的遺跡上建起的博物館。齋王是代替天皇后奉伊勢神宮的未婚公主。館內展示著以遺跡出土文物為中心的各種資料，可以清楚地了解到齋宮的歷史和文化。

■從近鐵齋宮站步行15分鐘。



### 10 結城神社 (津市)

是祭祀播磨後醍醐天皇實施“建武新政”的有功之臣—結城宗廣公的神社。神社內有紅、粉、白、單瓣、重瓣等千姿百態的梅花，其中，尤以300棵垂梅最為有名。

■從JR・近鐵伊勢鐵路津站，乘坐開往“米津”或“天白”方向的巴士14分鐘。



### 7 青山高原 (津市)

青山高原海拔600~700米，起伏平緩。4月上旬至5月中旬，杜鵑花紅遍山野，景色十分壯觀。這裡有網球場，高爾夫球場和騎馬俱樂部等娛樂設施，是高原休閒的勝地。

■從近鐵西青山站步行120分鐘。



### 8 美杉休閒鄉 (津市)

在風光秀美的大自然中，建有遊樂園、游泳池、牧場、體驗工房等9處設施。這裡住宿設施完備，您可以下來悠閒地度假。

■從JR伊勢八知站步行10分鐘；或在近鐵榑原溫泉口站下車，乘坐免費迎送的專車30分鐘。要提前預約。

### 9 松阪商人宅邸 (松阪市)

江戶時代，松阪曾作為商人城鎮而繁盛一時。巨商小津家的宅邸，經過修繕，現已向遊人開放。室內有各種珍貴資料的展示，可以了解到商人當時的生活情況。

■從JR・近鐵松阪站下車。





# 伊勢志摩地區



大海將美麗的景色給了這片土地。  
沿五十鈴川清流而上，莊嚴古樸的伊勢神宮就坐落於蒼松翠柏之中。為了參拜聖地伊勢，從古至今，每年都有許多人來到此地。伊勢是“日本之旅的原點”，也是“日本文化的源泉”。伊勢周圍地域廣闊的伊勢志摩國立公園，海岸風光綺麗動人，這一帶是日本屈指可數的觀光休閒勝地。



## 1 夫婦岩 (伊勢市)

兩座礁石一大一小，以一條代表神聖意義的注連繩牢牢地連結在一起，象徵著男女間的結緣，這一景致深受人們喜愛。夏至前後，還可以觀賞到旭日從兩石中間冉冉昇起的景象，令人難忘。

■從JR二見浦站步行15分鐘。

## 2 二見海洋樂園 (伊勢市)

緊鄰夫婦岩的二見海洋樂園，有海獅、海象、海豹等多種海獸，可謂“海獸王國”。在規定的時間內，還可以直接觸摸它們，和它們一起照相。

■從JR二見浦站步行20分鐘，或乘坐巴士5分鐘。



## 3 環遊鳥羽灣·海豚島 (鳥羽市)

乘船環遊鳥羽灣一周50分鐘，遊船在海豚島、真珠島和水族館靠岸，乘客可自由登岸觀光。在海豚島可以觀看海豚表演和近距離與海豚接觸，也可以登上瞭望台遠眺，或沿島上的觀光步道漫遊遊覽。

■從JR·近鐵鳥羽站到佐田濱港步行5分鐘。



## 4 賓日館 (伊勢市)

明治20年，為來伊勢神宮參拜的賓客休息、住宿而建。無論建築主體還是庭園都充分體現了日本傳統建築風格，細緻而典雅。

■從JR二見浦站步行12分鐘。



## 5 托福橫丁 (伊勢市)

位於伊勢神宮前，是復原重建的古代傳統街市。遊人置身其中，可以領略到昔日的各種風情。在一座座古風建築中，您可以隨意觀看並選購三重豐富多彩的名特產品，品嚐各種風味食品 and 各式餐飲。

■從伊勢神宮前步行5分鐘。



## 6 伊勢神宮 (伊勢市)

具有兩千多年歷史的伊勢神宮是全國所有神社的中心，也是日本最重要的神社之一。伊勢神宮位於五十鈴河畔，境內800余年樹齡的神宮古杉環繞神殿，參拜路上鋪滿了白色石子，氣氛莊嚴肅穆。伊勢神宮由內宮和外宮組成。據說內宮正殿是日本最古老的建築式樣，這裡祭祀的天照大神是日本皇室的祖先。

■(內宮)從JR·近鐵伊勢市站或近鐵宇治山田站乘坐巴士15分鐘，在“內宮前”下車。(外宮)從JR·近鐵伊勢市站步行5分鐘。



## 7 御木本珍珠島 (鳥羽市)

是世界聞名的珍珠發祥地。就在這座小島上，御木本幸吉首次獲得了世界養殖珍珠史上的巨大成功。在珍珠博物館里，您可以非常詳細地了解到有關珍珠的歷史和知識，觀看養殖工序的各種演示，欣賞精美的珍珠工藝品。此外，還可觀看海女在海中潛水採貝的表演。

■從JR·近鐵鳥羽站步行5分鐘。



## 9 鳥羽水族館 (鳥羽市)

擁有850種、大約2萬左右海洋生物的世界頂級水族館。在“人魚之海”展區，有世界上唯一可以觀賞到一對雌雄儒艮在水中漫遊，是這裡的一大看點。

■從JR·近鐵鳥羽站步行10分鐘。



## 10 海洋博物館 (鳥羽市)

通過7個主題展覽，介紹伊勢志摩傳統的捕魚方法和海女的歷史；介紹日本人與海洋的關係。館內的日本造船船和世界各地的獨木舟亦頗值一觀。

■從JR·近鐵鳥羽站乘坐巴士在“海洋博物館”下車，步行5分鐘。



## 11 志摩海洋樂園 (志摩市)

在面向英虞灣的志摩海洋樂園里，有翻車魚、放電鰻魚等許多有趣的魚；還可以看到海女潛水餵魚食的情景。

■從近鐵賢島站步行2分鐘。



## 12 志摩西班牙村 (志摩市)

可以充分感受西班牙魅力的主題公園。這裡有絢麗的彩車遊行和卡通偶像等表演，為我們營造出童話般的世界。此外還有許多娛樂設施。

■從近鐵鶴方站乘坐巴士13分鐘。



## 13 合歡鄉 (志摩市)

在英虞灣大王崎半島上建起的規模巨大的休閒地。在這裡可以體驗帆船、獨木舟等海上體育項目，也可以打高爾夫球、網球及射箭等。此外，這裡還有四季鮮花盛開的花園和天然溫泉。

