

# こころが整う日本の滝 16巻

八雲 禰宜

『こころが整う日本の滝』は段ボール通販の【アースダンボール】を応援して  
います。

滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。

## 箕面の滝

大阪で唯一、日本の滝100選に選ばれている箕面の滝、一体どんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法やオススのグルメ、オスススポットやお土産などを調べてみました。

### 箕面の滝はどんな滝？

箕面の滝(みのおのたき)は大阪府箕面市の明治の森箕面国定公園内になる滝で箕面大滝とも言われています。日本の滝100選に選ばれていて、古くは修験道の道場で、箕面という名前は木々の間から流れ落ちる姿がミノ(藁で編んだ雨具の一種)に似ていることから付けられたという説と、周辺に「尾」のつく地名が多いことから水尾から転じたとも言われているそうです。年間200万人以上の観光客が訪れ、箕面公園は紅葉の名所なので、特に秋にたくさんの人で賑わいます。

### 箕面の滝へのアクセス方法は？

阪急箕面線「箕面駅」から北へ約400m(公園入り口の橋)もしくは北大阪急行線「千里中央駅」から阪急バス(11番停留所)乗車、「箕面」バス停下車後北へ約400mになります。車の場合は公園や滝道沿いは駐車場がないので公共機関を利用するか、阪急箕面駅近くの有料駐車場か、ドライブウェイ沿いの大日駐車場を利用します。大日駐車場は70台しか停められないので、夏休みの時期や紅葉の時期など混雑が予想される時期は停められない可能性があるため注意が必要です。現在、こちらの箕面の滝、2017年10月23日の台風の被害によって土砂崩れが発生していて、通行止めになってしまっています。駅から向かう場合は商店街→昆虫館→瀧安寺までは通行できるそうですが、その先歩いて滝へは行けないそうです。車でドライブウェイ(府道43号線)を上がり、滝上から滝へは通行することができるそうです。行かれる際は公式のHPをご覧ください。行ってからお出かけください。

### 箕面の滝周辺のオスススポットは？

この滝のある箕面公園内の施設などを紹介したいと思います。まずは箕面公園昆虫館です。こちらは身近な昆虫から海外の昆虫の標本や生体を展示・解説しています。蝶々が飛びかう放蝶園という施設や、珍しい昆虫も生きている状態のものが見れたりします。他にも昆虫の写真のスライドショーが見れたり、小さい子供向けに昆虫に触れられるイベントや絵本の読み聞かせなども行われています。昆虫のおみやげが購入できるお店などもあるので昆虫好きな人は一度行ってみたい施設ではないでしょうか？

続いては公園ではハイキングをみんなで楽しめるイベントや、物作りイベントなども定

期的に開催されています。公式の HP ではいろいろなイベントの参加者を募集されているので好みのイベントがあれば参加してみるのもいいかもしれません。

続いては滝までの道のりにある瀧安寺です。こちらは本堂に如意輪観音、阿弥陀如来、弘法大師、智証大師などが祀られていて、西国七福神のみのお稲荷神も祀られています。紅葉の季節はとても美しく、滝へ向かう人達の休憩場所にもなっています。

### 箕面の滝周辺のオススメグルメは？

まずは箕面の滝へ行ったならば是非食べておきたいちょっと変わったグルメです。それは、「もみじの天ぷら」です。その名の通り、紅葉（もみじ）を天ぷらにするのですが、そこらへんの葉っぱを拾っているわけではなく、木から食用として育てられているもみじの葉を選別し、水洗いして1年ほど塩漬けにしてアクを抜いたものを調理しています。気になる味ですが、見た目も茶褐色も食感もかりんとうのような感じで、少し甘さ控えめだそうです。このもみじの天ぷらですが、箕面の滝へ向かう滝道のお土産屋さんなどで普通に買うことができます。是非立ち寄った際は買ってみてください、食べ歩きも出来ますよ！

続いては滝へ向かう途中、みのお本通り商店街付近にあるお店をいくつか紹介します。まずは動物性の食材、白砂糖、乳製品、玉子を一切使わないベジタリアンカフェ、サンボックです。ランチやお茶を楽しむことが出来、2階にはギャラリーや併設する雑貨店などもあるのでこちらも楽しめます。女子が好きそうなお店ですね。

