

# 志摩

観光ガイドブック



#安乗漁港からの富士山



 志摩市観光経済部 観光課

〒517-0592 三重県志摩市阿児町鵜方 3098-22  
TEL 0599-44-0005 FAX 0599-44-5262

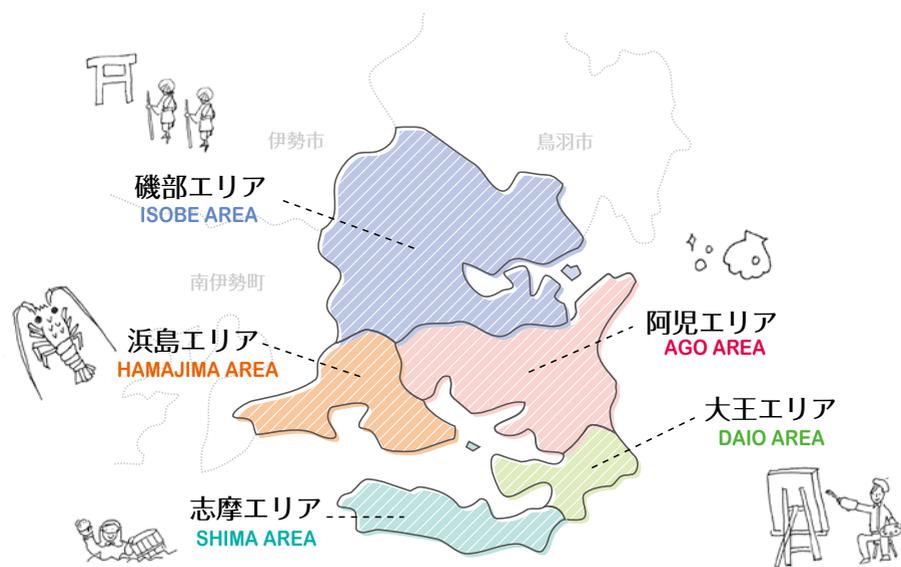
いま、志摩な気分。

# 考えない旅。感じる志摩。

のぞいたら何が見える？



青い海、沈む夕日、  
きらめく豊かな食材の数々。  
それは自然が織りなす芸術作品たち。  
「きれいだね」「美味しいね」  
「楽しいね」ありきたりな  
言葉かもしれないけれど、  
思わずそんなふうに  
声に出してしまう…。  
時を忘れてのんびりと。  
ココロに潤いと感動を。  
考えない旅にしよう。  
感じる志摩にしよう。



# 自由に、そして大胆に遊ぶ。



## シーカヤック

カヤックに乗り、あご湾に浮かぶ大小の島々を周遊しよう。

この地案内人

志摩といえば、自然！伊勢志摩国立公園の大自然を活かした、志摩ならではの体験メニューが盛りだくさん！友人や家族と思いきり体を動かせば、心も体もリフレッシュ間違いなしですよ。

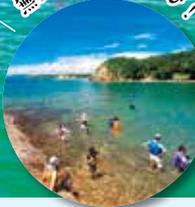
志摩自然学校  
代表  
東 友章さん



ガイド付きなので安心



無人島で磯あそび！



## 他にもこんな体験

### ウォーターボール



水面で浮遊体験！直径2.5mのビニールボールの中に入り、そのまま海へ。2～3人が同乗できるので、一緒に撮影や水中観察も楽しめる。

### サイクリング ガイドツアー



専任ガイドの案内のもと、自転車に乗って海岸や漁村などを巡る旅へ。地図がなくても大丈夫。潮風に吹かれながら、大自然を満喫してみよう。

### 志摩グリーン アドベンチャー



英虞湾の眺望や元ゴルフ場の自然環境の中で、日常では味わえないスリルや爽快感を味わえる本格的なアトラクションなど全20種類のアトラクションが盛りだくさん。

☎ 0599-52-1141 [MAP F-4](#)  
 交 鵜方駅より無料シャトルバスで10分

## 志摩自然学校

伊勢志摩国立公園の豊かな自然に囲まれ、四季を通じて様々なアウトドアやプログラムが体験できる。

☎ 0599-72-1733

[MAP G-6](#)

交 鵜方駅より車で20分

動画でチェック！



ウォーターボール シーカヤック

## 真珠取り出し体験

真珠のふるさと・あご湾に浮かぶ筏から好きなあこや貝を選び、真珠を取り出す体験ができる。色や形はいろいろ。取り出した真珠を使って世界で1つのアクセサリーを作ろう。



### 真珠の里

☎ 0599-85-0515

[MAP H-4](#)

交 賢島港→定期船「和具」下船後、送迎あり（要予約）または鵜方駅→三交バス「越賀」下車後、送迎あり（要予約）



### パール美樹

☎ 0599-88-3592

[MAP H-4](#)

交 鵜方駅→三交バス「御座港」下車徒歩約15分

## 磯体験施設 海ほおずき



タイドプール（潮が引いた後の潮だまり）を自然に近い形で再現。てこね寿司づくりや干物づくり等の体験ゾーン、足湯ゾーンも。雨でも遊べるのも嬉しい。

☎ 0599-53-1002 [MAP G-3](#)  
 交 鵜方駅→三交バス「浜島」下車徒歩15分

## 志摩 パークゴルフ場



日本パークゴルフ協会公認。子どもから大人まで誰もが楽しめる。国府白浜を望む絶好のロケーションで思いっきりプレイしよう。

☎ 0599-47-0880 [MAP E-8](#)  
 交 鵜方駅→三交バス「ゴルフ場前」下車すぐ

## ともやま公園



宿泊施設、スポーツ施設、公園施設には野球やテニス場、子ども広場などが設備され、自然に触れながら家族や仲間と楽しめる。最寄りの展望台からは美しい夕日とあご湾が一望できる。

☎ 0599-72-4636 [MAP G-6](#)  
 交 鵜方駅より車で20分

## 志摩 オートキャンプ場



あづり浜まで徒歩3分という絶景のロケーションでスタイルに応じたアウトドアを満喫できる。星空観察会やシーカヤック体験などイベントも充実。

☎ 0599-85-6500 [MAP I-4](#)  
 交 鵜方駅→三交バス「あづり浜」下車徒歩5分



## 海女小屋体験施設 さとうみ庵

要予約

志摩半島の海女小屋第1号店。あづり浜を目の前に、本業の海女さんと会話しながら海の幸に舌鼓！昼食・夕食ともに営業。(要予約)

☎ 0599-85-1212 [MAP I-4](#)

☎ 鵜方駅→三交バス「あづり浜」下車徒歩3分

## 海女小屋体験 火場・広の浜

要予約

広の浜すぐの好ロケーション。海女着の語り部による方言話を楽しむ。パーベキューレンタルや火場の貸し切り利用もできる。

☎ 0599-77-7327 [MAP I-5](#)

☎ 鵜方駅→三交バス「志摩支所前」下車徒歩10分

## 語り継がれる伝統文化

# あま 海女

素潜りであわびやさざえを採る海女。数千年前から変わらないこの伝統技術が評価され、現在は国の重要無形民俗文化財や日本遺産に認定。

自然と共生する海女さんの姿は、伊勢志摩国立公園のシンボルとも言える存在なのです。



海女と語り合う。



漁期により、あわびは3月～9月、伊勢えびは10月～4月の期間限定。

海女着の体験もできるよ



海女資料館も併設

ご当地案内人

「海女小屋」「火場」は海女さんの休憩場所、漁の合間には話をしたり、昼寝をしたり…海女小屋体験では、その漁のことや海のこと、何でも聞いてえな！

さとうみ庵スタッフ 現役海女 林 喜美代さん



教えて！海女さん

Q. なぜ海女さんは女性が多いの？

A. 女性のほうが寒さに強い、神聖な役割はかつて女性が果たしていた…諸説あり。

Q. 海女さんはどこにいるの？

A. 海女の数日本一の志摩半島をはじめ、千葉、長崎、石川などの各地、韓国にもいます。



©SHIMA SPAIN VILLAGE CO.,LTD.

