

伊勢志摩國立公園

歷史悠久的伊勢神宮，
人文與自然交織而成的“里山、里海”

自古以來人們把太陽信奉為神，伊勢神宮就是這種信仰的中心，伊勢神宮的占地大部分在國立公園內。
而且，在把伊勢神宮作為大門的國立公園裡，您能夠感受到“里山、里海”這日本傳統的自然與地區共存的文化。

伊勢志摩國立公園位於三重縣，占地面積達到6萬公頃。這個國立公園分為兩個區域，一個是以伊勢神宮和其背後廣闊的森林為中心的內陸區域，一個是以無數的海灣和海岬構成的代表性里阿斯式海岸沿海區域。
深刻地理解大自然的恩惠，在與大自然的調和中孕育出來的里山里海景觀是伊勢志摩國立公園最大的魅力。

里山

所謂“里山”(SATOYAMA)，就是在村落附近採集木材、山菜，把落葉作為肥料來利用等的與當地居民生活密切相關的山地。人們對森林進行了長期的治理，形成了只有那裡才有的生態系統和景觀。

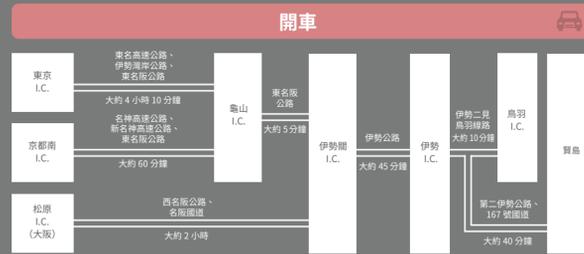
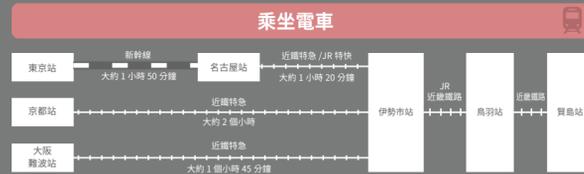
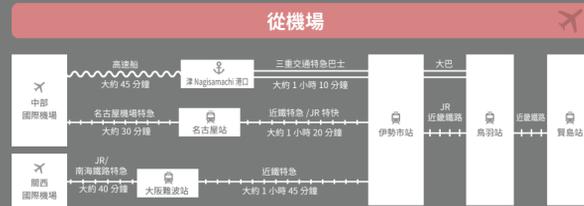
里海

所謂“里海”(SATOUMI)，是指漁村附近沿岸的海域，漁民們的漁業生產、捕魚活動使這裡成為了生物多樣性和生產性水準很高的海域。“里海”是魚類產卵、培育幼魚的地方，對海洋生物來說，是非常重要的場所。

“里山”與“里海”的關係

從“里山”的森林、農田以及人們的生活中產生的營養物質通過河川流入大海(里海)，形成了富饒的大海，這樣的大海又養育了眾多的生物。

前往伊勢志摩國立公園的交通



詢問處

中部地方環境事務所 郵遞區號 460-0001 名古屋市中區三之丸2-5-2
TEL 052-955-2135 <http://www.chubu.env.go.jp/>

伊勢志摩國立公園協會 <http://www.ise-shima.or.jp/>

橫山遊客中心 <http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

伊勢志摩國立公園網站 <https://www.env.go.jp/park/iseshima/>

伊勢志摩國立公園Instagram https://www.instagram.com/nationalpark_iseshima/

發行者：環境省中部地方環境事務所 2018年3月發行

圖片提供：伊勢志摩觀光會議機構、三重縣農林水產部、三重縣水產研究所

National
Parks
of Japan



その自然には、物語がある。
Stories to Experience
— National Parks of Japan —

伊勢志摩 國立公園

三重縣

歷史悠久的伊勢神宮，
人文與自然交織而成的海山風情

人與大自然共存的國立公園

日本國土狹窄，人口眾多。很早以前就有目的地對土地進行管理、利用。透過採用“地區制自然公園制度”來指定土地的使用方法，這和土地的所有者無關，國立公園也有許多私人土地。

在日本全國34個國立公園中，伊勢志摩國立公園的特色是私人土地的比例非常高(達到96%以上)，是一個讓您能夠深入接觸當地生活，在觀賞優美風景的同時，還能感受到人與大自然融合的公園。