続いては、パティシエが作るパンの店、クロワッサンです。バニラビーンズが香る優しい甘さのクリームやバター風味が絶妙の塩バタークリームパンなど手作りの味を楽しめます。他にもレストランや、天ぷら、一品料理のお店などがあり、箕面ならではのサービスや箕面にしかない商品などがあるお店は「箕面逸品」というタペストリーが目印になっているそうです。滝までの道でもたくさんお店があるので好みのお店を見つけてみてください！

### 箕面のおすすめのお土産は？

箕面はもみじも有名ですが、ゆずも有名です。ゆずに関連する商品が沢山あるのでいくつか紹介します。まずは洋菓子、プリンや、ゼリー、ゆずカステラやクッキー、パウンドケーキやドーナツなどです。和菓子ではゆずあんパンや、ようかん、わらび餅、ゆずの生菓子などもあります。ほかにもゆずを使った地ビールや、ゆずジュース、ゆず皮入りのこんにゃくなどもあるようです。ゆずのゆるキャラもいるので、その関連グッズなどもあるのでいろいろとお土産にできそうですね！

## 米子大瀑布

長野県にある米子大瀑布、一体どんな滝なのでしょう？アクセス方法や周辺のオススメスポット、オススメグルメなどを紹介します。

### 米子大瀑布とはどんな滝？

米子大瀑布（よなこおおぼくふ）は米子川源流、四阿山の北麓の懸崖に並んでかかる不動滝と権現滝の2つの滝からなる瀑布群で、いずれも直瀑、落差は不動滝が85m、権現滝が75mあります。これだけの落差のある滝が2つ並ぶというのは日本国内ではとても珍しいようで、両滝の水は周辺の溪流を合流させ、須坂市内を北西へと流れ、千曲川（長野県内における信濃川の呼称）に注ぎます。滝の下にある米子不動尊は「米子のお不動さん」として庶民の信仰を集める日本三大不動尊の1つと言われていて、今でも修験者の道場になっています。滝の名前を聞いただけではピンと来ない方も多いと思いますが、2016年にNHKで放送された真田丸のオープニング映像に使われた滝と紹介すると分かる方もいるかもしれません。権現滝は轟音とともに豪快に落ちる男性的なイメージの滝に対し、不動滝は柔らかなシルクの布を扇状に広げて幾重にも落としたような霧状の滝で女性的です。日本有数の「夫婦滝」や「恋人滝」とも言われているそうです。

オススメの季節は紅葉の季節と新緑の季節です。紅葉は例年見頃は10月中旬頃で、新緑の季節はゴールデンウィーク頃からトレッキングコースとして楽しむことが出来、ニリンソウなどの高山植物も楽しむことができます。

### 米子大瀑布へのアクセス方法は？

上信越自動車道・須坂長野東ICから国道403号、国道406号などを經由して約40分で無料駐車場に到着します。滝付近には1周約1時間半ほどの遊歩道が整備されていて、駐車場から約900mほど歩いた場所にある公園から両滝を見ることができると言うことでした。こちらの滝までの道はとても狭く、大型バスなどでは行くことが出来ず、普通車と中型車が通行可能ということでしたが、初めて向かう人にはこの道は少し危険なようです。運転に自信が無い方はタクシーがオススメです。また、紅葉のシーズンなどもマイカー規制があるので、タクシーを利用した方が早くて便利だということです。マイカーの駐車場は「湯っ蔵んど」という施設で、普通タクシーだと片道4800円、ジャンボタクシーだと片道7700円となっています。ほかにも駅からタクシーを定額運賃で利用できるコースもあるようなので、そちらを利用した方がよさそうです。米子大瀑布は冬期は閉鎖されます。11月上旬頃から4月末までとなっているので注意が必要です。



## 米子大瀑布周辺のオススメスポットは？

まずは豊丘ダム（昇竜湖）です。こちらは平成6年に完成したダムで、花の名所として知られていて、観光客や地元の人を楽しませています。ダム湖の周りには約2キロの周遊道路があり、車で一周できるのでドライブにもオススメです。周囲には桜やツツジが植えられていて、ダムえん堤からは飯綱山・黒姫・戸隠山・北アルプスが眺望することができます。

続いては須坂市動物園です。さくらの名所100選・日本の名松100選で名高い「臥竜公園」内にある動物園です。小さい動物園ですが約50種、230店の飼育動物が展示されています。現在は亡くなってしまいましたが、日本テレビ「天才！志村どうぶつ園」に何度も登場したアカカンガルー「ハッチ」がいた動物園としても知られています。現在はカピバラやベンガルトラ、ワオキツネザルなどが人気者です。