ここに行かなきゃはじまらない！

## 志摩スペイン村

テーマパーク、ホテル、温泉が揃う複合リゾート施設。テーマパーク「バルケエスパーニャ」は多彩なアトラクションや陽気なショーが楽しめるエンターテインメント&アミューズメントパークです。

☎ 0599-57-3333 [MAP C-6](#)

☎ 鵜方駅より直通バスで13分



☆ ☆ ☆ 笑顔あふれる ☆ ☆ ☆  
☆ ☆ ☆ とびきりのアクティビティ ☆ ☆ ☆



Craft



最強フォトジェニックスポット！

## 志摩地中海村

あご湾を臨む広大な敷地に、地中海の街並みを再現したリゾートヴィレッジ。タイル、デコパージュ等のクラフトやクルージングといったアクティビティはビジターでも利用OK。

☎ 0599-52-1336 [MAP F-5](#)

☎ 賢島港より船で10分または鵜方駅より車で15分



1

驚くほどの絶景に巡りあう



2



3



01



02



03



04



05



06



07



08

©Hideaki Miyamoto

**1 横山展望台 (横山天空カフェテラス)** MAP E-4

日本有数のリアス海岸である“あご湾”。湾に浮かぶこぼことした約60の島々が一望できる標高140mの絶景スポット。カフェ・ミラドール志摩では、三重県産・志摩市産の食材を使用したご当地メニューが楽しめる。

☎ 鷗方駅より車で15分



**2 桐垣展望台** MAP G-6

いくつもの岬や島々、浮かぶ真珠筏は夕暮れ時になると辺りを黄金色に包み込む。その美しさに魅了され、多くのカメラマンが撮影に訪れるともやまエリアのイチ押しスポット。芝生広場や探勝歩道もあり、自然を満喫できる。

☎ 鷗方駅より車で25分

**横山ビジターセンター**

横山展望台下にある、伊勢志摩国立公園の魅力を知り、志摩の自然に親しんでもらうための施設。クラフト体験や自然観察会などのイベントも行っている。

☎ 0599-44-0567



**3 磯笛岬展望台(ツバスの鐘)** MAP F-2

太平洋のワイドビューを一望できる景勝地。海女と漁師の悲恋伝説が伝わっており、「ツバスの鐘」を鳴らせば願いが叶うと言われています。夕日の名所としても有名。

☎ 鷗方駅→三交バス「磯笛岬」下車徒歩5分

海もよゝ七変化

時に力強く、時に穏やかに。365日、毎日が違った表情。

**|01| 御座白浜** MAP H-3

白いサラサラの砂に寝転がって波の音を聞こう。

☎ 鷗方駅→三交バス「御座白浜」下車5分

**|02| いちご浜** MAP F-8

美しい海岸線は通称“ストロベリービーチ”。

☎ 鷗方駅→三交バス「志島農協前」下車5分

**|03| 宝門の浜** MAP H-9

まるで絵画のような風景。海女さんの出現スポット。

☎ 鷗方駅→三交バス「大王埼灯台」下車5分

**|04| 国府白浜** MAP E-8

サーファーたちの波乗りを目を奪われる。

☎ 鷗方駅→三交バス「国府白浜」下車すぐ

**|05| 次郎六郎海岸** MAP G-6

カヤックを眺めながら穏やかな時間を。

☎ 鷗方駅より車で25分

**|06| 塩鹿浜** MAP G-2

西海岸を思わせる海沿いはドライブに最適。

☎ 鷗方駅→三交バス「塩鹿浜」下車すぐ

**|07・08| あぶり浜** MAP I-4

沖合いに浮かぶ「すずめ島」の夕日は圧巻。

星空スポットとしても人気。

☎ 鷗方駅→三交バス「あぶり浜」下車すぐ

ご当地案内人



雄大なリアス海岸、どこまでも続く星空、そして心温まる人々との出会い。私の故郷、志摩市は、訪れるたびに新たな感動を与えてくれる場所です。この素晴らしい景色を体感しに来てください。きっと忘れられない旅になるはずです。

志摩市観光大使 志摩ノ海 航洋



賢島へ  
かしこじま

2本の橋でつながれたあご湾に浮かぶ最大の島。  
伊勢志摩サミット開催の中心地として世界中の注目を集めたスポット。

2023年6月には「G7 三重・伊勢志摩  
交通大臣会合」が開催されました。



2016. 5. 26-27

G7伊勢志摩サミット開催地



キラキラ  
光るよ

### かしこみち

賢島駅前の通りにある「かしこみち」  
にはサミット開催を記念して、真珠と  
あこや貝が埋め込まれました。



### 伊勢志摩サミット記念館 「サミエール」

伊勢志摩サミットのレガシー（資産）を次世代に引き継ぐ  
場としてオープン。会議で首脳たちが使用した円卓  
の展示も。

☎ 0599-44-0205 (志摩市総合政策課)

