斎王が暮らした斎宮。

三重県の中央部に位置し、伊勢湾に面している明和町。広々とした田園風景が広がり、豊かな海産にも恵まれているこの町は、天皇の代理として伊勢神宮の天照大御神に仕えた「斎王」が暮らす「斎宮」があった場所でもあります。斎王は、天皇の即位に伴って、未婚の皇族女性から選出され、国の平和のために神に仕えるという特別な務めを担いました。選ばれた斎王は、200 人余ともいわれる従者に伴われて、斎王群行と呼ばれる 5 泊 6 日の旅により、都からこの斎宮へと赴きました。当時の斎宮は、東京ドームおよそ 30 個分の広さを誇り、碁盤の目状の区画と道路、伊勢神宮の社殿にも類する 100 棟もの建物を有し、また、斎王に仕える総勢 500 人以上もの人々が執務をするなど、その整然としたさまは、祈りの姫・斎王にふさわしい清らかな都の景色だったに違いありません。

伊勢湾に面した大淀海岸からは、天気がよければ富士山が望めます。他にも、広大な田園風景や、斎王が禊を行い、身を清めていたと言われる祓川、明和町の町花で、別名「どんど花」とも呼ばれるノハナショウブの群落など、多種多様な生物や季節の草花達を堪能できる豊かな自然環境が数多く残っていて、サイクリングに最適な環境です。祈りの姫・斎王が暮らし、愛した斎宮の「今」をめぐる旅を、心ゆくまでお楽しみください。

斎宮跡

昭和 54 年に国史跡に指定された「斎宮跡」。斎宮跡内にある「さいくう平安の杜」には、平安時代に重要な儀式を行ったとされる 3 棟の建物が復元されています。古代建築の魅力を伝え、いにしえの斎宮の姿を再現。その背景には、平安時代の世界が広がります。

さいくう平安の杜　明和町斎宮 2800-2773
OPEN 9:30～17:00（11 月～2 月は 9:30～16:00）
0596-52-3890　休 月曜（祝日の場合は翌日休業）

斎王の森

約 660 年続いた斎王制度は、南北朝時代に廃絶し、歴史の中に埋もれてしまいました。しかしながら、斎宮に住む人々は、先祖代々語り継がれてきた斎王・斎宮の存在を信じ、斎王の御殿があったとされるここ「斎王の森」を大切に守り続けてきました。今では斎宮跡のシンボルゾーンとして親しまれています。

斎宮歴史博物館

斎宮・斎王をめぐる歴史や文学を、当時の斎宮の様子や斎王の役割などに関する資料や模型、映像を使って分かりやすく紹介しています。斎宮跡の発掘調査によって出土した遺物の数々や成果を展示・映像をとおして見ることができます。

明和町竹川 503　OPEN 9:30～17:00（入館 16:30 まで）
0596-52-3800　休 月曜（祝日の場合は翌日休業）

明和町レンタサイクルのご案内

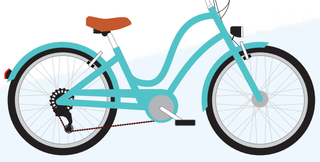
レンタサイクル受付

月～金曜	明和観光商社（明和町斎宮 3039-2）	土 / 日曜	みのりや（明和町斎宮 579）

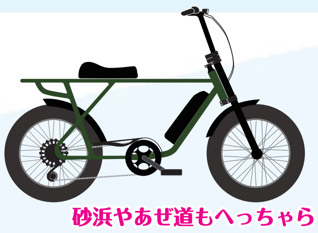
営業時間　10:00 ～ 17:00（最終受付時間 16:00）
電話番号　0596-67-6850（または 080-4224-6850）
月～金が祝日の場合は 前日 17 時までの 事前予約制 です。
<対象> 中学生以上（中学生は保護者同伴でお願いいたします）
自転車の適応身長目安は 155cm 以上です。

電動アシストでとにかく疲れない 2種類の E-バイク貸出中！

女性も乗りやすく おしゃれで 可愛い



TOWNIE® タウニー



砂浜やあぜ道もへっちゃら 人目を引くインパクト

BRONX BUGGY ブロンクスバギー

体験当日お越しいただいた際に、貸出規定をご確認いただいた上でご署名をいただきます。
自転車にはカゴが付いておりません、両手が自由に使えるようにリュックなどをご持参ください。
斎宮駅史跡公園口休憩所には無料のコインロッカーもございます（月曜休み）
ヘルメットをご用意しております。安全のため乗車時は必ずヘルメットを着用してください。

