

伊势志摩国立公园

历史悠久的伊势神宮，
人文与自然交织而成的“里山、里海”

自古以来人们把太阳信奉为神，伊势神宮就是这种信仰的中心，伊势神宮的占地大部分在国立公园内。

而且，在把伊势神宮作为大门的国立公园里，您能够感受到“里山、里海”这一日本传统的自然与地区共存的文化。

伊势志摩国立公园位于三重县，占地面积达到6万公顷。这个国立公园分为两个区域，一个是以伊势神宮和其背后巨大的森林为中心的内陆区域，一个是以由无数的海湾和海岬构成的代表性里阿斯式海岸沿海区域。

深刻地理解大自然的恩惠，在与大自然的调和中孕育出来的里山里海景观是伊势志摩国立公园最大的魅力。

里山

所谓“里山”(SATOYAMA)，就是在村落附近采集木材、山菜，把落叶作为肥料来利用等的与当地居民生活密切相关的山地。人们对森林进行了长期的治理，形成了只有那里才有的生态系统和景观。

里海

所说的“里海”(SATOUMI)，是指渔村附近沿岸的海域，渔民们的渔业生产、捕鱼活动使这里成为了生物多样性和生产性水平很高的海域。“里海”是鱼类产卵、培育幼鱼的地方，对海洋生物来说，是非常重要的场所。

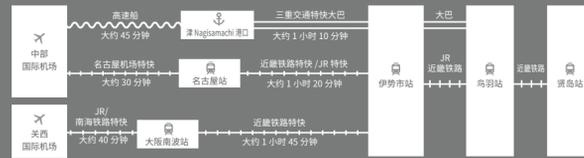
“里山”与“里海”的关系

从“里山”的森林、农田以及人们的生活中产生的营养物质通过河川流入大海(里海)，形成了富饶的大海，这样的大海又养育了众多的生物。

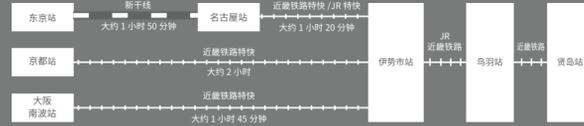
前往伊势志摩国立公园的交通



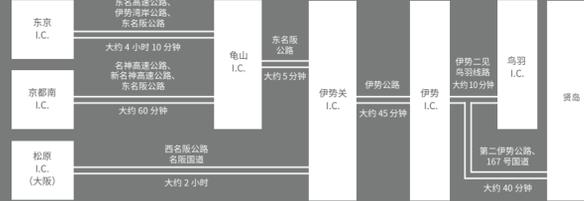
从机场



乘坐电车



开车



咨询处

中部地方环境事务所 邮编460-0001 名古屋市中区三之丸2-5-2
TEL 052-955-2135 <http://www.chubu.env.go.jp/>

伊势志摩国立公园协会
<http://www.ise-shima.or.jp/>

伊势志摩国立公园网站
<https://www.env.go.jp/park/iseshima/>

横山游客中心
<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

伊势志摩国立公园ins(照片墙)
https://www.instagram.com/nationalpark_iseshima/

发行者:环境省中部地方环境事务所 2018年3月发行
图片提供:伊势志摩观光会议机构、三重县农林水产部、三重县水产研究所



伊势志摩国立公园

三重县

人与大自然共存的国立公园

日本国土狭窄,人口众多.很早以前就有目的地对土地进行管理、利用.通过采用“地区制自然公园制度”来指定土地的使用方法,这和土地的所有者无关,国立公园里也有众多私人土地。

在日本全国34个国立公园中,伊势志摩国立公园的特色是私人土地的比例非常高(达到96%以上),是一个让您能够深入接触当地生活,在观赏优美风景的同时,还能感受到人与大自然融合的公园。