📍 賢島駅2階

### 賢島マップ

MAP F-5

港周辺には老舗の真珠店や海鮮グルメ店が軒を  
連ねる。まち歩きは休憩はコーヒーでほっと一息。



### 賢島エスパーニャクルーズ

スペイン大航海時代をイメージした遊  
覧船「エスベランサ」に乗り、優雅で  
快適な50分のあご湾クルージングに  
出航。

☎ 0599-43-1023

📍 賢島駅より徒歩2分



### あご湾島めぐり

70人乗りのボートで小さな島々の間を  
とおりぬけるように絶景遊覧ができる。  
船長の軽快なアナウンスを聞きながら、  
あご湾の歴史や文化を学べます。

☎ 0599-43-1048

📍 賢島駅より徒歩2分



### 海上タクシー&クルーズ Entrada 賢島

賢島⇄志摩地中海村の海上タクシーや  
各種クルージングなど、小型船ならでは  
の迫力や自然との一体感が堪能できる。  
貸切りプランもオススメ。

☎ 0599-52-0888

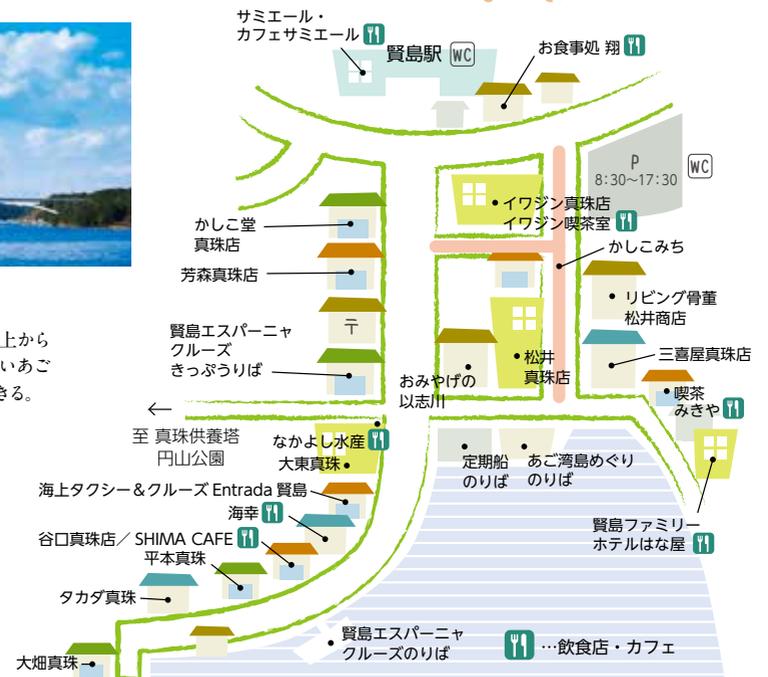
📍 賢島駅より徒歩2分



### 賢島大橋

賢島の入り口となる橋。橋上から  
は、真珠養殖の筏や美しいあご  
湾の夕景を見渡すことができる。

📍 賢島駅より徒歩7分



### 志摩と真珠のハナシ

貝の体内で作られる宝石である真珠。あご湾は、御木本幸吉らが真珠養殖を始め、  
まるい真珠の養殖に成功した地として知られています。彼らが初めて養殖を成功させてから  
100年以上経った現在も、波が静かで栄養分が豊富な湾内では、真珠養殖が盛ん。  
リアス海岸の島々の間に浮かぶたくさんの真珠筏は志摩の変わらない風景です。



## 安乗埼灯台

あのりさきどうだい

動画でチェック!



安乗埼灯台

集まれ!  
灯台ボーイ&ガール

市内には全国的にも珍しい「登れる」灯台が2基もあるんです!  
灯台の上から大海原を眺めて、地球の丸さを感じてみよう。

## 大王埼灯台 (参観灯台) MAP H-9

「絵かきの町・大王」のシンボルである白亜の灯台。岸壁にたたずむ灯台の風景は見事で、画家たちのモチーフとしても人気。海の難所と言われた大王崎には欠かせない道標で、現在も海の安全を守る役割を担っている。

交 鵜方駅→三交バス「大王埼灯台」下車徒歩 10 分

灯台に来たら寄り道してみて



### 町の干物屋さん

灯台への道沿いに並ぶ干物屋さんは町の名物。試食もさせていただきます。



### 八幡さん公園

灯台の絵描きさんモニュメントがかわいい。灯台をバックに記念撮影しよう。



## 大王埼灯台

だいのうさきどうだい

動画でチェック!



大王埼灯台

ねこの出没スポットニャー



## 安乗埼灯台 (参観灯台) MAP C-9

全国でも珍しい四角い灯台で、国の登録有形文化財に選ばれている。天気の良い日には富士山を望めることも。昭和の名画「喜びも悲しみも幾年月」の舞台にもなった。

交 鵜方駅→三交バス「安乗埼灯台口」下車徒歩 10 分

灯台に来たら寄り道してみて



### 安乗岬園地休憩舎

大きくて開放的な窓のある休憩スペース。安乗埼灯台と太平洋の絶景を堪能できる。



### 上田商店

安乗岬園地休憩舎内にあるカフェ。特産品のきんこを使ったスイーツが楽しめる。

開運の波に乗る



## 安乗神社

志摩の国の国主・九鬼嘉隆が文禄の役の際に祈願に訪れた神社。毎年、人形芝居(文楽)が行われる芝居小屋がある。「安」全に「乗」ることからサーファーやサイクリスト向けのユニークなお守りが人気。

# 高津島の船旅

市内には有人離島が2つ。  
島でしか見つけられない景色を探しに行こう。

## 間崎島

あご湾に浮かぶ島。港近くのビーチでのんびりするもよし。島内を散策するもよし。素朴な島の暮らしを体験してみて。



交 賢島駅→定期船「間崎」下船 MAP G-5



## 渡鹿野島

的矢湾の中央にあるハート型の島。宿泊施設も多くのんびり離島旅に最適!  
夏には海水浴や釣りを満喫しよう。



交 鵜方駅→三交バス「渡鹿野渡船場」下車→船で3分 MAP C-7・8

# 志摩の海水浴場

水質バツグン!



### 阿児の松原海水浴場

3km 続く遠浅のビーチ。海の家やシャワーなど設備も充実。

交 鵜方駅→三交バス「阿児の松原」下車すぐ MAP E-8



### 御座白浜海水浴場

きめ細やかな白い砂浜で快水浴場百選選定。周辺には海の家、キャンプ場、民宿も多い。

交 鵜方駅→三交バス「御座白浜」下車5分 MAP H-3

### 次郎六郎海水浴場

唯一あご湾内にある波穏やかなビーチ。

交 鵜方駅より車で 20 分 MAP G-6

動画でチェック

### 大矢浜海水浴場

波が穏やかで小さい子どもも楽しめる。シーカヤックやレンタサイクルなど様々なアクティビティも充実。

交 鵜方駅→三交バス「浜島」下車徒歩5分 MAP G-3



### わたかのパールビーチ

南国にきたような雰囲気。船旅も楽しい。

交 鵜方駅→三交バス「渡鹿野渡船場」下車→船で3分 MAP C-8

参観灯台 内部が一般公開されている灯台のこと。参観できる灯台は日本で16基しかなく、頂上からは雄大な景色や街並みを見渡すことができる。

☞…御朱印がいただけます ☞…花の名所



**天の岩戸 (恵利原の水穴)**

天照大御神が隠れ住まれたという伝説の場所。恵利原の水穴からは絶えず名水が湧く。(名水百選)