快適なサイクリングを楽しむために

■自分の体力にあわせて無理のないペース・距離を走り、適時休憩や補給をおこないましょう。
■交通ルールを順守し、安全第一でサイクリングをお楽しみください。

- 車道の左側を一列になって走りましょう。
- 「自歩道」指定された歩道については、自転車も歩道を走行できますが、原則、歩行者優先で徐行運転しましょう。
- 信号や道路標識を守り、一時停止・安全確認もしっかりしましょう。
- マップを確認する際は、安全な場所に停車してから見ましょう。
- イヤホンで音楽を聴きながらの運転、携帯電話を操作しながらの運転、傘をさしながらの運転など「ながら運転」はやめましょう。
- 安全のために、ヘルメットを装着しましょう。
- 暗くなったらライトを点灯しましょう。

明和町サイクリングマップ

meiwa saikuling

MAP

テーマ別に 4 つのコースでめぐる明和町

斎宮跡ぐるっと一周 王朝ロマン体感コース

走行時間　約 50 分
距離　約 8.4 Km

難易度 Lv.1

斎王ゆかりの地を自転車で巡る王朝ロマンあふれるコースです。
斎宮・斎王に興味をもったならまず訪れておきたいスポットや、知る人ぞ知るスポットが目白押し。伊勢神宮でもなく都でもない。慎ましやかであり雅やかな当時の斎宮に想いを馳せてみませんか。
（斎宮歴史博物館の映像展示のタイムテーブルをあらかじめ確認しておくと、スケジュールが立てやすくおすすめです。）

織物の神様を巡るコース

走行時間　約 1 時間 10 分
距離　約 12.1 Km

難易度 Lv.2

明和町北東部と松阪市東部にかけての櫛田川流域は、古くから絹・麻の紡織が盛んな地域です。この地に鎮座する神服織機殿神社(松阪市)と神麻続機殿神社(松阪市)は、古来より伊勢神宮に奉納する絹と麻を織り続けている神社です。この 2 社の周辺には下御糸、上御糸、中麻績（現:中海)、機殿、服部という地名が今も残っています。このコースでは、その 2 社と天棚機姫神を祀る織殿神社、長白羽神を祀る竹神社といった織物にゆかりのある神社を巡っていきます。

水と禊の斎宮を巡るコース

走行時間　約 2 時間 00 分
距離　約 21.0 Km

難易度 Lv.2

「水」が豊かな明和町。豊富な水が町の産業や人々の生活に密接に関わっています。水は斎王とも関わりが深く、斎王も伊勢神宮に奉仕する際は、祓川や大淀の海で禊を行い、身を清めていました。このコースは、竹神社の花手水や町中に広がる水田を眺めながら、斎王が禊をされた祓川と大淀の海、その他斎王ゆかりの地を巡ります。最後はこれから村の足湯に浸かって、「ココロ」と「カラダ」をリフレッシュ！（※足湯は土日祝のみ営業です）

自然と田園風景満喫コース

走行時間　約 1 時間 20 分
距離　約 13.1 Km

難易度 Lv.3

明和町の広々とした空や田園風景、里山などを満喫できるコースです。
アップダウンのあるコースですが、道中には綺麗な水田や野鳥が観察できる池、木漏れ日差し込む林道など、季節によっても違う表情を見せてくれます。
「今日は少しアクティブなサイクリングをしたい！」
そんな方におすすめなコースです。体力に不安のある方は、スイスイ走れるレンタルE-バイクを是非ご利用ください！

安全確認のあいことば

ぶ た は しゃ べる

走る前にチェックしよう！

ぶ ブレーキ
- □ 前後ブレーキはよく効きますか？
- □ ブレーキやワイヤーに緩みはありませんか？

た タイヤ
- □ 空気は十分入っていますか？
- □ パンクしていませんか？
- □ タイヤのすり減り・ひび割れはありませんか？
- □ 石・釘などの異物が刺さっていませんか？