■從近鐵鶴方站乘坐巴士15分鐘，在“合歡鄉”下車。



## 8 伊勢·安土桃山文化村 (伊勢市)

重現日本戰國時代(15~16世紀)的遊樂園。通過遊覽象征性建築安土城，在大劇場觀看古典戲劇和忍者打鬥等表演，您可以輕鬆愉快地了解到日本戰國時代的風貌。

■從JR二見浦站步行12分鐘。





# 伊賀地區



## 歡迎光臨“忍者”的故鄉

伊賀處於群山環抱之中，是一個美麗的歷史文化名城。以“忍者”發祥地著稱，從古代的諸侯之城發展到今天。著名的俳人芭蕉就是從這裡踏上旅途的。上野城的諸多古跡，令人聯想起昔日之景象。在伊賀觀光，會讓您感受到歷史的偉大與神秘。此外，自東向南的山間地帶被指定為國立公園，您可以利用不同的季節，享受徒步旅行等的樂趣，欣賞大自然賦與的美麗的四季風光。



### 1 上野城 (伊賀市)

上野城城牆高達 30 米，高度為日本第一，是伊賀地區的中心城市上野市的標誌。從上野城天守閣瞭望望遠去，整個上野市街盡收眼底。上野城周圍一帶為上野公園，也是觀賞櫻花的勝地。

■ 從近鐵上野市站步行 5 分鐘。



### 2 伊賀流“忍者”博物館 (伊賀市)

忍者，是指大約 400 年前，在日本各地武士爭戰的年代里，曾大顯身手的古代間諜。在博物館的忍者住所，女忍者向大家介紹其中的各種機關；在忍術體驗館、忍者傳承館，可以觸摸忍者的道具，了解使用方法和平時鮮為人知的忍者的真實情況。

■ 從近鐵上野市站步行 5 分鐘。

### 3 俳聖殿 (伊賀市)

上野是日本短詩（俳句）的代表詩人松尾芭蕉 (1644-1694) 的出生地。俳聖殿是模仿芭蕉旅途中頭戴斗笠的身姿而建造的意境風雅的建筑。殿內安放著芭蕉像。

■ 從近鐵上野市站步行 5 分鐘。



### 4 美納德青山休閒中心 (伊賀市)

位於遼闊的青山高原上。這裡既有網球場、高爾夫球場等體育設施，又有住宿設施。在這裡可以體驗用薰衣草、香草等自然的花草芳香使身心得到放鬆的芳香療法。

■ 從近鐵伊賀神戶站乘坐迎送專車（需要預約）30 分鐘。



### 5 正月堂 (伊賀市)

作為奈良東大寺二月堂的別院而建造的觀音提寺，以“正月堂”之名廣為人知。這裡有每隔 33 年才公開一次的國家級重要文物——正尊十一面觀音。此外，寺內還有許多可觀賞之處。

■ 從 JR 烏原站步行 15 分鐘。



### 6 名張舊市街 (名張市)

古代日本的中心——大和（現在的奈良一帶），與當時作為東西交通要沖的名張，中間只隔了一座山。因此，這裡是較早接受大和文化而發展起來的地方。在遺留下來古跡中，美旗古墳群是名張引以為自榮的重要文化遺產。

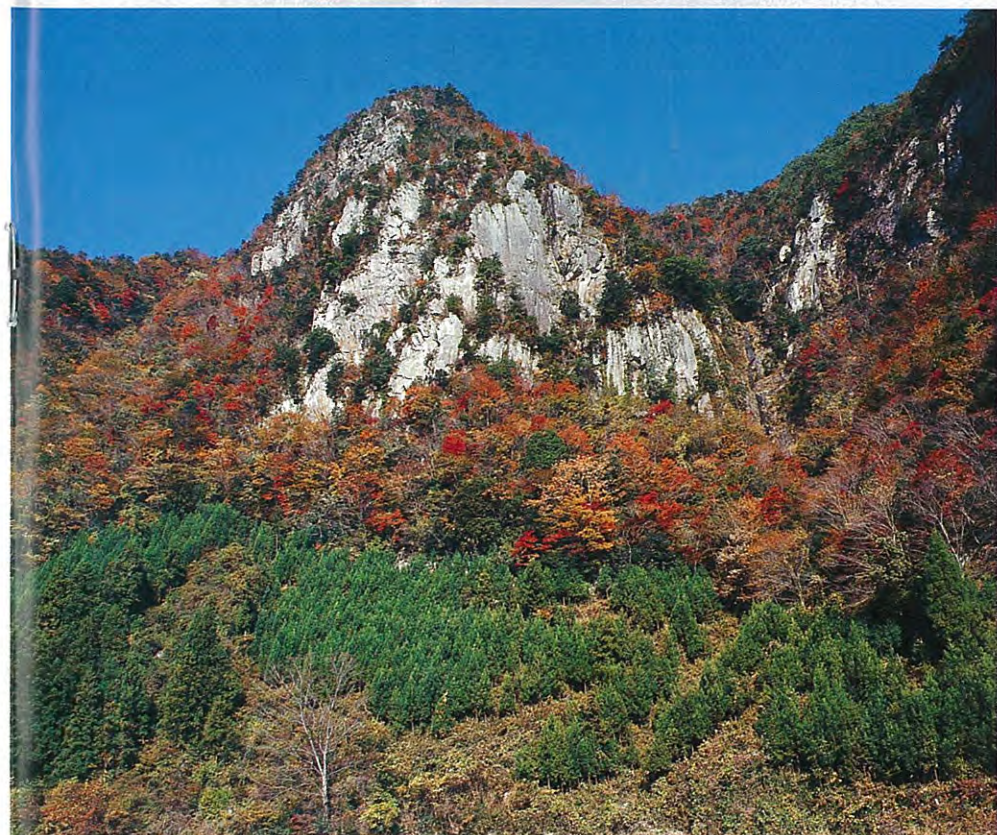
■ 在近鐵名張站下車。



### 9 香落溪 (名張市)

溪谷中，春天有蜂頭菜、杜鵑花，秋天有漫山紅葉。沿溪流綿延約 8 公里的懸崖絕壁，鬼斧神工，令人讚嘆。

■ 從近鐵名張站乘坐巴士 25 分，在“紅葉谷”下車。



### 6 赤目四十八瀑布 (名張市)

在全長 4 公里的峽谷中，流動著許多美麗的瀑布。這一帶是人們喜愛的徒步旅行的區域，也是在百處森林浴勝地和日本瀑布勝地評選中入選的景觀。日本的鯉（娃娃魚）中心也在這裡，可以觀看從世界各地收集來的娃娃魚。