## 米子大瀑布周辺のオススメグルメは？

まずは米子大瀑布のすぐ近くにある売店、タケヨシ農園です。観光みやげや、おやき、写真などお土産になりそうなものから、地元産の果物、野菜、山菜なども販売されています。滝に行った際は立ち寄っておきたいお店です。

続いては滝のある須坂市にあるグルメスポットを紹介していきます。まずは須坂の大正浪漫の味！「みそすき丼」です。このみそすき丼は村山早生ごぼうという信州伝統の野菜を使って味噌で味付けをしたすき焼きです。いくつかの店舗が提供しているので紹介します。

まずは旬菜古民家ゆるりです。築百年の古民家を再生し、みそすき膳や、お寿司、釜飯、そばなどメニューが豊富です。ゆっくりと信州の味を楽しむことができます。

続いては須坂迎賓館です。みそすき丼や、黄金シャモなど、信州の食材を使った料理を楽しめます。観光のお客さんが多く立ち寄るお店です。

続いてはオススメのスイーツも調べてみました。まずは動物の顔になっているドーナツが大人気の雑貨屋の一角にあるカフェ、スイーツマーケットカフェです。1日100個も売れるという人気のドーナツで、お土産にもぴったり！食べるのが勿体ないほどです。ドーナツの他にもカップケーキなどもあり、可愛いスイーツ好き女子は是非立ち寄りたいお店です。続いては秘密のケンミンショーで紹介された「栗中華」が販売されている盛進堂です。どら焼きのようですが、ちょっと違う、一度は味わってみたい和菓子です。

羽衣の滝 2017 現在も復旧せずに通行止め?見晴台までのアクセスと  
駐車場は?



日本には滝がたくさんあります。今回は北海道にある羽衣の滝を紹介したいと思います。どんな滝なのか？周辺施設やホテルの情報、アクセス方法など詳しく調べてみました。

## 羽衣の滝はどんな滝？

羽衣の滝は北海道上川郡東川町にある忠別川の支流アイシポップ沢と双見沢に掛かる滝で、7段の滝途中で2つの沢が合流しています。1991年に日本の滝100選に選定されています。落差は270メートル、標高は1000メートル。この落差は北海道内で最大とされており、諸説ありますが、全国でも立山の称名滝に次ぐ、日本第2位の滝とされています。1900年頃に発見された滝で、当初は夫婦滝と呼ばれていましたが、1918年に歌人の大町桂月が、この滝を見て激賞し、「羽衣の滝」と命名されたそうです。

## アクセス方法や駐車場は？

調べて行く内にどうやら羽衣の滝は2013年ごろから2017年現在まで土砂崩れによる通行止めで滝遊歩道は通ることが出来ません。なので近くで滝壺を眺めたりは出来ませんが、滝見台といって向かいの山の登山ルートから滝を見ることしかできないようです。滝見台までのアクセスは北海道旭川駅から車で65分、下車後徒歩で90分ほどの登山が必要になります。ちなみにこちらまでの公共の交通機関はないそうです。レンタカーかタクシーを利用するしかないようです。ちなみに天人峡温泉に宿泊する場合は送迎バスを運行している宿泊施設もあるのでそちらを利用するのもお勧めです。駐車場については旅館の駐車場や、周辺に少ないですが公共の無料駐車場があるということでした。登山道は狭いところがあったり、急な道も多いのでせめて軽登山靴くらいは用意する必要があります。出来れば服装も登山向きのものの方がいいですね。

## 周辺の施設やホテルなど

上記で紹介した天人峡温泉が羽衣の滝の近くにあります。ホテルを調べてみると2カ所ありました。まずは御やどしきしま荘です。とても綺麗な温泉旅館で、HPの料理もとても美味しそうでした！料理長の創作懐石は見た目も美しい逸品ぞろいと言われています。展望檜風呂付特別和室などちょっと贅沢なお部屋もあり、ゆっくりと時間を過ごしたいという方にオススメの宿です。こちらは事前に相談しておけば送迎の対応をしていただけるようです。