は 反射板
- □ 向き・角度はあっていますか？
- □ 汚れ・破損はありませんか？

しゃ 車体
- □ ハンドル周辺のガタつきは？
- □ カゴや荷台はぐらつきませんか？
- □ サドルはぐらつきませんか？
- □ 異音はしませんか？
- □ チェーンの回転はスムーズですか？
- □ ライトは点灯しますか？

べる ベル
- □ よく鳴りますか？

S 全ルート「斎宮駅」が　スタート / ゴール地点です
コース詳細は裏面をご覧ください

斎宮跡ぐるっと一周 王朝ロマン体感コース

約 8.4 km　50 分

難易度 Lv.1

3 隆子女王の墓

円融天皇の代の斎王として選ばれた醍醐天皇の孫女・隆子女王は974年、在位わずか4年で病死。斎王が斎宮で亡くなるのは初めてで、手厚く葬られたと考えられています。

2 竹川の花園

紫式部によって書かれた『源氏物語』の「竹河」の巻に、登場人物が平安時代の歌謡である催馬楽の「竹河」を歌う場面が描かれています。ショウブや四季の花々が咲き、斎王も花を愛でた絶景スポットであったといわれています。

1 竹神社

明和町斎宮2757-2　土/日　10:00〜15:00
0596-52-2935　満月の日　10:00〜19:00

明治44年、25社の神社を合祀して誕生した神社。斎王の御殿があった場所ではないかといわれています。 土・日 と 満月の日に限り、御朱印やお守りなどの頒布をおこなっています。境内には氏子さんが手入れしている花手水があり、人気のフォトスポットです。

S 斎宮駅＜スタート＆ゴール地点＞ ▶ 竹神社 ▶ 天満宮への道 道標 ▶ 六地蔵石幢 ▶ 隆子女王の墓 ▶ 粟須美神社 ▶ 斎宮歴史博物館 ▶ 旧竹神社 ▶ 祓川・竹川の花園 ▶ 伊勢街道 ▶ 八脚門跡 ▶ 斎宮駅

織物の神様を巡るコース

約 12.1 km　1 時間 10 分

難易度 Lv.2

S 斎宮駅＜スタート＆ゴール地点＞ ▶ 神麻続機殿神社 ▶ 神服織機殿神社 ▶ 織殿神社 ▶ 竹神社 ▶ 斎宮駅

自然と田園風景 満喫コース

約 13.1 km　1 時間 20 分

難易度 Lv.3

S 斎宮駅＜スタート＆ゴール地点＞ ▶ 八脚門跡 ▶ 斎宮調整池 ▶ 斎宮きららの森 ▶ 斎宮駅

MEIWA GOURMET

旅の思い出を彩る 明和町のグルメスポット

※営業時間や定休日などは予告なく変更される場合があります。ご利用の際は事前にお問い合わせいただくことをおすすめします。

A みのりや

明和町斎宮 579
お問い合わせは Instagram から
11:00 〜 16:00
火 / 木曜（毎月満月の日は営業）

伊勢茶と甘味が楽しめる古民家喫茶。竹神社の向かいにあります。満月の日には、地域の物品を楽しめる月の市を開催しています。

B OTOMONI COFFEE 明和店

オトモニコーヒー

明和町有爾中 1320
0596-52-7752
11:00〜18:00
月 / 火曜

厳選されたスペシャルティコーヒーとスイーツが楽しめる人気のカフェ。豊かで贅沢な時間を堪能できます。

C ぷてぃあむーる

明和町斎宮 1144-34
0596-68-9136
11:00〜18:00
月 / 火曜

ふんわりほっとできるパンがならぶ、やさしいパンのお店。あまいパンやおかずパンなど、どれも魅力的。

D ROASTER&CAFEペンギン堂

ロースター＆カフェ

明和町馬之上 985-22
0596-67-4118
月〜水 10:00〜18:00
日・祝日 8:00〜17:00
木 / 金 / 土曜（木・金が祝日の場合営業）