您還可以接觸到日式良性生態循環的 “里山、里海”文化

正因為是人與大自然融合的地區，透過人的創造，形成了生物多樣性程度很高的“里山、里海”這一地區文化。

神の森



伊勢神宮
從2000年前開始至今一直是人們祈禱和平的地方
其背後是達5500公頃的神聖森林

位於伊勢志摩國立公園入口的伊勢神宮，是2000年以前就有的、日本最有名的神社之一。伊勢神宮的背後是約5500公頃的神聖的森林(宮域林—KYUIKIRIN)，那裡有大約850種的植物。伊勢神宮有長達1300年的“式年遷宮”歷史，在宮域林裡培育著“式年遷宮”所需的木材。育林事業至今仍在進行中，為各種生物維持著豐富的森林生態，同時還發揮著防洪、減輕水災的作用。

※式年遷宮
每20年一次，重新建造神殿，把神明搬遷到新建的神殿的儀式。同樣的神殿，每20年重新建造一次，目的是為了保存、傳承傳統與技術。

二戰以後，面臨被採伐的危機 伊勢神宮森林—國立公園的誕生

1945年8月第二次世界大戰結束後，由於物資缺乏，伊勢神宮的森林面臨被採伐的危機。為了保護伊勢神宮和其周圍具有自然及文化價值的區域，1946年11月伊勢志摩被指定為國立公園。



二見浦
曾經是進入伊勢神宮前潔身的地方。一大一小兩個岩石被稱為夫婦岩 (the Married Couple Rocks)，在5~7月期間，從兩個岩石之間可以看到日出。



朝熊山
江戶時代(1603—1868年)有這樣的規則，參拜伊勢神宮後，必須要爬上位於朝熊山頂的金剛證寺。現在，朝熊山建有登山步道及展望足浴等設施。



青峰山 正福寺
作為守護海上的靈峰，備受漁民們的崇拜。修建有直通山頂的自然步道。



參觀調味用柴魚片生產工廠
神饌之一的調味用柴魚片，用古老的方法製作時，需要烏岡櫟樹、海風等與以往一樣的自然環境。參觀調味用柴魚片製作工廠，可以感受到傳統匠人們自豪又謙虛的態度。

自給自足地為神靈供奉的食品

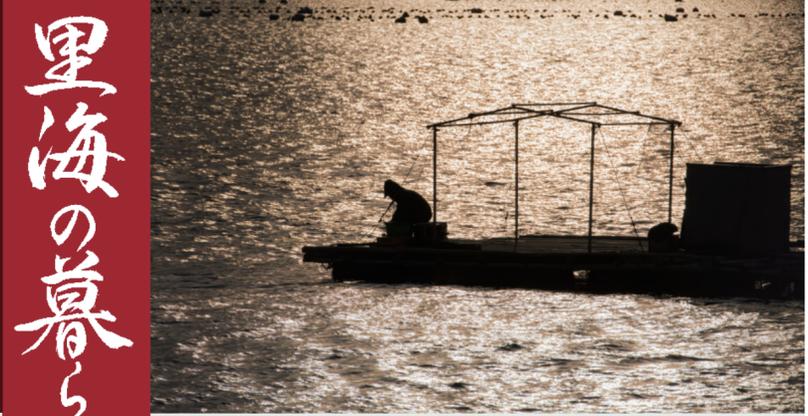
伊勢神宮為神靈供奉的食品稱為一神饌，原則上是自給自足。神饌主要有米飯、魚類、海藻、蔬菜、水果、鹽、水和酒，都是日餐不可或缺的材料。伊勢神宮過的是自給自足的生活，它教育人們要珍惜物品，不要浪費資源。



伊勢志摩地區很早以前就有人居住，因此，次生林很多。在“宮域林”林中，還留有由山毛櫸、米槴等常綠闊葉樹形成的自然林。這些豐富的森林，成了鹿、野豬、猴子、鼯鼠等各種動物的重要生存之地。從自然循環的角度來看，“里山”森林也是很重要的。從大海蒸發出來的水變成雨，降落到山裡，雨水從森林和農田中吸取營養成分，注入河川，流入大海。接受了豐富的營養成分的大海，培育了眾多的生物。