☞ 磯部駅より徒歩5分「磯部バスセンター」→三交バス「天の岩戸」下車徒歩20分

MAP A-3



**おむむ岩**

「語り場」で話した声が、50m離れた「聞き場」に届く不思議な場所。

MAP B-4

☞ 磯部駅より徒歩5分「磯部バスセンター」→三交バス「恵利原」下車徒歩15分

**恵利原**

あわせて行きたい

五感をくすぐるスビリチュアルスポット



**爪切不動尊**

弘法大師が爪で刻んだ不動明王(絶対秘仏)を祀る。堂の裏にある撫で石はさすると良いことが。

MAP H-3

☞ 鵜方駅前→三交バス「御座港」下車徒歩10分

**御座**

あわせて行きたい

**石仏(潮仏)**

潮の干満で見え隠れする海の仏様。女性の病や安産にご利益があり地元海女の信仰が厚い。

☞ 鵜方駅前→三交バス「御座」下車徒歩5分

MAP H-3



**ご当地案内人**

各地区それぞれの祭や伝統行事が残る志摩市。神社仏閣の参拝はもちろんのこと、歴史や文化を感じながら風情ある街並みを散策するのもおすすめです。



大慈寺住職  
秀森 丈寛さん



**大慈寺**

志摩七福神弁財天・布袋尊霊場として広く信仰されている。2月の中旬になるとんれい桜(河津桜)、6月には1,500株のあじさいが満開に。

☞ 鵜方駅→三交バス「波切」下車すぐ

あわせて行きたい

「志摩のあじさい寺」ともいわれる



**志摩のお寺 & 神社**



**波切神社**

ダンダラボッチ民話の「華夜権現の秋祭り(わらじ祭り)」で有名。大草鞋を海に流し、豊漁安全を祈願する。

☞ 鵜方駅→三交バス「大王埼灯台」徒歩8分



**汗かき地蔵**

吉事には白、凶事には黒い汗をかくという不思議な地蔵様。縁日は2月24日。

☞ 鵜方駅→三交バス「大王小学校前」徒歩5分



1



2



3

伊勢神宮とあわせに訪れたい

**磯部三社**

**1 伊雑宮**

伊勢神宮・内宮の別宮として特に高い格式のあるお宮。正式名称は「いざわのみや」。根元が大きく膨らんだ巾着桶も見ごたえあり。

☞ 上之郷駅より徒歩3分

MAP B-5

**2 佐美長神社**

伊雑宮の所管社で、祭神は五穀豊穡の神である大歳神。

☞ 磯部駅より徒歩10分

MAP C-5

**3 磯部神社**

伊雑宮鎮座の地。明治41年に創建以来、いくつもの神社を合祀した。

☞ 磯部駅より徒歩15分

MAP C-5



**宇賀多神社**

主祭神の名に「勝」が3つ入る勝負の神様を祀る。鬼に金棒まもりで試合や受験に臨もう。

☞ 鵜方駅より徒歩10分



**横山石神社**

一生の内に一事は必ず叶えてくださる石神さん。御木本幸吉も真珠養殖の願掛けに。

☞ 志摩横山駅より徒歩25分



**志摩国分寺**

現在の寺は天保7年に建設された。本尊の木造薬師如来座像は県の文化財に指定されている。

☞ 鵜方駅→三交バス「国府白浜」下車徒歩5分



**和具観音堂**

文化財に指定されている銅造如来座像や、十一面観音立像などが残る。

☞ 鵜方駅→三交バス「和具」下車徒歩5分



**八柱神社(楠の宮)**

祭神は伊邪那美命、久須姫の命(天照大御神の齋王)。安産、延命長寿などの参詣客で賑わう。

☞ 鵜方駅→三交バス「南張」下車徒歩4分



**越賀神社**

越賀単人が朝鮮出兵の際に持ち帰ったといわれる獅子頭、天狗面などが神宝として祀られている。

☞ 鵜方駅→三交バス「越賀神社前」下車徒歩すぐ

**語り継がれる名所**



# サイクリングに行こう



おすすめの服装

できれば  
サングラス

ヘルメット

水分

グローブ

汗をかいても乾きやすい  
化繊のTシャツ等

足さばきの良いもの。ズボンの場合はチェーンに巻き込まれないよう注意!

※季節や天候に応じて調整してください

## ルールを守って楽しい走行を

- ヘルメットを着用しよう
- 車や歩行者に十分注意し、原則車道の左側を走ろう
- 交差点は二段階右折で
- 飲酒運転・危険運転・ながら運転禁止
- 夜間・トンネル走行時はライト点灯を

## Bicycle Journey

伊勢志摩国立公園をサイクリングで満喫できるツアーやレンタサイクル、イベントなどが充実。

### レンタサイクル

電動自転車&クロスバイクの貸出を行っています。

### サイクリングツアー

ガイド付フルサポート型ツアーで初心者でも安心。

詳しくは

## Bicycle Journey



お問い合わせ先 **志摩スポーツコミッション** 住所：阿児町鵜方 2944-254 TEL：0599-44-4450  
**志摩市観光案内所** 住所：阿児町鵜方 1670-2 (近鉄鵜方駅構内) TEL：0596-46-0570

びん玉ロード(浜島旅館街)



#びん玉ロード #散歩道

漁具の浮き玉を再利用しライトアップした幻想的な散歩道。 [MAP G-2](#)  
 鵜方駅→三交バス「浜島」下車徒歩 5分



持ち物は、  
カメラも感性。



#片田稲荷神社 #海の近くの神社

片田稲荷神社

連なった赤い鳥居が芸術的。お稲荷さんはもちろん、屋根の上の浦島太郎もさがしてみよう。野村訥齋による天井絵も有名。 [MAP I-6](#)  
 鵜方駅→三交バス「片田稲荷前」下車徒歩すぐ

鼻かけえびす



#鼻かけえびす #えべっさん

漁師さんたちはいち早く漁場に着く「端(ハナ)を取る」ことにちなみ、鼻を削ってお守りにするんです。鼻が欠けてもニコニコのえべっさん。 [MAP G-3](#)  
 鵜方駅→三交バス「浜島」下車徒歩 10分

志摩フォトジェニックスポット

志摩スペイン村



#志摩スペイン村 #マヨール広場

園内のいたるところにあるフォトジェニックスポット。お気に入りの1枚を自慢しましょ? [MAP C-6](#)  
 鵜方駅→三交バス「志摩スペイン村」下車



#志摩市観光農園 #ひまわり

志摩市観光農園

一面が花のじゅうたんに。夏はひまわり、秋はコスモスなど季節ごとの花を楽しんで。(期間限定オープン) [MAP D-4](#)  
 鵜方駅より車で 15分



#伊雑宮 #御料田

伊雑宮

夏の時期にしか見られない伊雑宮へ奉納されるお米さん。青い空と緑の稲穂のコントラストが美しい。 [MAP B-5](#)  
 上之郷駅より徒歩 3分



志摩市公式 Instagramアカウント



FOLLOW US!



### あのりふぐ

10月上旬-2月

熊野灘から遠州灘にかけての海域で漁獲される体重700g以上の天然トラフグ。てっさ・てっちり・唐揚げなど楽しみ方はさまざま。安乗地区の冬の人気食材。



### てこね寿司

通年

和具地区の漁師が船上で釣った魚を酢飯にまぶし、手でこねて食べたのが始まり。志摩のソウルフードであり、家庭料理としても一般的。



### あわび

2月-9月

海女さんが丁寧に獲ったあわびは、シンプルに活き造りや踊り焼きがぴったり。深いコクと食感がたまらない。



### 的矢かき

10月-3月下旬

栄養豊かな的矢湾で養殖された的矢かきは、滅菌しているの、清浄かきとして生でも安心!

### かつお

(初かつお) 3月-5月下旬  
(戻りかつお) 8月中旬-11月上旬

県内でも有数の漁獲量を誇る。刺身やたたきのほか、てこね寿司や茶漬けなどいろんな食べ方ができる。



### かつお茶漬け

温かいご飯に新鮮な漬けかつおを乗せ、お茶をかけて食べる。あっさりした味の郷土料理。



### かつお節

主に大王エリア波切地区にて、昔ながらの製法を守り製造されている。

### 勝っお(鯉)ばーがあー

かつおのフライを特産の船越みそで味付け、あおさ入りパンズで挟んだ志摩のご当地バーガー。海ほおずきにて販売中。

# み けつ くに 御食国の おいしい 贈りもの

### 御食国って？

古より海の幸が豊富なこと上してきた地域のこと。志摩にも御食国であったことが

から皇室や朝廷に食料を献摩国は若狭国、淡路国と万葉集に歌われています。

### あこや貝の貝柱

12月上旬-1月

真珠採取の時だけ味わえる冬期限定の食材。新鮮なうちは刺身にして酢味噌で食べると絶品。



漁獲高日本一!