店内にコーヒーの香りが漂う、自家焙煎珈琲専門店。ホッとする心地良い空間で、時間を忘れてしばしのんびりと。

E Pizza House pino

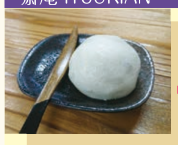
ピザハウス ピノ

明和町大淀乙 666
0596-55-4484
11:00〜19:30
木曜

蔵造りで懐かしい雰囲気のピザ屋さん。ナンタイプの生地が特徴的でバリエーション豊富なメニューが楽しめます。

F 斎庵 ITSUKIAN

いつきあん



明和町斎宮西前沖2604-11
0596-52-1122
10:00〜18:00（売切次第閉店）
月 / 水曜（臨時休業あり）（祝日の場合翌日休業）

明和に来たなら食べておきたい明和の代表的なお菓子「清まんじゅう」。地元の幅広い年代に親しまれる町のカフェ。

G しあわせ家

明和町前野 1320
0596-55-3742
10:00〜17:00
火曜（祝日の場合営業、翌日休業）

地元産の卵を使ったシュークリームやシフォンケーキ、色鮮やかな十二単バウムなど、幸せな味がもりだくさん。

H お好み焼鉄板酒場 冨さん

てっぱんさかばとみさん

明和町斎宮 3020-1
080-4847-4431
11:00 〜 14:00
16:00 〜 22:00（L.O 21:00）（材料がなくなり次第終了）
月 / 火 / 水 / 木 / 金曜

看板メニューのお好み焼は、鉄板でじっくり焼き上げ、独自にブレンドしたソース・マヨネーズを使用しています。

I とりみそ家

明和町前野 1320
0596-55-3202
11:00 〜 18:30（L.O 18:00）
火曜（祝日の場合営業、翌日休業）

松阪名物「とり網焼き」を楽しめるお店。味噌だれをからめて焼いたとり網焼きと相性抜群のごはんは、自社生産の「松幸米」をお釜で炊き上げています。

水と禊の斎宮を巡るコース

約 21.0 km　2 時間 00 分

難易度 Lv.2

5 佐々夫江行宮跡

天照大御神の鎮座場所を探し求め、何年もかけ全国各地を旅した倭姫命。倭姫命が伊勢の地に入られてから、大淀に御船をとどめて造ったお宮の跡地がこの「佐々夫江行宮跡」です。

8 祓川

古代では伊勢神宮の神領への入口であり、都から来た斎王は、最後にこの祓川で禊をおこなって斎宮に赴任したとされています。

4 業平松

『伊勢物語』「狩の使」に描かれた、和歌の才能にあふれた在原業平と、当時の斎王の恬子内親王との儚い斎宮での一夜の恋。二人が別れを惜しんで歌を詠み交わしたのが、大淀海岸の業平松の下とされています。（現在の松は3代目）

6 斎王尾野湊御禊場跡

斎王が伊勢神宮へ赴き神事に奉仕するのは、6月と12月の月次祭と9月の神嘗祭の3回に限られていました。
その中でも神嘗祭へ奉仕する際に、斎王が禊を行った場所の跡地が「斎王尾野湊御禊場跡」です。尾野湊とは大淀海岸の古名です。

7 カケチカラ発祥の地

神嘗祭に初穂の稲束を伊勢神宮の内垣に懸け、国の繁栄を祈る「懸税（カケチカラ）」行事の発祥の地。
伝承によると、一羽の真名鶴が昼夜鳴いており、倭姫命が使いの者に様子を見に行かせたところ、一株に八百の穂を実らせた稲をくわえた鶴を見つけました。倭姫命はその稲を伊勢神宮の天照大御神に捧げ、それ以来、毎年最初にできた稲穂を伊勢神宮のご神前に納める習慣ができました。

9 大淀

かつては尾野湊とも呼ばれ、伊勢湾のなかでも屈指の良港として知られていました。斎王も伊勢神宮に赴く前に、この大淀の海で禊を行い、身を清めました。

S 斎宮駅＜スタート＆ゴール地点＞ ▶ 竹川の花園・祓川 ▶ 古代伊勢道 ▶ 斎王の森 ▶ ノハナショウブ群落 ▶ 佐々夫江行宮跡 ▶ 斎王尾野湊御禊場跡 ▶ 業平松 ▶ 大淀 ▶ カケチカラ発祥の地 ▶ これから村 ▶ 竹神社 ▶ 斎宮駅