您还可以接触到日式良性生态循环的“里山、里海”文化

正因为是人与大自然融合的地区,通过人的创造,形成了生物多样性程度很高的“里山、里海”这一地区文化。

历史悠久的伊势神宮，
人文与自然交织而成的海山风情

神の森



伊势神宫
从2000年前开始至今一直是人们祈祷和平的地方
其背后是达5500公顷的神圣森林

位于伊势志摩国立公园入口的伊势神宫，是2000年以前就有的、日本最有名的神社之一。伊势神宫的背后是约5500公顷的神圣的森林（宫域林—KYUIKIRIN），那里有大约850种的植物。伊势神宫有长达1300年的“式年迁宫”历史，在宫域林里培育着“式年迁宫”所需的木材。育林事业至今仍在进行中，为各种生物维持着丰富的森林生态，同时还发挥着防洪、减轻水灾的作用。

※式年迁宫
每20年一次，重新建造神殿，把神明搬迁到新建神殿的仪式。
同样的神殿，每20年重新建造一次，目的是为了保存、传承传统与技术。

二战以后，面临被采伐的危机 伊势神宫森林—国立公园的诞生

1945年8月第二次世界大战结束后，由于物资不足，伊势神宫的森林面临被采伐的危机。为了保护伊势神宫和其周围具有自然及文化价值的区域，1946年11月伊势志摩被指定为国立公园。



二见浦
曾经是进入伊势神宫前净身的地方。
一大一小两个岩石被称为夫妻岩（the Married Couple Rocks），在5~7月期间，从两个岩石之间可以看到日出。



朝熊山
江户时代（1603~1868年）有这样的规则，参拜伊势神宫以后，必须要爬上位于朝熊山顶的金刚证寺。现在，朝熊山建有登山路及展望足浴等设施。



青峰山 正福寺
作为守护海上的灵峰，备受渔民们的崇拜。修建有直通山顶的自然步道。



参观调味用干松鱼生产工厂
神饌之一的调味用干松鱼，用古老的方法制作时，需要乌冈栎树、海风等与以往一样的自然环境。参观调味用干松鱼制作工厂，可以感受到传统匠人们自豪又谦虚的态度。

自给自足地为神灵供奉的食品

伊势神宫为神灵供奉的食品称为一神饌，原则上是自给自足。神饌主要有米饭、鱼类、海藻、蔬菜、水果、盐、水和酒，都是日餐不可缺少的材料。伊势神宫过的是自给自足的生活，它教育人们要珍惜物品，不要浪费资源。

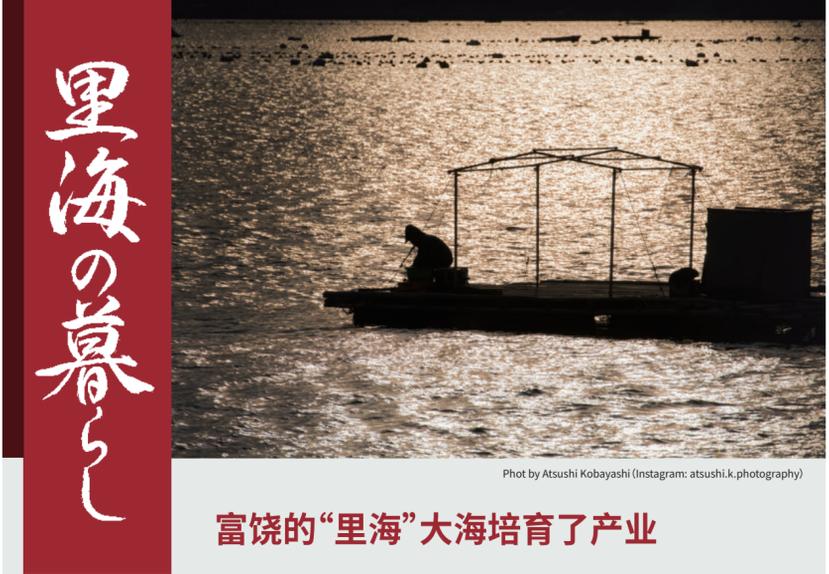


伊势志摩地区很早以前就有人居住，因此，次生林很多。在“宫域林”林中，还留有由山毛榉、米槎等常绿阔叶树构成的自然林。这些丰富的森林，成了鹿、野猪、猴子、鼯鼠等各种动物的重要生存之地。从自然循环的角度来看，“里山”森林也是很重要的。从大海蒸发出来的水变成雨，降落到山里，雨水从森林和田中吸取营养成分，注入河川，流入大海。接受了丰富的营养成分的大海，培育了众多的生物。