### ヒオウギ貝 通年

地元ではバタ貝やアツパ貝と呼ばれている。色鮮やかな貝は、肉厚で味も濃厚なので、食べ応え十分。



### さざえ 通年

海女漁の歴史には欠かせないさざえ。定番のつぼ焼きや、鮮度が良ければお造りでコロコロの食感を味わって。



### 干物 通年

熊野灘から遠州灘の近海で育った魚を天日で干し、旨味をぎゅっと詰めこんでいる。お土産にも最適。



### あおさ 2月-4月

生産量日本一を誇るあおさ。香りが良く、みそ汁にさっと入れるだけで食卓の一品に。



### あかもく 2月-5月下旬

近年、栄養素の高さから大注目! コリコリ・シャキシャキの食感が特徴。



### 志摩の海草

美容と健康の強い味方! あおさ、あかもくをはじめ、ひじき、わかめ、あらめ、ミルなど、豊富な種類があります。

からだに優しい  
ご当地おやつ。



**きんこ** 12月中旬-2月

古くから海女のおやつとして作られている保存食。隼人芋という品種のサツマイモを煮て干し乾燥させたもので、適度な粘りと、やさしい甘みが特徴。



**さわ餅** 通年

こしあんを、白とよもぎの2種類の柔らかいお餅で巻いたもの。ほんのりした甘味と塩味のバランスがよく、昔から親しまれる逸品。お土産にも人気だ。



**南張メロン** 通年

浜島エリア南張(地区)で栽培されるメロン。甘みが強く酸味がないのが特徴。



**イチゴ** 12月-5月

太陽の光をたくさん浴びて育った志摩のイチゴは大粒で糖度が高く、食べ応え十分!ぜひ収穫体験に足を運んでみて。



**メロンハウス  
かわぐち**

MAP F-2

ビニールハウスのすぐ横で南張メロンを使ったドリンクやケーキなどのカフェメニューが楽しめる。メロンの直売も。

TEL: 0599-53-1006

交 鵜方駅→三交バス「南張口」  
下車徒歩8分



**あられ** 通年

海女さんの定番おやつ。浜島エリアでは出産のお祝いにあられを贈ることも。お茶をかけた「あられ茶漬け」も志摩ならではの食べ方。



**イチゴ収穫体験**

MAP F-7

要予約

志摩産の高級イチゴ「レッドパール」を食べ放題で収穫できる。広々空間でベビーカーや車椅子の方も利用しやすい。

JA伊勢 育種苗施設  
TEL: 0599-46-0046

交 鵜方駅→三交バス「長沢」  
下車徒歩6分

1月上旬  
~5月中旬



**ところてん** 通年

テングサ(海草)を煮て固めた、海のおやつ。きなこや黒蜜など定番の食べ方のほか、志摩地方ではめんつゆにたまねぎやにらを入れるユニークな食べ方も。



お箸は一本が志摩流!

地元のモノ買うならココ!



**道の駅 伊勢志摩/伊勢志摩物産館** MAP D-4

スペイン情緒あふれる道の駅では観光情報をゲットできる。隣接する物産館は、海の幸から菓子類まで充実の品揃え。レストラン「道」でお食事も可能。

TEL: 0599-56-2201

交 鵜方駅より車で10分



**恵みの郷 志摩海道**

MAP C-4

地域の人々をはじめ、観光客にも人気のスポット。直売所には地元産のとれたて新鮮野菜、果物、魚介類やお肉の他、豆腐や佃煮、漬物まで豊富に揃う。

市場直送なのでスーパーにない物が沢山あり、地元の旅館や料理店の手作り弁当も人気!

TEL: 0599-56-1212

交 鵜方駅より車で12分

こころざし「志」でみが「摩」いた逸品 \ 志摩ブランド /



「志摩ブランド」は、独自性、稀少性、信頼性そして安全性などの基準を満たしており、志摩の豊かな自然、歴史、文化に根差した「志摩らしさ」を感じられる逸品です。志摩の風土と住む人々の知恵や技術によって生まれた「本物の味」をお楽しみください。

志摩ブランド認定商品一覧

- |                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| ① きんこ焼酎「志州隼人」                    | ⑭ 珠光             |
| ② 華牡蠣                            | ⑮ 伊勢志摩プレミアムオイスター |
| ③ あおさ潮ようかん                       | ⑯ 志摩あおさ豚燻製コース生ハム |
| ④ 山崎屋パルコロッケ(パルコロ)                | ⑰ 志摩あおさ豚ポークウインナー |
| ⑤ 志摩のきんこ                         | ⑱ 志摩あおさ豚フランクフルト  |
| ⑥ 伊勢志摩パルポークあらびきウインナー(プレーン・あおさ入り) | ⑲ 情熱のさとうきびシロップ   |
| ⑦ 乾燥あかもく                         | ⑳ 無添加石鰯志摩乙女      |
| ⑧ 志摩あらめ(ぎざみあらめ)                  | ㉑ さざえの味噌和え       |
| ⑨ 五目ひじき 炊き込みひじき                  | ㉒ きねつき さわ餅       |
| ⑩ ひじきご飯(ちりめん・しそ・かつお)             | ㉓ リアスバウムクーヘン     |
| ⑪ 真珠貝柱オリーブオイル漬け(燻製・プレーン)         | ㉔ 伊勢志摩パルポークほろよい  |
| ⑫ 兵九郎粕漬け                         | ㉕ 組子細工の行灯        |
| ⑬ あかもく細うどん                       | ㉖ 組子と寄木のコップ      |