■ 從近鐵赤目口站乘坐巴士 10 分鐘，在“赤目瀑布”下車。



### 7 青蓮寺湖 (名張市)

是 1970 年建成的弓形結構的水庫人工湖。周圍青山環抱，四季皆有美景。在湖畔農園里，還可以採摘葡萄、草莓。

■ 從近鐵名張站乘坐巴士 10 分鐘，在“青蓮寺湖前”下車。

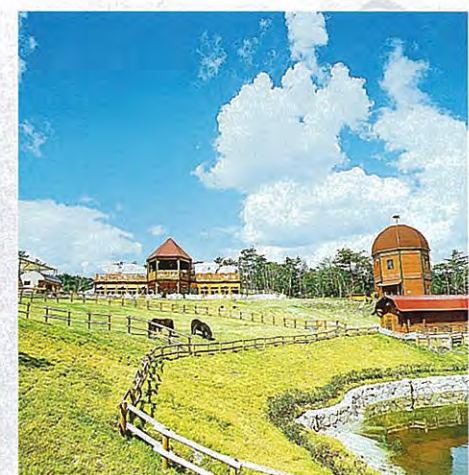


### 10 伊賀鄉手工製作農場 (伊賀市)

用直屬農場生產的原料製作的啤酒和火腿，在國際上也受到了高度評價。在這裡，可以品嚐燒烤、啤酒，觀看小豬的表演；還可以學做香腸和意大利炒麵。

■ 從 JR 柘植站開車 15 分鐘。

從近鐵上野市站開車 25 分鐘。



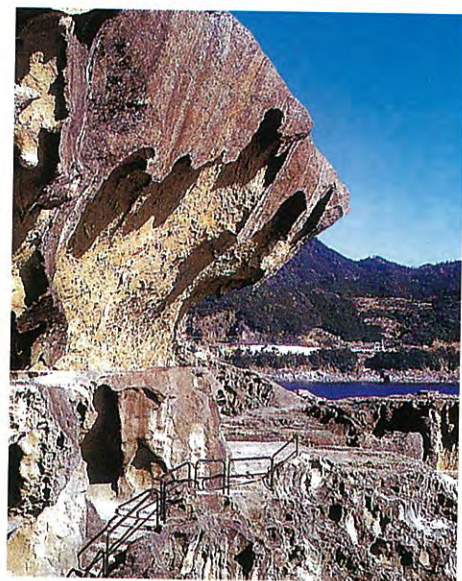


# 東紀州地區



世界遺產熊野古道和波光閃耀的黑潮之海

熊野古道被登錄為世界遺產。  
東紀州向我們展示著太平洋黑潮帶來的壯麗海景。  
這是歷史和海洋造就的宏偉的天然畫廊。  
這裡的風和陽光充滿了南國氣息，令人心曠神怡。



## 1 鬼城·獅子岩 (熊野市)

由於海浪的侵蝕和地震的發生而形成的巨大岩壁，在熊野海岸延伸了1000多米。岩壁上大大小小向著大海張開巨口的洞窟群，的確很像傳說中鬼住的地方。除了“鬼城”，這裡還有如同巨獅面向大海咆哮的“獅子岩”。

■從JR熊野市站乘坐巴士5分鐘，在“鬼城東口”下車。

## 2 楯崎 (熊野市)

矗立於二木島灣入口處的巨岩絕壁與來自熊野灣的浪浪波濤，構成了壯麗的景觀。

■從JR二木島站步行90分鐘。



## 3 七里海濱 (熊野市)

從熊野市到新宮市之間長25公里，略呈弧形的海灘上，鋪滿了白色的小石子，十分美麗。這美麗的石子被叫作“海濱小石”。沿著這一段的海岸公路兜風是最佳選擇。

■在JR阿田和站下車。



## 4 播種人權兵衛之鄉 (紀北町)

權兵衛是日本童謠“權兵衛播種，烏鴉來吃……”中歌唱的主人公，他的故事至今被人們傳頌。在他的出生地建造了這個紀念設施。在這裡，可以觀賞日本庭園，觀看與權兵衛有關的各種物品。

■從JR相賀站開車7分鐘。

## 5 瀨峽 (熊野市)

隨著季節的變幻，碧水清波中，春天倒映著新綠，秋天倒映著紅葉，高聳的石岩上覆蓋著茂密的原生林，這裡的景致宛如一幅幽遠清雅的山水畫。可乘汽船遊覽觀光。五月杜鵑花開時，這裡又是賞花勝地。