続いては天人閣という旅館です。こちらは古くから営業している老舗旅館で、特別会席料理のプランや、美容に気を使った料理のプランなどがありました。こちらの温泉は風水の本でパワースポットとしても紹介されたことがあるそうです。こちらの天人閣は羽衣ライナー号という無料バスが運行しています。予約が必要ですが、旭川駅前、西部旭川店の出入口付近から出発しています。ただし、行きも帰りも2便しか出ていないので、事前に旅館の方と相談が必要です。

## オススメの季節や混雑状況

羽衣の滝のオススメの時期は、まずは紅葉の季節です。登山するので、紅葉を楽しみながらゆっくりと滝を楽しむのもステキだと思います。この地域の紅葉の時期ですが、だいたい10月上旬頃となっていました。もう一つオススメの時期は雪解けの時期です。すこし暖かくなった頃に行くと、雪解け水が羽衣の滝に流れ込み、いつもよりも迫力のある滝を見ることができます。あまりお勧めできない時期は夏の間です。近くで羽衣の滝を見ることができれば涼しくて良いかもしれませんが、現在は遠くから見ることにしかできませんし、登山道は蚊が多くでるようで、虫除けスプレーなどを持参するように呼びかけていました。実際に今年の夏登山された方のブログを見てきましたが、ブヨが沢山いて、長袖長ズボンでも沢山刺されてしまった。汗だくになって大変だった。とコメントされていました。夏の登山は覚悟が必要のようです。

混雑状況についてですが、やはり通行止めになってしまっているのが以前ほどの賑わいはなくなってしまっているようですが、上記で紹介した時期は混雑する可能性があります。

## 羽衣の滝の周辺スポットは？

まずは旭岳自然探勝路です。こちらはロープウェイで登ることができ、終点駅から姿見ノ池の南東部一帯の旭平と呼ばれるところに到着します。そこからゆっくり歩いて1時間ほどかかる散策路があり、旭岳を眺めたり、大雪山最高峰の雄大さを実感することが出来ます。夏の時期は高山植物の花畑が見頃になります。他には道の駅もあります。少し離れていますが、ひがしかわ道草館というところで、東川町のイベントや観光・文化などの総合案内もしてもらえますし、特産物展示コーナーがあり、こちらでは陶器や木工クラフトの販売などが行われています。お土産を買うのはここがいいかもしれませんね。そして羽衣の滝の近くにもう一つ滝を見ることができます。それが敷島の滝です。東洋のナイアガラといわれていて、規模は本物のナイアガラに比べると小規模ですが、水量がすごくて、迫力があります。マイナスイオンを近くで感じられる滝として知られています。

## 苗名滝苑の流しそうめんが美味しい? 駐車場やおすすめスポットも 紹介!



新潟県にある苗名滝、一体どんな滝なんですか? 苗名滝までのアクセス方法や、周辺のオススメ施設やグルメスポット、開催されるイベントなどを調べてみました。

### 苗名滝はどんな滝?

苗名滝(なえなたき)は新潟県と長野県の境にある滝で、新潟県妙高市側に駐車場やアクセスルートがあります。苗江滝、南井滝、地震滝とも表記され、関川上流に位置しています。4連の滝が連なっていますが、二の滝、三の滝、四の滝へは通行困難とされています。日本の滝100選に選ばれています。この苗名滝は黒姫山からの安山岩溶岩が関川をせき止めたことで作られていて、落口には岩があり、滝は左右に分かれていましたが、その昔伐採した木を流したことによってその岩がかけ、現在の姿となったそうです。轟音を響かせながら落ちる様が「地震=なみ」のようであると言われ、口語体に転化して「ないの滝」が「なえなの滝」となり、「苗名滝」と名付けられました。また、下流の高田平野の水田に水を供給することから苗名となったとも言われています。落差は55m、真夏でも周囲はひんやりして

いるので納涼スポットとしてもオススメです、特に美しいと言われている季節は春の雪解けと10月中旬頃の紅葉の時だそうです。

### 苗名滝へのアクセス方法は？

公共交通機関を利用する場合はえちごトキめき鉄道妙高高原駅からタクシーで15分、車の場合は上信越自動車道妙高高原ICから県道39号を笹ヶ峰方面に4km走り苗名滝入口を左折、2kmとなっています。駐車場は苗名滝、苗名滝苑という食堂の駐車場を利用します。そこから徒歩で約15分ほどで滝に到着します。橋を渡り、階段を登ります。ここまでは舗装されて綺麗な道ですが、その先は少し険しい道になっていきます。基本的には整備はされているので危険というわけではありませんが、岩で歩きにくい箇所や湿気で地面が滑りやすい箇所があるので注意が必要です。歩きやすい靴で行った方が良さそうです。