志摩ブランド  
YouTube チャンネル



志摩ブランド HP

# 志摩温泉郷

ほっこりほっこり、  
癒しの湯。

日帰りで利用できる温泉リスト

遊び疲れたら  
温泉に入って  
心と体のリフレッシュ



わたかの温泉 福寿荘



## 「風待ちの湯」

MAP C-8

庭園露天風呂、檜のサウナ、歩行湯、うたせ湯など、さまざまな湯が楽しめる。塩分の濃い療養泉で、飲泉できる温泉神社もある。

営業時間 12:30 ~ 20:00  
☎ 0599-57-2910

☎ 鵜方駅→三交バス「渡鹿野渡船場」下車船で3分

都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト



## 「ともやまの湯」

MAP G-6

ジェットバス付きの大浴場と潮風が吹き抜ける露天風呂があり、あご湾と木々の緑を望みながら温泉入浴が満喫できる。

営業時間(最終受付) 11:00 ~ 21:00 (20:00)  
☎ 0599-73-0001

☎ 鵜方駅より車で25分

志摩スペイン村



## 「ひまわりの湯」

MAP C-6

テーマパークとホテルに隣接する絶景とリゾート感が味わえる温泉。肌に優しいさらっとした湯で、お風呂の種類も豊富。

営業時間(最終受付) 9:00 ~ 23:00 (22:00)  
☎ 0599-57-3700

☎ 鵜方駅より車で10分

美食の隠れ家プロヴァンス



## 「ととうの湯」

MAP F-6

敷地内から湧き出るミネラルたっぷりの自家源泉「伊勢志摩賢島温泉」。

営業時間(最終受付) 15:00 ~ 22:00 (21:00)  
☎ 0599-46-0001

☎ 志摩神明駅より徒歩1分

その他温泉・宿泊施設の  
情報はこちら



賢島宝生苑



## 「朝なぎの湯・夕なぎの湯」

MAP F-6

賢島の源泉を引き込んだ天然温泉は保温効果が高く、とろみのある泉質が特徴。展望露天風呂からは真珠筏が浮かぶ英虞湾を一望できる。

営業時間 12:00 ~ 17:00 ☎ 0599-43-3111

☎ 賢島駅→送迎バス3分

心湯あそびねほーや



## 「朝寝坊の湯」

MAP E-8

1日約100tが湧出するという効能豊かな志摩の国温泉。日帰り入浴はお手頃なので、気軽に立ち寄りたい。(事前要問い合わせ)

営業時間 15:00 ~ 17:00 ☎ 0599-45-0111

☎ 鵜方駅→三交バス「甲賀小学校前」下車徒歩1分

湯快リゾートプレミアム志摩彩朝染



## 「湯快リゾートプレミアム志摩彩朝染」

MAP F-5

レジャーや旅の疲れを癒やしてくれる温かな湯は無色透明でさらり。心も体も温めてくれる。大浴場は優しい畳敷きのため、安心して利用できる。

営業時間 9:00 ~ 23:00 (清掃時間は除く)  
☎ 0570-550-078 (受付時間: 8:00 ~ 21:00)

☎ 賢島駅→車約3分

リゾートパークともやま



## 「美ともの湯」

MAP G-7

森林に囲まれた天然温泉・展望大浴場。貸切等で利用不可の日がある為、事前に問い合わせを。

営業時間(最終受付): 15:00 ~ 22:00 (21:00)  
☎ 0599-72-2321

☎ 鵜方駅より車で20分

## みたびの湯

「療養万能湯」とも言われる弱アルカリ性のナトリウム塩化物温泉。オーシャンビューとともに味わう温泉タイムを。



## プレミアムリゾートタ雅 伊勢志摩

MAP G-2

開放感ある温泉の大浴場。身も心も癒される湯浴みのひととき。(事前要問い合わせ)

営業時間(最終受付) 19:00 ~ 22:00 (21:00)  
☎ 0599-53-1551

☎ 鵜方駅→三交バス「塩鹿浜」下車すぐ



## 大江戸温泉物語 Premium 伊勢志摩

MAP F-3

日本有数のリラス海岸を臨む絶景温泉。潮風を感じる大浴場からのオーシャンビューが美しい。

月~木のみ(要問合せ)  
営業時間 15:00 ~ 23:00 ☎ 0570-041264

☎ 鵜方駅→三交バス「大江戸温泉物語前」下車徒歩3分

※季節により営業時間が変更する場合があります。(R6.8現在) 詳しくは各施設にお問い合わせ下さい。

# 志摩の祭・イベント / 古きを知り、新しきも知る。

動画でチェック!



志摩の祭



## スポーツイベントが目白押し!

「スポーツ観光都市」を宣言した志摩市では、様々なスポーツイベントが楽しめる。自分に合った種目で、ぜひエントリーしてみよう!

### 志摩ロードパーティ 4月

温暖な気候のなか、志摩の景観や魅力をランナーに楽しんでいただくとう始めたイベント。パールの100mの高低差を駆けるハーフマラソンの他、初心者向けコースや子供向けコース、身体に障がいのある方も楽しめるバリアフリーランと種目も多彩。



### 伊勢志摩ソーデーウォーク 秋頃

里海の絶景と志摩の町並みを満喫する2日間のウォーキングイベント。歩くだけでなく、船や電車に乗ったりとユニークなコース設定がされている。歩く先々で、あおさ汁の振る舞いや、体験ブース、物産展など魅力が満載!



### 伊勢志摩サイクリングフェスティバル 11月

初中級者も気軽に参加できるファンライドイベント。海岸沿いや町の中など、変化に富んだコースは約40km。エイドステーションでは志摩ならではの食材を堪能したりできる。

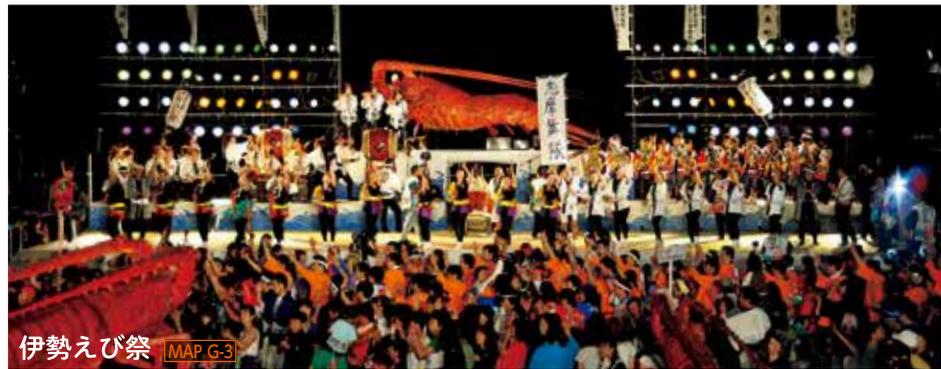


### 伊勢志摩里海トライアスロン 7月

大矢浜を泳ぐスイム、アップダウンとコーナーが連続するバイク、びん玉ロードなど浜島町内を走るランでのタイムを競う。大自然のコースはトライアスロンにぴったりで、国内屈指の人気大会。



※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催時期等が変更になる場合があります。



伊勢えび祭 [MAP G-3]

海の幸への感謝と大漁を祈願し行われるお祭り。飛び入り参加大歓迎のじゃこっぺ(えびのこども)踊りで道中を練り歩こう。



伊雑宮御田植祭 [MAP B-5]

古式ゆかしい装束に身を包んだ役人による時代絵巻は荘厳。



潮かけ祭り(大島祭) [MAP I-5]

海の女神の里帰りを祝い海水を掛け合う、天下御免の奇祭。



わらじ祭り [MAP H-9]