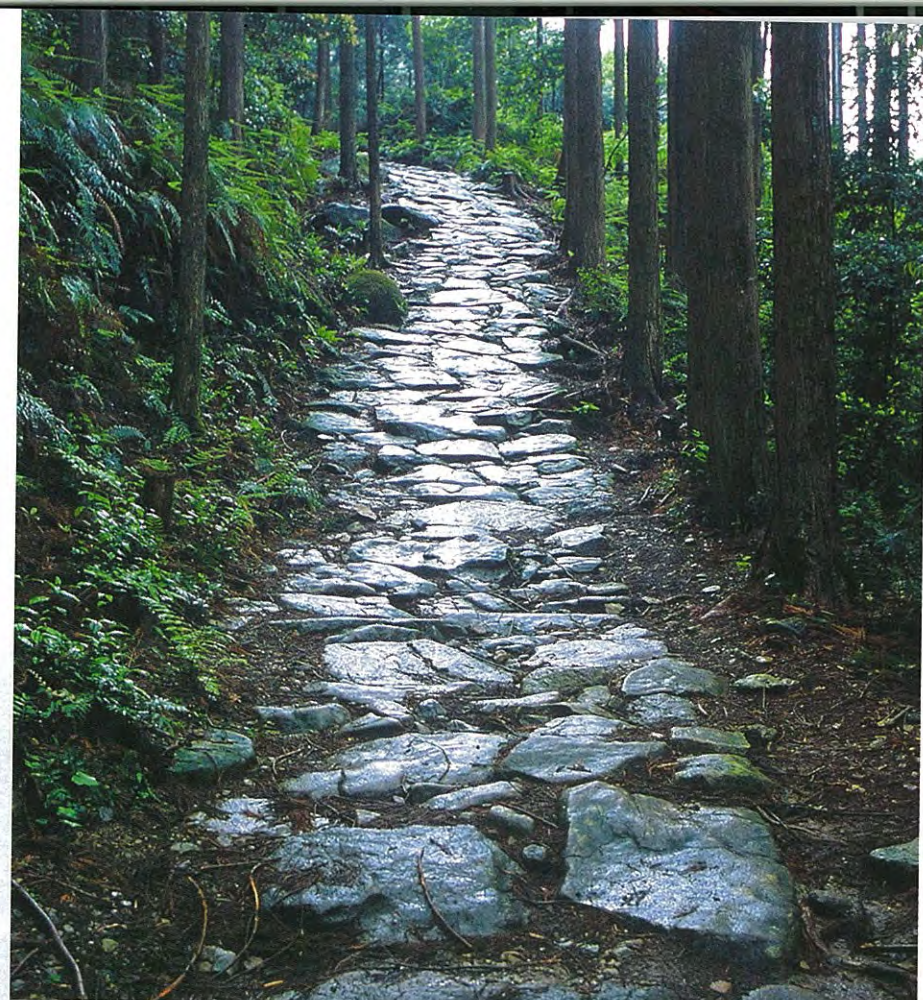
■從JR熊野市站乘坐熊野古道游流莊線的南紀廣域巴士，在“瀨大橋”下車。



松本峠



横垣峠

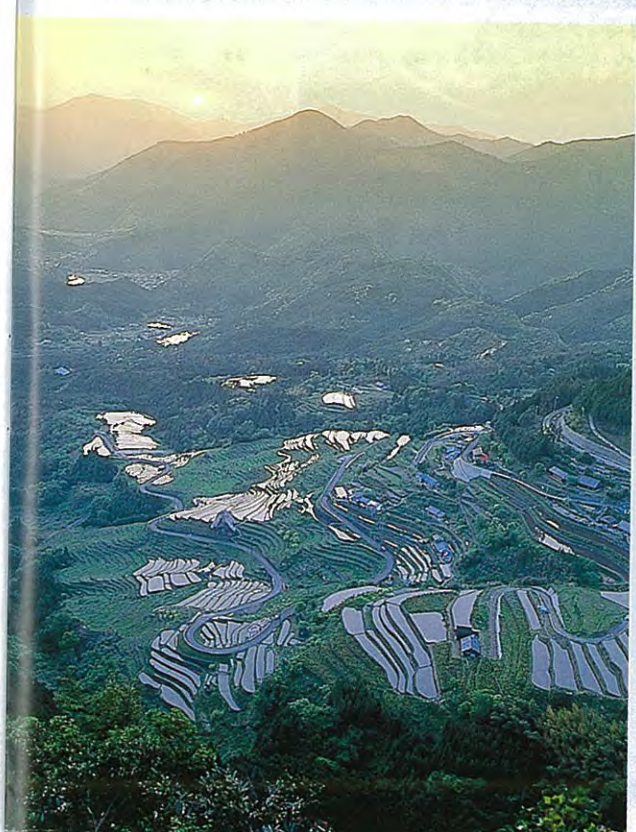


馬越峠

## 6 世界遺產熊野古道 (尾鷲市、熊野市等)

熊野古道被登錄為世界遺產，這古道原本是人們去熊野三山參拜時走的路。熊野三山中供奉著本宮、新宮、那智諸神。如今，古道又成了人們喜愛的徒步旅行路線。沿著數百年前鋪設的點綴著青苔的石板路，在柏樹林中一路走去，隨處可見令人追溯昔日風貌的古跡和路碑。