里山の恵み

“里山”森林带来的礼物培育了大海



富饶的“里海”大海培育了产业
伊势志摩国立公园的海域，既有平静的海湾，也有波浪翻滚的太平洋，各种各样的环境分别成了多种多样海产品的著名产地。另外，受南来的海流的影响，气候温暖，是非常适合栽培柑橘类水果的地区。丰富的自然环境，使伊势志摩地区的渔业、农业、旅游业繁荣起来。另外，世界著名的首饰品牌“御木本”的创始人—御木本幸吉在此开始养殖珍珠，从而成为有名的珍珠养殖发祥地，养殖筏漂浮在海面的风景是伊势志摩一大看点。

用眼睛享受风景、用口舌享受美食

在伊势志摩地区可以品尝到新鲜的鲍鱼、牡蛎、伊势龙虾、金枪鱼、加吉鱼等海产品。还可一边享受美食、一边欣赏培育了食材的山、海美景，是非常奢侈的享受。



渔业体验（南伊势町）
在加吉鱼养殖场可以体验喂食、钓鱼。



屋顶形观光游船
屋顶形观光船是日本传统的船上餐厅。能够品尝到鲍鱼、伊势龙虾等海鲜品，午餐、晚餐都可以利用。



自行车旅游



海上皮划艇



浅水区浮潜海中游



浮潜和深潜都能看到蓝舌尾海牛

请您体验一下只有保持着 “与自然共生共存”信念的地区才有的生态旅游吧

为了捕鱼业能持续发展，这里自古以来就有小鲍鱼禁止捕捞的习惯，现在也仍在继续。这种精神也引用到了旅游业，盛行着一边保护自然环境一边利用的生态旅游。在伊势志摩国立公园能够享受海水浴、钓鱼、海上皮划艇等海上娱乐活动。如果参加浅水区浮潜旅游团的话，还可以在海上邂逅很多海洋生物。另外，自行车旅游团、步行旅游团等活动也很充实，可以一边周游街景一边感受伊势志摩的自然和文化。

沿着海岸线的自然步道游览或骑车观赏的话，就能看到热闹的渔港、在海里潜水的“海女”（碰海的女渔民）、牡蛎和石莼的养殖作业，接触当地人们的生活和文化，他们是抱着对大自然既敬畏又感激的心情在这里生活的。哪怕是简单地打招呼，也能感受到当地人们的热情。

现在，全日本所有的海女大约一半左右在伊势志摩地区。具有3000年以上历史的海女捕鱼法，把我们一直以来为了享受大自然的恩惠而采用的技术、知识传承至今。

人々の風景

大自然与在此生活的人们共同创造的景色 日本碰海的女渔民“海女”（AMA）最多的地区



现在的海女都穿着潜水服，碰海去采集贝类。



横山游客中心 伊势志摩国立公园游览信息发送站

环境省横山游客中心用视频和展板介绍伊势志摩国立公园的大自然环境、以伊势神宫为中心的传统、以海女捕鱼为代表的渔业等内容，并解说得清楚易懂。从游客中心往山上爬550米左右，有一个展望台。从展望台上能够将英虞湾的里阿斯式海岸与许多岛屿、珍珠养殖筏等交织而成的美丽景致尽收眼底。



开馆时间	9:00~16:30
休馆日	每星期二、年底年初（12/29~1/3） ※星期二逢节假日时则改为星期三休息
使用费	免费
外语服务	伊势志摩视频（简体中文、繁体中文、英语、韩语） 展品自助指南（简体中文、繁体中文、英语、韩语、德语、法语、意大利语、俄语）
地址	三重县志摩市阿儿町鹤方875-24
电话号码	0599-44-0567
网址	http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/