ダンダラボッチ伝説にちなみ、大わらじを海に流す。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1日 船越アタラシキ、歳旦祭 2日 三番叟 ひっぽろ神事 1日~3日 獅子舞行事 7日 片田稻荷神社大祭 葉師堂の火わたり 10日 注連切り神事 11日 盤の魚と弓引き神事 16日 御座爪切不動尊祭 20日 初えびす	24日 汗かき地蔵まつり  花カレンダー  てんれい桜 (2月中旬~3月中旬) 大慈寺	3月下旬~4月上旬 横山 さくらまつり  桜 (ソメイヨシノ他) (3月下旬~4月上旬) 創造の森横山、ともやま公園 爪切不動尊、阿児アリーナ (阿児ふるさと公園) オオシマザクラ (4月上旬) 天の岩戸 ネモフィラ・芝桜 (4月) 志摩市観光農園	8日 石神さんの春祭  志摩国分寺の花まつり  横山展望台、大慈寺	8日 志摩国分寺の花まつり 上旬 あわび王国まつり	第一土曜日 伊勢えび祭 上旬 大慈寺のあじさい祭り 24日 伊雑宮御田植式 旧暦6月1日(6月または7月) 潮かけ祭り(大島祭)	旧暦6月4日(6月または7月) 小島祭 13・14日 船越天王祭 下旬 渡鹿野天王祭	14日(5年毎) ささら踊り 14日 盆の大念仏  ひまわり (7月下旬~8月上旬) 志摩市観光農園  ハマユウ (7月~8月) 広の浜、びん玉ロード ハマボウ (7月~8月) ともやま公園 (次郎六郎海水浴場付近)	申の日 わらじ祭り 第二土曜日・日曜日 安乗の人形芝居  コキア (9月~11月中旬) 志摩市観光農園	第二土曜日 浜島大祭 21日 金比羅宮大祭 22日 真珠祭 25日 伊雑宮調献式 中旬 ええじゃんかまつり  コスモス (10月中旬~11月中旬) 志摩市観光農園、志摩横山駅付近の沿線	7日 片田稻荷大祭 11日 磯部神社大祭 23日 渦見瀧御厨祭  紅葉 (11月下旬~12月上旬) 爪切不動尊	31日 名のり注連切り年越し大かがり火 ねぎたき

# 特別で欲張りな志摩じかん。



開運アップのスポット巡りで  
自分磨きしよう

## キラリ★女子旅

- 01 鵜方駅 約30分
- 02 真珠取り出し&アクセサリー作り (1時間) 自分で取り出した真珠でオンリーワンのアクセサリーを! 約10分
- 03 爪切不動尊&石仏 (45分) 御座までドライブ! 約10分
- 04 海女小屋体験施設 さとうみ庵 (1時間) 新鮮な海の幸で身体の中からキレイになろう☆ 約35分
- 05 宇賀多神社 (20分) お守り 勝負事に強い「勝守」や「水みくじ」が人気。雷から本殿を守った、「なぎの木」の葉が入った御守りもある。厄除、開運、縁結びに効果あり。 約15分
- 06 志摩地中海村 (2時間) カフェで小休止。敷地内にあるハートの石を探してみよう。 約20分
- 07 磯笛岬展望台 (15分) 鐘を鳴らすと「出世と幸運」が! カラフルな「アっぱ貝絵馬」にも祈願を。

見たい・食べたい・癒されたい!  
五感を満足させたイアナタに

## のんびり大人旅

- 01 鵜方駅 約20分 ところんで休憩を
- 02 大王崎散策 (1時間) 波切地区の石積 良質な石材が採れ、石工さんが多かった波切地区。現在も、石段や石垣が要所で見られ一味違った風景が楽しめる。 約10分
- 03 いちご浜 (30分) 美しい海岸でひとやすみ... 約30分
- 04 伊雑宮 (20分) 古くから遙宮と称えられた伊勢神宮の別宮。根元が膨らんだ巾着桶も忘れずに拝んでいこう。 約10分
- 05 天の岩戸 (30分) 正面にある「視滝」はマイナスイオンたっぷり。 約20分
- 06 日帰り温泉 疲れた体を癒しましょう。(P19、20)

自然溢れる志摩で遊んで笑って  
とおきの思い出づくりは

## アウトドア自然旅

- 01 鵜方駅 約25分
- 02 磯体験施設 海ほおずき (60分) 干物手作り体験 魚をさばいてオリジナルの干物を作ってみよう。 約20分
- 03 志摩パーク ゴルフ場 (1.5時間) 初めてでも気軽にチャレンジ! グループみんなで楽しもう。貸しクラブ・ボールあり。 約20分
- 04 志摩自然学校 (1.5時間) カヤック、ウォーターポール...何で体を動かしましょう?
- 05 グランピング 満天の星空を眺めながら至福のラグジュアリータイムを。

志摩に来たならここ!な  
マスト観光スポットをめぐろう

## THE・定番旅!

- 01 鵜方駅 約10分
- 02 横山展望台 (1時間) 伊勢志摩国立公園を見渡せる“とおきの風景”がここに。カフェからの眺めもおすすめ。 約15分
- 03 あご湾遊覧 (50分) (賢島エスバーニャクルーズ) モデル工場で真珠の核入れ作業も見学できる。 約20分
- 04 志摩スペイン村 (3時間) 気分はもうスペイン人! 情熱の国スペインを満喫しよう。

©伊勢志摩エバーグレイズ

## 志摩めぐりコンシェルジュ

自分たちに合ったお宿や  
お店を紹介してほしい!

志摩市観光協会(近鉄鵜方駅構内)にて観光案内を行っています。お気軽に立ち寄ってくださいね。(営業時間 9:00 ~ 17:00)



駅からの交通手段がないけど...

近鉄鵜方駅からはタクシーやレンタカーが利用可能です。(→P27)  
天気の良い日はレンタサイクルもおすすめ。(→P13)