■(馬越峠路線)從JR相賀站乘坐巴士10分鐘，在“鷲毛”下車。



## 8 丸山千塊梯田 (熊野市)

在這裡可以看到現今在日本已很難見到的山村風景。遍布山坡的層層梯田，有1300多塊。春夏秋冬，景色各異。

■從JR熊野市站乘坐熊野古道游流莊線的南紀廣域巴士，在“千枝田·通冷入口”下車。



## 7 紀寶町海龜公園 (紀寶町)

致力於保護海龜的紀寶町內的公園。在這裡，可以近距離地觀察大小海龜，還可以買到可愛的海龜造型的各種紀念品。

■從JR紀井田站步行10分鐘。





# 三重的美食

歡迎您光臨美食家王國

自然資源豐富的三重，是海鮮與山珍的王國。自然風味、季節風味、傳統風味，各種豐盛的美食在等待您的光臨。



**鮑魚 (伊勢志摩地區) [三重名產]**

鮑魚自古以來，就是倍受珍重的敬神之品。為了保護其資源，尋找鮑魚至今仍採用海女潛水作業的方式。



**醬烤豆腐串 (伊賀市)**

將豆腐切成長條，用竹籤串上，再塗上醬燒烤。這是人們喜愛的地方風味。



**伊勢龍蝦 (伊勢志摩地區) [三重名產]**

伊勢龍蝦的肉為透明的粉紅色，味道甘甜，口感細膩，有入口即化之感。這蝦中之王無論用於日本料理還是西洋料理都很美味可口。



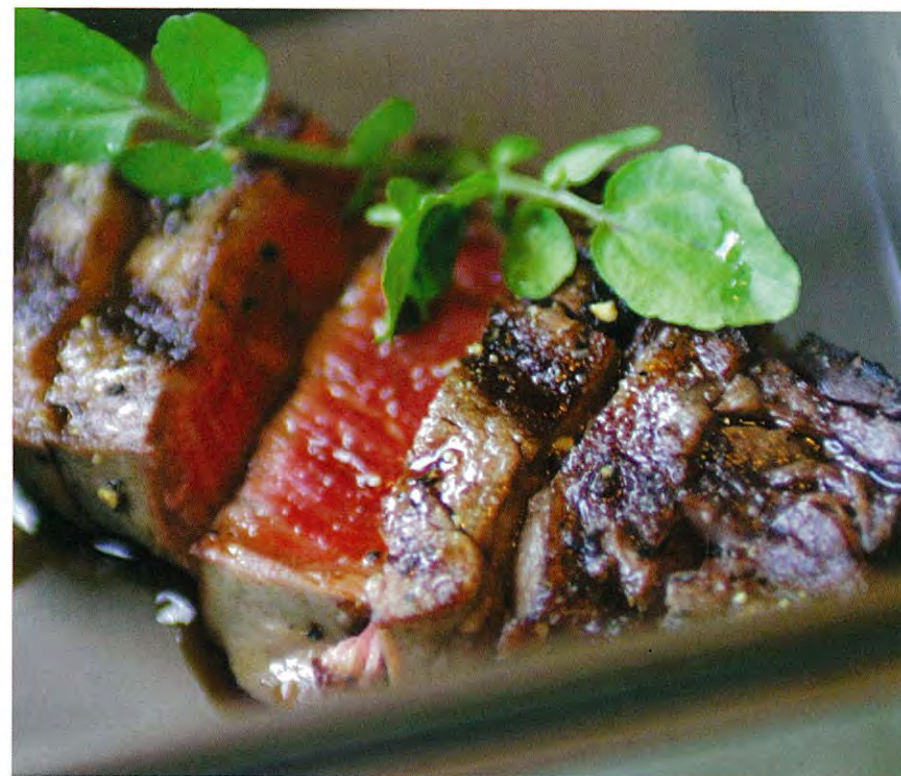
**手拌壽司 (伊勢志摩地區)**

當地漁民將剛剛捕獲的鰹魚用醬油調味後，與米飯用手拌在一起食用。據說手拌壽司就起源於此。



**的矢牡蠣 (志摩市) [三重名產]**

流入“的矢灣”的河流有三條，河水中的養分滋養著各種牡蠣愛吃的浮游生物。因此，的矢灣可謂牡蠣的王國。這裡的牡蠣，生食也很鮮美。



**松阪牛肉 (松阪市) [三重名產]**

松阪牛是精選出來的肉質良好的日本原產黑毛母牛，經過假飲啤酒，用燒酒按摩等方法精心飼養的世界名牌高級牛肉。可以做雞素燒、牛排、涮牛肉、烤肉等。



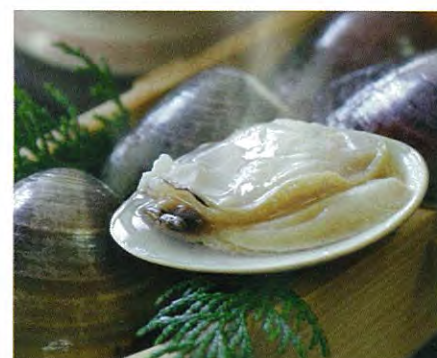
**伊勢麵條 (伊勢市)**

是伊勢獨俱特色的麵條。在粗粗的麵條上，淋上特製的醬汁醬油和甜料酒，再加上蔥、辣椒等佐料即成。



**瞠目壽司 (熊野市)**

用大芥葉子包裹的飯團。因為大得令人瞠目結舌，所以有了這個名字。



**蛤蜊 (桑名市)**

桑名市自古以來就以“桑名的烤蛤蜊”而聞名。這裡有三條河入海，因為淡水與海水比例相宜，所以才孕育出這一美味海鮮。

## 三重的特產

下面介紹一下三重傳統工藝及三重特產的精品。

### [三重品牌]

從(人與自然的力量)觀點出發，將三重縣內具有真正品質的商品以及從事此項事業的人們認定為“三重品牌”。



**珍珠 (鳥羽市等地)**

這些高品質的珍珠工藝品，出自於英虞灣得天獨厚的自然環境和匠人們精湛的技藝。



**伊勢茶 (北勢-中南勢地區)**

伊勢茶的生產量位居全國第三位，其特點是清香綿長，味道醇和。

### [三重的傳統工藝品]



**四日市萬古燒 (四日市市)**

著名的陶器藝人希望自己的作品能夠世代相傳而蓋上印章，萬古燒陶器即由此產生。這裡燒制的茶壺遠近聞名。



**鈴鹿墨 (鈴鹿市)**

這裡生產的墨為眾多書法家所愛用，鈴鹿墨的原料採用的是鈴鹿山中的松脂灰。



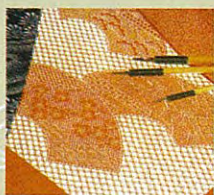
**伊賀絲帶 (伊賀市)**

用絲線、金線銀線編織而成的美麗的絲帶。其產量占全國的大半。



**伊賀燒 (伊賀市)**

這裡的茶道用具，在室町-桃山時代就為世人所矚目。伊賀的陶土以耐火性強而著稱。



**伊勢漏花紙板 (鈴鹿市)**

在和紙紙板上，用刻刀精心地刻出美麗的紋樣。這種漏花紙板是用于和服布料染色的，也可以作為藝術品展示。



# 三重的溫泉

在令人身心舒暢的溫泉里，您可以忘掉一切煩惱。  
青山環抱的溫泉之鄉，可以放眼大海的露天溫泉……  
在自然環境優美的三重各地，  
有許多令人心曠神怡的溫泉。



## 北勢地區的溫泉

在御在所山麓的湯山溫泉里，您可以盡享自然美景，悠然入浴。  
在長島溫泉和鈴鹿環形賽車場溫泉，您也可以玩完遊樂園後，再去洗溫泉。

- 1 長島溫泉 (桑名市)
- 2 湯山溫泉 (菰野町)
- 3 鈴鹿環形賽車場溫泉 (鈴鹿市)



湯山溫泉



鈴鹿環形賽車場溫泉

## 中南勢地區的溫泉

榊原溫泉、火谷溫泉等中南勢地區的溫泉都是從山谷中湧出的泉水，您可在綠色環抱之中，一邊洗溫泉，一邊觀賞四季不同的美景。

- 4 榊原溫泉 (津市)
- 5 火谷溫泉 (津市)



榊原溫泉



火谷溫泉



## 伊勢志摩地區的溫泉

伊勢志摩地區溫泉的最大魅力是可以在露天浴池里一邊入浴，一邊眺望大海。  
鳥羽、志摩的酒店和日式旅館中，几乎都有露天浴池。

- 6 鳥羽市內各溫泉日式旅館 (鳥羽市)
- 7 志摩溫泉鄉 (志摩市)



志摩溫泉鄉

## 伊賀地區的溫泉

著名的瀑布——赤目四十八瀑布附近湧出的赤目溫泉。  
有可以俯瞰美麗山澗的香落溪溫泉。  
在欣賞日本典型的秀麗風景中入浴，是這個地區溫泉的特色。

- 8 赤目溫泉 (名張市)
- 香落溪溫泉 (名張市)

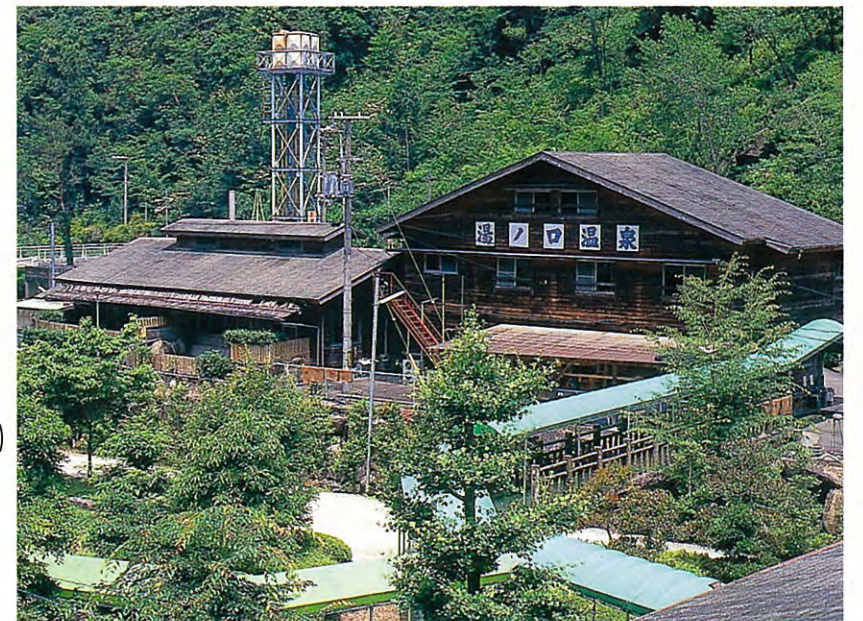


赤目溫泉

## 東紀州地區的溫泉

在熊野的深山中，有多處溫泉湧出。  
如果您想忘掉一切塵世的煩惱，自由自在享受溫泉的快樂，我們建議您光臨東紀州地區的溫泉。

- 9 有久寺溫泉、鹿湯溫泉、古里溫泉 (紀北町)
- 10 新鹿溫泉、熊野溫泉 (熊野市)
- 11 湯口溫泉、入鹿溫泉 (熊野市)



湯口溫泉



# 三重的民俗活動

自古以來代代相承的傳統和風俗、裝點四季的華麗的舞蹈……  
具有濃郁地方色彩的民俗活動每年都在三重各地舉行。



石取祭 (桑名市)

## 北勢地區的民俗活動



僧兵祭 (菰野町)