### 苗名滝周辺のオススメグルメは？

上記で紹介した苗名滝の入り口、駐車場にもなっている苗名滝苑です。こちらは年間を通して約9℃の山の冷たいわき水にさらした流しそうめんが人気のお店です。秘伝のつゆと3種の薬味で食べるそうめんは普段とは比べものにならないほど美味しく感じることでしょう。また、四季の自然の恵み、山菜やきのこ、わき水で養殖しているにじますの料理などメニュー豊富です。苗名滝に行ったときは必ず立ち寄りしたいお店です。

続いては苗名滝苑の向かいにあるカフェグランドです。おすすめはなんと言ってもソフトクリーム！7つの味のトッピングを楽しむことができるそうで、ラム酒、カシス、キャラメル、チョコ、エスプレッソ、ブルーベリー、珈琲豆とちょっとオシャレで変わったフレーバーを無料で楽しめます。ソフトクリーム自体もなめらかで濃厚！スイーツ好きはチェックしておきたいお店です。他にもカボチャのプリンや、地ビールなどもあるようです。

### 苗名滝周辺のオススメスポットは？

まずは妙高高原スカイケーブルです。スカイケーブルからは遠く志賀・野沢の山並みから、斑尾山・野尻湖まで一望できる大パノラマが広がります。妙高の大自然の中、標高1300mへ11分間の空中散歩が楽しめます。山頂駅からはブナの原生林をたどるトレッキングも楽しめますし、妙高山の登山にも便利です。

続いては笹ヶ峰牧場です。こちらは笹ヶ峰一周遊歩道の途中にある、歴史のある牧場で、標高1300mの高所に位置するため降水量が少なく、夏でも爽やかに過ごせます。132haもの広大な草原には強大なハルニレの木がぽつんと点在し、緑の草地、背景に見える妙高の山並みがヨーロッパのような景観に見えます。6月下旬から7月下旬にはキンポウゲも黄色い可憐な花を咲かせ、とても綺麗です。牧場内の牧童を使ってトレッキングを楽しんだ

り、柵越しにくびき牛の放牧風景を見ることができます。秋は紅葉し、草原が黄金色に染まる姿もとても綺麗です。

続いては妙高市のラブパワースポットとして知られている恋人の聖地サテライトです。こちらは日本百名山「妙高山、火打山、高妻山」が一望できるスポットで、南京錠をハートロックできるモニュメントが設置されています。イルミネーションが開催される時期もあるので、ロマンチックな雰囲気を味わうことができます。

### **苗名滝周辺で開催されるオススメイベントは？**

まずは妙高市の旭町通りで毎月6と0の付く日に開催される朝市、六・十朝市です。新鮮な季節の野菜や山菜のほか、魚類や苗木、衣類、名物のどらやきなどを売る約80店もの露店が並びます。江戸時代以前から行われているというとても歴史の深い朝市です。

続いては能生さけつかみどり大会です。11月18日から19日に開催されるこの大会は昭和48年に実施された鮭放流事業をきっかけに毎年鮭が帰ってくる能生川で行われます。捕まえた鮭は1人1匹まで持ち帰ることができます。つかみ取りを楽しんだ後は鮭汁が振る舞われる他、いくら丼などの販売もあるそうです。



滝はその美しさと、低体温によるトランス状態によって私たち日本人に古来から神様を魅せてきました。

本書は日本各地のパワースポットとして知られる滝をご紹介します、皆様の心を整えるための本です。

サウナの後の神社にも神様はいます。しかし、真のトトノイは実際に現地に赴き、滝に打たれる事で得られます。

そして『ありがとうございます』と生きとし生けるものへの感謝をつぶやく事で、あなたの全身に感動が訪れます。

さあ、この言葉たちを唱えましょう。

『自分を好きでいられること』

『自分を許すこと』

『人を好きでいられること』

『人を許すこと』

『今を生きること』

『明日死ぬかも知れない』

『世界の形は自分で変える』

『お金に価値はない』

『お招きいただき、ありがとうございます』

『ただ導かれる』

『ただ導かれる』

滝は答えてくれます。動物たちと共に生き、種と命を尊ぶ道を示してくれます。

滝を前にあなたは宇宙と一体化し、すべては自分である事を悟るのです。