# めぐるめぐるイセシマ。

志摩市の周辺には、まだまだ魅力あふれる観光名所がもりだくさん。

伊勢志摩へ来たらぜひ立ち寄ってほしいオススメスポットをご紹介します！



## 伊勢うどん

柔らかく太めの麺にたまり醤油ベースの真っ黒なタレ。一度食べたらヤミツキです。



## 伊勢神宮

日本人のこころのふるさと「伊勢神宮」。天照御神を御祭神とする日本で最高位の神社。年間多くの参拝客で賑わう。



## おはらい町・おかげ横丁

伊勢神宮内宮参拝の後はちょっと寄り道。伊勢の名産品や古き良き江戸時代の伊勢路の雰囲気味わいながら散策してみよう。



## 伊勢河崎商人館

風情ある建造物が建ち並ぶ河崎。かつて「伊勢の台所」と呼ばれた。その歴史や文化を知ることができる資料館。



## 夫婦岩・二見興玉神社

御祭神に猿田彦大神を祀り、縁結び・交通安全等にご利益あり。夫婦岩は日の出拝所として人気だ。



## せんぐう館

平成25年の式年遷宮の前年に外宮の勾玉池のほとりに建設された、神宮式年遷宮について学べる博物館。



## とばーがー

鳥羽市が認定するご当地バーガー。お店や季節によって異なるので、食べ比べが楽しい。



## 鳥羽市

## 鳥羽水族館

生きものの飼育種類数が約1200種と日本一を誇り、国内では唯一ジュゴンが見られる水族館。様々なイベントも開催している。



## 鳥羽市立海の博物館

漁師や海女、海とともに暮らしてきた人々の歴史や伝統文化の情報が詰まった民俗資料博物館。



## ミキモト真珠島

真珠王の御木本幸吉が初めて真珠養殖に成功した地。現在は博物館や記念館、また海女の潜水実演が見学できる。



## 石神さん

神明神社の境内にあり、女性の願いなら一つは叶えてくれると昔から海女たちの間で伝えられる人気のスポット。



## みかん

温暖な気候と適度な日照時間で育てられたみかんは甘さと酸味が絶妙なバランスです！



## 伊勢現代美術館

若手作家による企画展や彫刻など現代美術に触れられる。陶器などの作品販売やカフェスペースでくつろいで。



## 南海展望公園

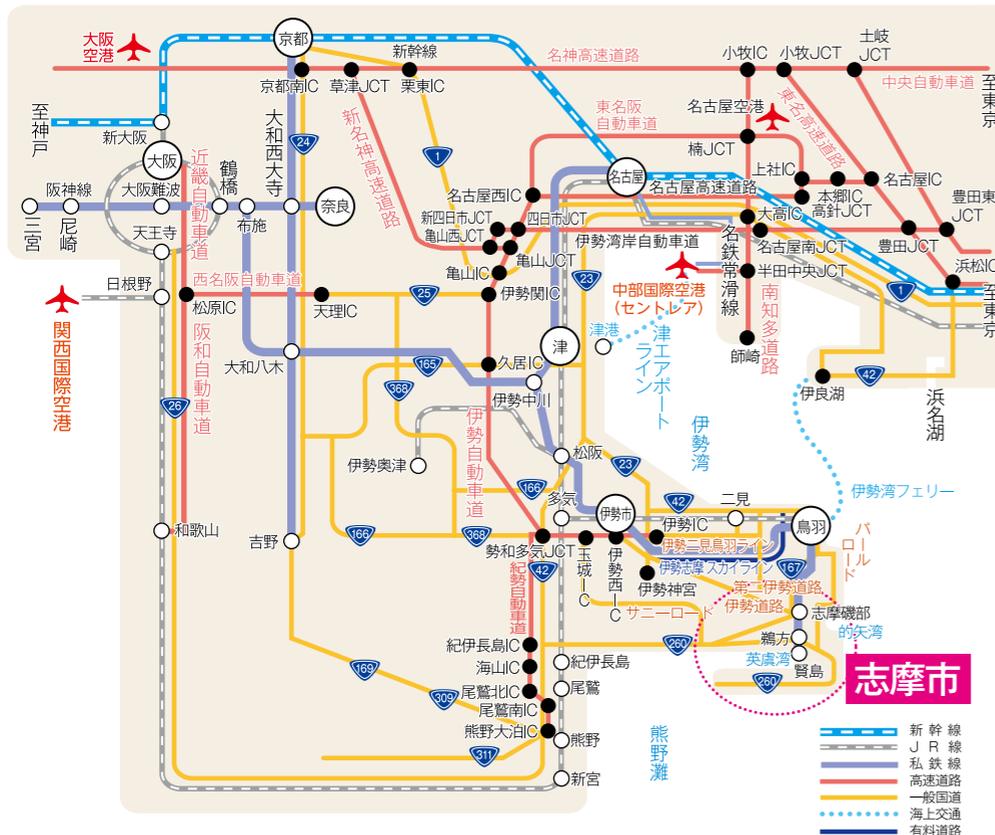
自然溢れる展望台では、美しい五ヶ所湾の景色が一望できる。季節を感じながら遊歩道での散策も楽しんで。



## 鷺倉園地

4つの展望台があり、「見江島展望台」からは平成27年に恋人の聖地に認定されたハート型の入り江を見渡せる。

※志摩市の詳しいMAPは巻末へ。



**交通のご案内**

近鉄電車テレホンセンター	050-3536-3957
JR 東海テレホンセンター	050-3772-3910
三重交通志摩営業所 (バス)	0599-55-0215

**タクシー**

三重近鉄タクシー 鳥羽・志摩営業所	0599-43-0121
和栄タクシー	0599-85-0023
和栄タクシー 鷺方営業所	0599-43-6112
マルカタクシー	0599-43-1600
大王タクシー	0599-72-0148

**レンタカー**

オリックスレンタカー 志摩・近鉄鶴方駅前店	0599-43-1098
--------------------------	--------------

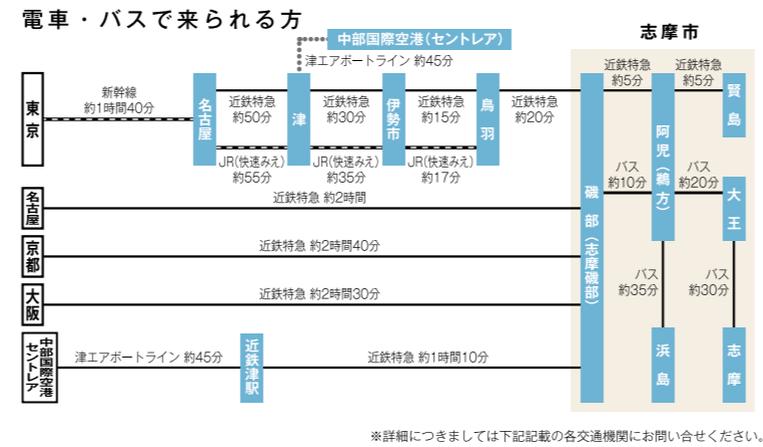
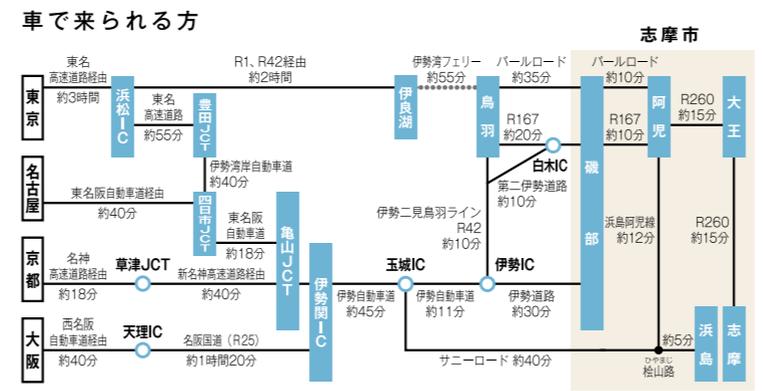
**観光船・定期船**

志摩マリンレジャー	0599-43-1023
賢島遊覧船組合	0599-43-1048
いわほ浜島観光船	0599-53-0210
伊勢湾フェリー	0599-25-2880
津エアポートライン	059-213-6582

**有料道路**

伊勢志摩スカイライン	059-226-6752
NEXCO 中日本 お客様センター	0120-922-229

### 志摩市へのアクセス



**観光関連団体**

(一社) 志摩市観光協会	0599-46-0570
(一財) 伊勢志摩国立公園協会	0599-25-2358
(公社) 伊勢志摩観光コンベンション機構	0599-44-0800
(公社) 三重県観光連盟	059-224-5904
(特非) 伊勢志摩バリアフリーツアーセンター	0599-21-0550

**緊急連絡先**

警察署 鳥羽警察署	0599-25-0110 (110)
消防署 志摩広域消防組合消防本部	0599-43-1418 (119)
鳥羽海上保安部	0599-26-4999 (118)
救急 救急医療情報センター	059-43-1199 (0599-229-1199)
病院 三重県立志摩病院	0599-43-0501
病院 国民健康保険志摩市民病院	0599-72-5555
病院 休日夜間応急診療所	0599-43-5899



海辺近くで、観光および遊ばれる方は、**市指定避難所**(地震・津波・風水害対応)を看板等で確認後、行動してください。