### 多度祭 (桑名市)

4月4、5日

在多度大社祭的「躍馬神事」活動中，身著武士服飾的少年騎士躍馬登上3米多高的陡壁，以此占卜當年的豐收。  
■從近鐵多度站乘坐巴士5分鐘，在「多度大社」站下車。

### 豬名部神社大社祭 (東員町)

4月上旬

據說這一活動最初是為鼓舞青年們的士氣而舉行的。內容有流鏑馬、躍馬神事等活動。  
■從三岐鐵道北勢線東員站步行15分鐘。

### 關宿夏祭 (龜山市)

7月下旬

以江戶時代繁盛一時的古東海道旅館鎮——關宿為中心，白天有一輛神輿，晚上有4輛彩車在鎮內遊行。  
■從JR關站步行5分鐘。

### 大四日市祭 (四日市市)

8月上旬

在四日市市內舉辦傳統舞蹈等豐富多彩的活動。  
■從JR近鐵四日市站步行10分鐘

### 石取祭 (桑名市)

8月上旬

天下奇祭——石取祭被稱為「日本最喧鬧的民俗活動」。30多輛彩車在行進中鑼鼓齊鳴，連續三夜不停，氣氛非凡。被指定為縣無形民俗文化遺產。  
■從JR近鐵桑名站步行20分鐘

### 僧兵祭 (菰野町)

10月上旬

在秋葉如丹，層林盡染之季，以湯山溫泉一帶和御在所觀車地區為會場舉辦的活動。  
■從近鐵湯山溫泉站乘坐巴士10分鐘，在「湯山溫泉」下車，步行20分鐘

### 伊勢大神祭 (桑名市)

12月下旬

帶著驅魔去邪的獅子面具跳舞的祭神活動。在全國巡迴的專業舞者於12月下旬齊聚增田神社，表演華麗的舞蹈。  
■從近鐵桑名站乘坐巴士在「太夫傳」下車，步行5分鐘

## 伊勢志摩地區的民俗活動



### 白鬚大明神祭 (鳥羽市)

7月中旬

承傳了日本古代捕魚法的海女們比賽捕捉鮑魚，用最先捕捉的鮑魚奉獻神靈，祈禱漁業豐收和航海安全。  
■從JR近鐵鳥羽站前往田濱港乘坐班船18分鐘，在「菅島港」下車，步行15分鐘

### 迎旦祭 (鳥羽市)

元旦

迎旦祭是入代神社在元旦黎明前舉行的祭神活動。島上的男子們將象徵太陽的直徑兩米的水圓用竹棒抬，然後排到地上。這是一個氣勢雄壯的民俗活動。  
■從JR近鐵鳥羽站前往田濱港乘坐班船50分鐘

### 春季神樂祭、秋季神樂祭 (伊勢市)

(春)4月上旬、(秋)9月中旬

這是在春秋兩季舉辦的祭祀，是為了感謝神恩，為國民祈禱平安。祭祀期間，在伊勢神宮的內宮神苑特設舞臺公開表演「神宮舞樂」。  
■從JR近鐵伊勢市站乘坐巴士，在「內宮前」下車

### 伊勢龍蝦祭 (志摩市)

6月上旬

為了向以「伊勢龍蝦」為代表的來自大海的恩賜表示感謝，並祈禱漁業豐收，人們抬著裝飾的6米30公分長的巨大伊勢龍蝦在海岸舉行喜慶遊行。  
■從近鐵鵜方站乘坐巴士20分鐘，在「濱島」下車

### 敬獻伊勢神宮全國焰火大會 (伊勢市)

7月下旬

來自全國各地的50組焰火師精心制作的約9000發色彩繽紛的焰火綻放夜空。清波蕩漾的宮川河之焰火之夜是火、光和轟鳴聲的盛會。  
■從伊勢市站、宇治山田站有去焰火會場的班車

### 草鞋祭 (志摩市)

9月下旬

草鞋祭是從民間傳說「巨人故事」中誕生的奇異的民俗活動。被指定為三重縣的無形文化遺產。  
■從近鐵鵜方站乘坐巴士，在「波切瀨港魚市場前」或者「波切小學前」下車

### 伊勢大祭 (伊勢市)

10月中旬

自1895年以來延續至今的傳統大祭。在伊勢市內舉行抬神輿、傳統歌舞等慶祝活動。到了晚上，還有裝飾著燈籠的彩車遊行，為秋天的伊勢增添上瑰麗的色彩。  
■在JR近鐵伊勢市站附近

## 伊賀地區的民俗活動



### 上野天神祭 (伊賀市)

10月下旬

有400年傳統的上野天神祭是伊賀地區最盛大的民俗活動，為伊賀上野之秋錦上添花。在市區有華麗的神輿、獨具匠心的鬼怪行列和九輛彩車等喜慶遊行。  
■從近鐵上野站步行5分鐘

### 幼兒祭 (名張市)

1月上旬

據說幼兒祭始於400年前，這是一項為了祈禱一年來誕生的男孩以及從其他地區搬遷來而來的兒童們健康成長的民俗活動。  
■從近鐵名張站乘坐巴士，在「勘定橋」下車，步行5分鐘

### 八日戎 (名張市)

2月上旬

出售祈願生意興隆的「福飾」，表演傳統的「七福神舞」。桑名市名產蛤蚶和花市等也很有名氣。  
■從近鐵名張站下車，步行10分鐘

### 陽夫多神社祈禱祭「裸裸祭」 (伊賀市)

2月中旬

為了祈禱農業豐收，舞者一邊敲擊腰鼓一邊跳舞，在其周圍還有裝扮成鬼怪的人跳舞。  
■從JR佐那具站乘坐巴士8分鐘，在「河合」下車

### 敢國神社獅子社樂 (伊賀市)

4月中旬

在敢國神社舉辦的民俗活動，被指定為縣無形民俗文化遺產。驅魔開邪的獅子舞威武雄壯。  
■從名阪國道伊賀伊之宮出口開車5分鐘

### 古城祭 (伊賀市)

9月至1月

在上野公園內演出傳統「篝火樂舞」，舉辦大鼓、射箭、劍道大會以及繪畫展、盆景展和菊花展。  
■從近鐵上野野站步行5分鐘

### 芭蕉祭 (伊賀市)

10月中旬

為頌揚松尾芭蕉的文學功績，舉辦俳句大會和專題展覽，並組織參觀歷史古蹟的活動。  
■從近鐵上野野站步行5分鐘

## 東紀州地區的民俗活動



### 熊野大型焰火晚會 (熊野市)

8月中旬

熊野大型焰火晚會已有三百多年歷史。晚會時，有一萬多發焰火在夏天的熊野海灘夜空綻放。海上燦爛的焰火將為您留下永生難忘的回憶。  
■從JR熊野市站步行5分鐘

### 彩船祭 (紀北町)

1月上旬

彩船祭是祈願漁業豐收的活動。30多名青年站在彩船型的彩船上，用釣魚竿釣著燈籠魚模型，在町內喊着雄壯的號子遊行。  
■從JR紀伊長島站步行20分鐘

### 呀呀祭 (尾鷲市)

2月上旬

呀呀祭又被叫做喧嘩吵吵的裸祭，每年舉辦一次。身著白色民族盛裝的年輕人興高采烈地參加活動，並表演傳統舞蹈和古代大名諸侯儀仗出遊的盛況。  
■從JR尾鷲站步行20分鐘