“里山”森林帶來的禮物培育了大海

里山の恵み



富饒的“里海”大海培育了產業

伊勢志摩國立公園的海域，即有平靜的海灣，也有波浪翻滾的太平洋，各種各樣的環境分別成了多種多樣海產品的著名產地。另外，受南來的海流的影響，氣候溫暖，是非常適合栽培柑橘類水果的地區。豐富的自然環境，使伊勢志摩地區的漁業、農業、旅遊業繁榮起來。另外，世界著名的首飾品牌“御木本”的創始人一御木本幸吉在此開始養殖珍珠，從而成為有名的珍珠養殖發祥地，養殖筏漂浮在海面的風景是伊勢志摩一大看點。



用眼睛享受風景，用口舌享受美食

在伊勢志摩地區可以品嚐到新鮮的鮑魚、牡蠣、伊勢龍蝦、鮪魚、真鯛等海產品。還可一邊享受美食，一邊欣賞培育了食材的山、海美景，是非常奢侈的享受。



漁業體驗(南伊勢町)
在真鯛養殖場可以體驗驗食、釣魚。



屋頂形觀光遊船
屋頂形觀光船是日本傳統的船上餐廳。能夠品嚐到鮑魚、伊勢龍蝦等海鮮品，午餐、晚餐都可以利用。



自行車旅遊 海上皮划艇 淺水區浮潛海中遊 浮潛和深潛都能看到藍舌尾海牛

請您體驗一下只有保持著 “與自然共生共存”氣息的地區才有的生態旅遊吧

為了捕魚業能持續發展，這裡自古以來就有小鮑魚禁止捕撈的習慣，現在也仍然在繼續。這種精神也引用到了旅遊業，盛行著一邊保護自然環境一邊利用的生態旅遊。在伊勢志摩國立公園能夠享受海水浴、釣魚、海上皮划艇等海上娛樂活動。如果參加淺水區浮潛旅遊團的話，還可以在海中邂逅很多海洋生物。另外，自行車旅遊團、步行旅遊團等活動也很充實，可以一邊巡遊街景一邊感受伊勢志摩的自然和文化。



海女小屋體驗(鳥羽市、志摩市)

海女小屋是海女們暖身、休息的地方，可以在這裡體驗品嚐海女們烹調的食物。穿著傳統的白色海女服裝的海女為客人們提供燒烤的海鮮，還可以與她們交談。

沿著海岸線的自然步道遊覽或騎車觀賞的話，就能看到熱鬧的漁港、在海裡潛水的“海女”(不靠任何裝備徒手潛水的女漁民)、牡蠣和石蓴的養殖作業，接觸當地人們的生活和文化，他們是抱著對大自然既敬畏又感激的心情在這裡生活的。即使是簡單地打招呼，也能感受到當地人們的熱情。現在，全日本所有的海女大約一半左右在伊勢志摩地區。具有3000年以上歷史的海女捕魚法，將我們一直以來為了享受大自然的恩惠而採用的技術、知識傳承至今。

大自然的與在此生活的人們共同創造的景色 日本徒手潛水女漁民“海女”(AMA)最多的地區

人々の風景

現在的海女都穿著潛水服，徒手潛入海中採集貝類。



橫山遊客中心 伊勢志摩國立公園遊覽資訊發送站

環境省橫山遊客中心用影像和展板來介紹伊勢志摩國立公園的大自然環境、以伊勢神宮為中心的傳統文化、以海女捕魚為代表的魚業等內容，並解說得清楚易懂。從中心往山上爬550公尺左右，有一個展望台。從展望台上能夠將英虞灣的里阿斯式海岸與許多島嶼、珍珠養殖筏等交織而成的美麗景緻盡收眼底。



開館時間	9:00~16:30
休館日	每星期二、年底年初(12/29~1/3) 星期二逢節假日時則改為星期三休息
使用費	免費
外語服務	伊勢志摩影像(繁體中文、簡體中文、英語、韓語) 展品自助指南(繁體中文、簡體中文、英語、韓語、法語、義大利語、俄語)
地址	三重縣志摩市阿兒町鶴方875-24
電話號碼	0599-44-0567
網址	http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/

