名探偵メイちゃんと見つけよう！

伊勢志摩の手間ひま文化のひみつ

伊勢志摩すごろくつき！



伊勢志摩国立公園ってどんなところ？

伊勢志摩国立公園は、伊勢市、鳥羽市、志摩市、南伊勢町の3つの市と1つの町からできていて、森が広がる伊勢神宮のエリアと、海の景色が美しいエリア、2つの特ちょうがある場所なんだ。もっとすごいのは、公園の中にたくさんの人が住んでいること！わたしたちが住んでいる伊勢志摩国立公園は、自然と人が助け合って暮らしている場所なんだよ。





伊勢市

約二千年続く伊勢神宮を中心に、古い歴史と文化を感じられるエリアです。

鳥羽市

海女さんが活躍し、大きな水族館もある、毎日のくらしに海がとけこんでいるエリアです。

南伊勢町

山と海がすぐそばにあり、人々のくらしの知恵や工夫を学べるエリアです。

志摩市

ギザギザの「リアス海岸」が美しく、豊かな自然をゆっくり体験できるエリアです。

すごろくのクイズの答え

クイズNo.1の答えは「②ブランコ」
クイズNo.2の答えは「①11cm」
クイズNo.3の答えは「③鏡」
クイズNo.4の答えは「②555m」

発行／伊勢志摩国立公園指定
80周年記念事業実行委員会
2026年4月発行

名探偵メイちゃん

鳥羽水族館の人気者、ラッコのメイちゃんが、伊勢志摩国立公園の80周年をお祝いする「PR大使」になりました！名探偵に変身したメイちゃんが、みんなが住むまちのひみつを探しに出かけます。

伊勢志摩の手間ひま文化って？

「手間ひま」とは、時間をたっぷりかけて、心をこめていねいに作業すること。伊勢志摩には、自然を大切にしながら、知恵を生かして、あえて時間をかけて作られてきたものがたくさんあるんだ。そうして作られたものは、どれもとてもおいしいんだよ。どうしてそんなに手間をかけるのかな？名探偵メイと一緒に、「手間ひま」にかくれたひみつを調査しに行こう！



鳥羽市

石鏡のひじき

4月から5月に海女さんたちが中心となり、潮が引いたときだけ顔を出す岩場に生えたひじきを切りとって集めます。そのあと、ひじきを船で運んで広いちゅう車場などで干し、次の日には裏返してゴミや海の生物を取り除きます。大変だけど、ていねいに作業するから品質の良いひじきができるのです。



トコロテン

鳥羽市で作られるトコロテンは、海でとった天草を白くなるまで何度も洗って干します。その後なんと２年も保管してから、弱火でじっくりにこんでおいしさを引き出します。固める時も冷蔵庫を使わず、時間をかけて自然に冷ますのがコツです。手間を惜しまないことで、おいしい伝統の味が生まれます。



志摩市

あこや貝の貝柱

およそ３年間かけて、人の手で管理しながら育てる養しょく真珠には、おいしいひみつがかくれています。真珠を育てる「あこや貝」からほんの少ししか取れない「貝柱」は、真珠を取り出す冬にしか食べることができません。とても貴重で、人気がある「あこや貝の貝柱」は、季節限定の特産品です。



きんこいも

きんこいもは、志摩市で作られてきた干しいものことです。さつまいもをにてから切り、お日様の下でじっくり干す伝統的な作り方です。とても手間がかかりますが、そうすることで和がしのようにやわらかくなります。昔から海女さんのスタミナの元として大切にされてきた宝物のようなおやつです。



伊勢市

伊勢たくあん

伊勢市で昔から育てられている「御園だいこん」を２週間ほどお日様に当てて干し、塩や米ぬかなどと一緒にじっくりつけこみます。長い時間をかけて発こうさせることで、きれいな黄金色とおいしいすっぱさが生まれます。この伝統的な作り方が、歯ごたえの良い地元の味を守っているのです。