### 播種人權兵衛祭 (紀北町)

3月中旬

在祭祀童話中所歌頌的人物「權兵衛」的寶泉寺表演地方舞蹈和敬神舞。  
■從JR和賀站下車，開車7分鐘

### 紀北燈籠祭 (紀北町)

7月下旬

白天，拉著彩車燈籠在街上遊行，晚上，全長22米的巨大燈籠「龍燈」與海上昇起的3000發焰火相映生輝，蔚為壯觀。  
■從JR紀伊長島站步行20分鐘

### 紀和的火祭 (熊野市)

8月上旬

這項民俗活動最主要的是「柱祭」，所有災客都隨著人們跑向柱頂竹籠中的松明火把灰飛煙滅於夜空，為當地農作的人們祈禱平安，並祈願漁業豐收。  
■從JR熊野市站乘坐巴士50分鐘，在「小川口」下車

### 關船祭 (紀北町)

10月中旬

關船是長7米、寬2米的大船，40多名年輕人抬著這只大船，在町內遊行，祈願漁業豐收與發展。  
■從JR和賀站乘坐巴士5分鐘，在「引本」下車

## 中南勢地區的民俗活動



齋王祭 (明和町)

### 齋王祭 (明和町)

6月第一週六、週日

古代，齋王攜帶數百名侍從浩浩蕩蕩地從京都來到齋宮。齋王祭是再現古代華麗的齋王行列進隊的民俗活動。  
■從近鐵齋宮站下車

### 七夜 (津市)

1月中旬

眾多擔床七天七夜擺設在專修寺前，舉辦市集。每年約有20萬人參加。  
■在JR一身田站下車，就在車站附近

### 丹生大師神宮寺春季大祭 (多氣町)

4月下旬

在活動中，為國民祈禱吉祥、交通安全，舉辦兒童盛裝遊行，拋年糕，擺攤床。  
■從JR近鐵松阪站乘坐巴士，在「大石」下車，然後換乘村民巴士，在「丹生大師前」下車

### 北畠神社大祭 (春) (津市)

5月上旬

與北畠一族有關係的人們從縣內外齊集此地，舉辦豐富多彩的活動。  
■從JR伊勢竹原站乘坐巴士40分鐘，在「北畠神社前」下車

### 大淀祇園祭 (明和町)

6月中旬

自江戶時代中期傳承至今的豪放的民俗活動。白天，彩車在町內遊行，夜晚，在大淀港一帶舉辦納涼焰火大會。  
■從近鐵明野站乘坐巴士15分鐘，在「大淀」下車，步行10分鐘

### 津祭 (津市)

10月上旬

每年10月在津市舉辦的最盛大的民俗活動。舉辦唐人舞、假面武士行進、高虎古裝武士陣、安濃津民族舞等喜慶遊行。  
■從近鐵津新町站步行15分鐘

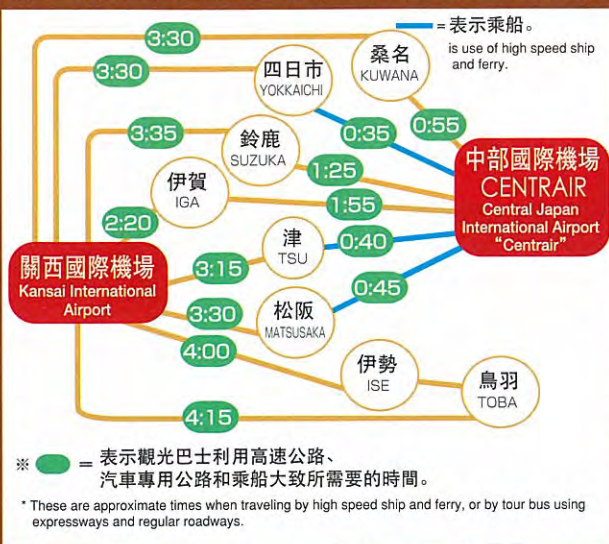
### 迎客祭 (多氣町)

10月下旬至11月中旬

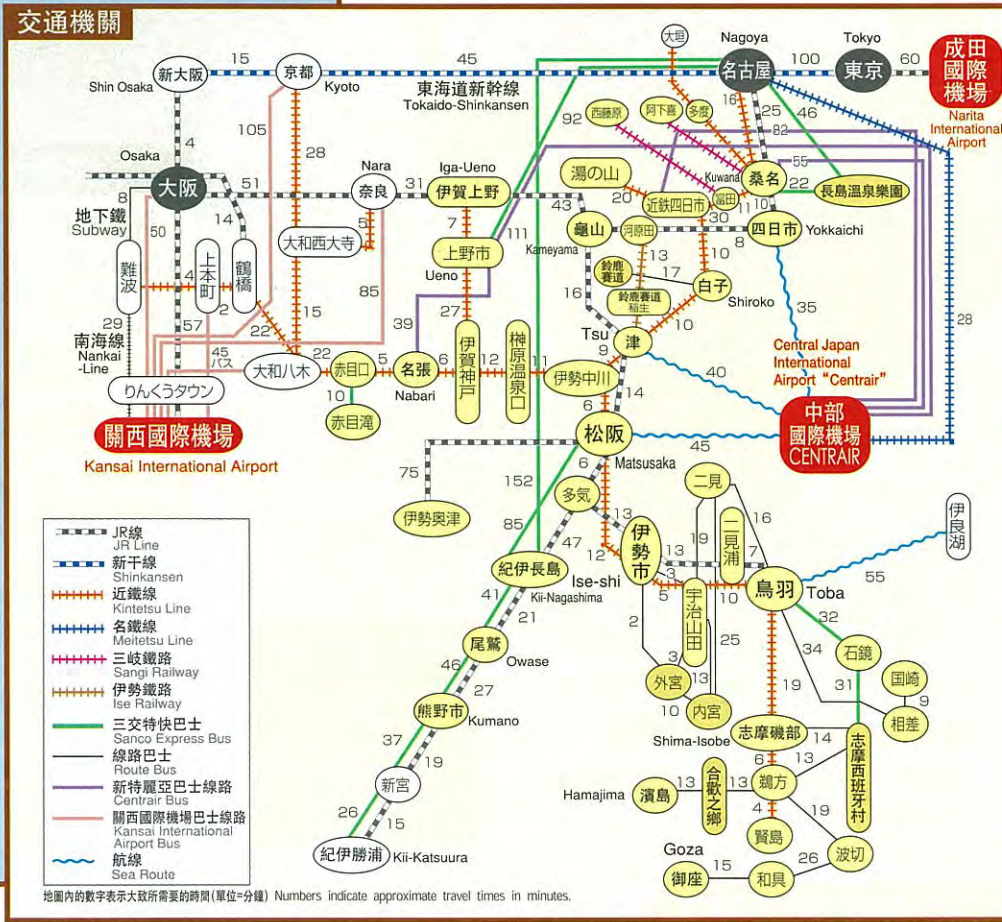
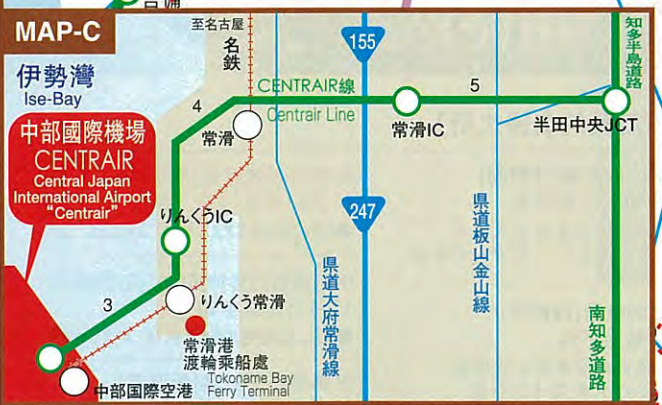
舉辦舞臺表演、拋年糕、抽籤大會、土特產直銷等豐富多彩的活動。  
■從伊勢高速公路勢和多氣出口開車17分鐘



從中部國際機場、關西國際機場到主要城市的所需時間



旅遊線路指南  
主要線路和所需時間





# 三重的地圖



**通知**  
 以下的航線沒運行。  
 1 從中部國際機場到四日市  
 2 從中部國際機場到伊勢

**經濟便利的車票、入場券**  
**KINTETSU RAIL PASS**  
 可以自由乘坐近鐵所有線路的列車!并附帶3張乘坐近鐵特快列車特快券(有效期5天)的經濟便利的車票。  
 大人3500日圓、兒童1750日圓

**東海 Welcome Card**  
 在愛知、岐阜、三重、靜岡、名古屋市的住宿設施、飯店、商店、觀光設施、公共交通機關等可以享受減價的優惠卡。在互聯網上打印下來就可使用。

**關西通票**  
 可以自由利用觀光線路上的交通工具，也可以乘坐特快列車的對號坐席。在參觀文化設施、觀光設施時還可以享受優惠價格。

**日本線路一票通**  
 可以乘坐JR係統所有線路的車---新干線(希望號(包括不對號坐席)除外)、特快列車、急行列車、快速列車、普通列車、JR汽車公司的各地方線路、JR客船。

- JR新干線 JR Shinkansen
- JR線 JR Line
- 近鐵線 Kintetsu Line
- 私鐵 Private Line
- 高速公路 Expressway
- 主要公路 Major Road
- 航線 Sea Route
- 機場 Airport

請翻開此頁，確認書中信息。  
 請按照各頁所載觀光地名前的號碼，確認其位置。



# 三重的四季

大致位于日本中心的三重，四季風景各异。  
春天櫻花盛開，夏天碧海清波，  
秋天遍山紅葉，冬天瑞雪銀裝。

上野城的櫻花



Spring

風平浪靜的五所灣



Summer

聖寶寺的紅葉



Autumn

御在所的樹冰



Winter

## 【觀賞櫻花的名勝之所】

**多度山上公園的櫻花(桑名市)4月上旬**  
●從近鐵多度站步行60分鐘

**海藏川的櫻花林陰道(四日市市)3月上旬至4月上旬**  
●從近鐵阿倉川站步行10分鐘

**伊奈富神社的杜鵑花(鈴鹿市)3月上旬至4月上旬**  
●從近鐵白子站乘坐巴士10分鐘，在“龜生”下車步行5分鐘

**陸上自衛隊久居駐地的櫻花(津市)3月上旬至4月上旬**  
●在近鐵久居站下車，步行5分鐘

**三多氣的櫻花(津市)4月上旬至中旬**  
●從近鐵津站乘坐巴士10分鐘，在“杉平”下車步行5分鐘

**娜美麗湖的櫻花(松阪市)4月上旬**  
●從近鐵伊勢中川站開車15分鐘

**大瀨峽自然公園的櫻花(大紀町)4月上旬**  
●從JR瀧原站步行20分鐘

**宮川堤的櫻花(伊勢市)4月上旬**  
●從近鐵伊勢市站乘坐巴士，在“皮會橋”下車

**橫山展望台的櫻花(志摩市)4月上旬**  
●從近鐵鶴方站開車10分鐘

**登茂山公園的櫻花(志摩市)4月上旬**  
●從近鐵鶴方站開車20分鐘

**河內川堤的櫻花(南伊勢町)4月上旬**  
●從近鐵伊勢市站乘坐巴士17分鐘，在“河內”下車

**上野公園的櫻花(伊賀市)4月上旬至中旬**  
●從近鐵上野市站步行3分鐘

**中央公園的櫻花(名張市)3月下旬至4月中旬**  
●從近鐵名張站乘坐巴士，在“夏見”下車

**神川町的櫻花(熊野市)4月上旬**  
●從近鐵熊野市站乘坐巴士，在“神上中學前”下車，步行5分鐘

## 【觀賞紅葉的名勝之所】

**御在所山的紅葉(菰野町)10月中旬至11月中旬**  
●從近鐵湯山溫泉站乘坐巴士，在“湯山溫泉”下車，步行10分鐘

**宇賀溪的紅葉(員辨市)11月中旬至下旬**  
●從近鐵富田站乘坐三岐鐵路，在大安站下車，開車20分鐘

**聖寶寺的紅葉(員辨市)11月中旬至下旬**  
●從近鐵富田站乘坐三岐鐵路，在西藤原站下車，步行30分鐘

**北畠神社庭園的紅葉(津市)11月上旬至下旬**  
●從伊勢道路久居出口開車60分鐘

**河內溪谷的紅葉(津市)11月中旬至下旬**  
●從近鐵津新町站乘坐巴士30分鐘，在“市場”下車，步行10分鐘

**奧香肌峽的紅葉(松阪市)11月初旬至12月上旬**  
●從近鐵松阪站乘坐巴士，在“斯梅爾酒點”下車

**伊勢神宮內宮神苑的紅葉(伊勢市)11月上旬至中旬**  
●從近鐵伊勢站乘坐巴士，在“內宮前”下車

**白藤瀑布的紅葉(伊賀市)10月中旬至11月上旬**  
●從JR新堂站開車10分鐘

**赤目四十八瀑布的紅葉(名張市)11月上旬至下旬**  
●從近鐵赤目站乘坐巴士，在“赤目瀑布”下車

**香落溪的紅葉(名張市)11月上旬至中旬**  
●從近鐵名張站乘坐巴士，在“紅葉谷”下車

**瀨峽的紅葉(熊野市)11月中旬至12月中旬**  
●從JR新宮站乘坐巴士，在“志古碼頭”下車，乘汽船往返2小時



## 三重縣

觀光局

觀光、交流室

〒514-8570 三重縣津市廣明町13

電話: (059) 224-2847 FAX: (059) 224-2482

<http://welcome.kankomie.or.jp/>

E-mail: [kanko@pref.mie.jp](mailto:kanko@pref.mie.jp)