神宮御塩

伊勢神宮に納める塩作りは、とても暑い夏の日に行われます。御塩浜という砂浜に海水をまき、お日様の力でかわかして塩水を作ります。それを大きなかまに入れ、火が消えないよう見守りながらグツグツにたあと、焼き固めて完成です。大変な手間をかけて、神様へ届けるのにふさわしい塩が作られています。

南伊勢町

みかん

南伊勢町の特産品のみかんは、なえ木から大切に育てられます。枝を切ったり、花の芽をつんだりと、みかんの木を大きくするためにはたくさんの作業が必要です。収かくできるようになるまでに、３～５年もかかります。長い時間をかけて愛情を注ぐことで、あまくておいしいみかんが実るのです。



タイの養しょく

森の栄養がたっぷり注ぎこむリアス海岸の静かな海で、タイの養しょくは行われます。タイが小さいうちは日に焼けないように黒いあみをかぶせます。タイが大きくなるにつれて「いけす（タイを飼育するための設備）」を移しかえ、エサの中身に気をつけたりしながら、時間をかけて大切に育てています。



南伊勢町・志摩市・鳥羽市・伊勢市をめぐる

伊勢志摩すごろく

すごろくのルール

1 サイコロをふって進もう!
サイコロでいちばん大きな数字を出した人からスタート。出た目の数だけ進めるよ。

2 止まったマスに書かれたことをチェック!
止まったマスにイベントが書かれていたら、その内容を読んで、指示にしたがおう。

3 クイズに挑戦!
?のマスに止まったら、クイズに挑戦!正解できれば、優勝にグッと近づくかも?クイズの答えは表面の地図の下に書いてあるよ。

4 ゴールを目指そう!
いちばん最初に、伊勢神宮があるゴールにたどり着いた人が優勝だよ。

スタート

南伊勢町

伊勢海老を豪華に食べて満足
3マス進む

南伊勢のみかんの花の香りで気分が良くなった
1マス進む

養殖鯛の餌やり体験をして満足した
1回休み

クイズ No.1
たちばな展望台にある遊具は、次のうち、どれでしょうか?
①滑り台　②ブランコ　③シーソー
正解したら3マス進む

全員ストップ
南伊勢町の探検はこれで終わり。次のステージはおとなりの志摩市!みんな準備はいい?

志摩市

大王埼灯台に登って眺めた太平洋に感激した
1マス進む

村山の滝を見て元気になった
サイコロをもう1回振る

クイズ No.2
アワビがしっかり成長して、採ってもよいとされる大きさは、次のうち、どれでしょうか?
①11cm　②8cm　③6cm
正解したら3マス進む

てこね寿司がおいしくて元気になった
2マス進む

潮かけ祭りに参加して濡れた服を着がえた
1回休み

真珠の浜揚げ作業を見て驚いた
1マス進む

海の博物館で海の七草がゆを食べてラッキー
1マス進む

鳥羽市

クイズ No.3
〇〇に入る言葉はなんでしょうか?
神島・八代神社では昔の人が海の神様にお祈りをしていたことを表す古い〇〇がある。
①剣　②お守り　③鏡
正解したら3マス進む

海女の磯笛を初めて聞いた。海女さんすごいね!
2マス進む

全員ストップ
志摩市の探検は楽しかったかな?いよいよ、すごろくも中盤。次のステージは鳥羽市!

菅島のしろんご祭りでホラ貝の音を聞いてハッピー
2マス進む

伊勢うどんを食べてお腹がいっぱい
1回休み

夫婦岩の間から朝日が昇るのを見てラッキー
1マス進む

おはらい町で色んなお餅を食べて幸せ
1マス進む

伊勢神宮に到着!
ゴール
伊勢神宮の周りに広がる森は、日本の森の原風景なんだよ。長い旅、おつかれさま!伊勢志摩のこと、たくさん知ることができたかな?

クイズ No.4
伊勢志摩国立公園でいちばん高い山の朝熊山の標高は、次のうち、どれでしょうか?
①444m　②555m　③666m
正解したら3マス進む

伊勢市

船のチケットを忘れた
1回休み

全員ストップ
いよいよ最後のステージの伊勢市に到着。みんな優勝を目指して、ラストスパートだ!