

# こころが整う日本の滝 13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。

## 洒水の滝

神奈川県にある洒水の滝はどんな滝なのでしょうか？アクセス方法や、ハイキングコースの紹介、周辺のグルメスポットや開催されるイベントについて調べてみました。

### 洒水の滝はどんな滝？

洒水の滝（しゃすいのたき）は神奈川県足柄上郡山北町にある二級河川酒匂川水系滝沢川にある滝で、滝沢川とともに洒水の滝・滝沢川として名水百選に選ばれているとともに、洒水の滝は日本の滝 100 選、かながわの景勝 50 選、かながわ未来遺産 100 にも選定されています。洒水の滝は 3 段で一の滝は 6.9 m、二の滝は 1.6 m、三の滝は 2.9 m の落差があります。

新編相模国風土記稿では「蛇水の滝」と記されていて、古来より相模国最大の滝でした。また、鎌倉時代初期の真言宗の僧文覚が 100 日間滝に打たれる荒行を積んだ地として知られていて、近くには文覚が安置したと言われている洒水の滝不動尊のある「常実坊」があります。滝近くまで滝沢川沿いに遊歩道が設けられていて、横に全景が見られる新観瀑台があります。現在は赤い橋から先が立ち入り禁止になっているので滝壺まではいけないそうです。

### 洒水の滝へのアクセス方法は？

山北町内循環バス「平山」下車約 15 分、または JR 御殿場線山北駅から徒歩 35 分、車の場合は大井松田 IC から約 15 分です。（駐車場あり）

駐車場は無料の市営駐車場が 8 台ほど駐車できますが、こちらが満車の場合は有料（300 円）の駐車場があります。もしくは少しこちらから離れますが、旅館洒水園の駐車場を 300 円で利用することも出来ます。

### 洒水の滝をめぐるオススメハイキングコース

洒水の滝のある山北町には河村城址と洒水の滝を巡る 1 時間 45 分ほどのハイキングコースがあり、せっかく滝を見に行くなら是非ゆっくりと山北町の自然を満喫されることをオススメします。このコースはまず山北駅を出発して河村城址に向かいます。河村城址は山北町の景色を一望でき、とても綺麗な景色を見ることができます。桜の季節になると桜並木がとても綺麗で、4 月上旬には桜祭りが行われるそうです。そこから看板を辿っていけば洒水の滝まで行くことが出来ます。滝の入り口からは歩行者専用の遊歩道も整備されているので迷わずに行けると思います。このハイキングコースのルートは看板もありますが、車でコースの書いてあるプリントをもらうことができるようなので、行かれる方はそちらも確認してみてください。

## 洒水の滝周辺のオススメグルメは？

まずは洒水の滝とネットで検索すると「パンケーキ」と予測で出てくるほど人気のパンケーキ専門の古民家カフェ「恭月」を紹介します。

静かなジャズの流れる店内は、モダンな雰囲気でもとても居心地の良い空間です。そんな店内で味わえるパンケーキは生地が滑らかでクリームがとても濃厚！別料金でメイプルシロップをかけるとさらに絶妙な甘さで深みのある美味しさです。他にも食事系のパンケーキもあるので、ちょっとした軽食でも立ち寄ることが出来ます。場所も洒水の滝駐車場の向かいということでとてもわかりやすいですね。是非立ち寄ってみたいお店です。

続いては洒水の滝へ行く道の入り口付近にある食堂、「みっちゃん食堂」です。看板に洒水ラーメンと書いてあるちょっと気になるお店です。店内は田舎の飲み屋さんのような雰囲気で、洒水ラーメンの他にも丼ものなどがあります。洒水ラーメンは洒水の綺麗な水を使ったラーメンで、具材が普通のラーメンとはひと味違います。具だくさんで、山菜や刻みのり、コーンやメンマが入っています。スープになっても水の美味しさが伝わってくる優しい味のラーメンと言うことでした。こちらも是非味わってみたいですね。

## 洒水の滝周辺のオススメスポットは？

まずは町立中川温泉ぶなの湯です。こちらは日帰り温泉で、大浴場、小浴場、露天風呂、休憩室があります。飲食物の持ち込み自由で、休憩室でゆっくりと過ごすことができます。アルカリ性の温泉で肌がつるつるになることから「美人の湯」とも呼ばれているそうです。ハイキングの後や滝を見に行った後にリフレッシュするのに最適な施設だと思います。

続いては大野山です。こちらは山頂からの眺めがよく、晴れた日には遠く相模湾を望むこともできるそうです。そして富士山も見ることができるそうで、その眺望は「敢闘の富士見百景」にも選出されているそうです。ハイキングコースの途中にはウシが放牧されていて、ゆっくりとウシを見ながら歩くことが出来ます。また、山頂近くまで車で行くことも出来るので、小さなお子様連れでも山頂まで行く事が出来ます。牧場もあるので、チーズ作りやバター作り、ウシのえさやり体験などもできるそうです。

## 洒水の滝周辺で開催されるイベント情報

まずは11月3日に室生神社で開催される流鏝馬（やぶさめ）です。室生神社の流鏝馬は源頼朝に敵対し、領地没収、資材となった河村義秀が流鏝馬の妙技によって許され、旧領復帰を記念して祭礼で行ったことが起源と言われています。的は3つあり、それで豊凶を占い、豊作を祈念します。神奈川県が無形民俗文化財に指定されています。

続いては西丹沢もみじ祭です。中川温泉で開催されるお祭りで、紅葉の時期に行われます。名物は「千人鍋」で会場に設置された直径60センチの大鍋100台で猪肉や地元の野菜をふんだんに使ったボリューム満点の鍋を食べることができます。

## 流星・銀河の滝

日本には沢山滝があります。今回は流星・銀河の滝という2つの滝を紹介します。なぜ2つは一緒に紹介されるのでしょうか？それには理由があります。他にも周辺の施設やホテル、オススメのグルメなどを紹介していきます。

### 流星・銀河の滝とはどんな滝？

この流星・銀河の滝は北海道上川郡上川町の層雲峡という渓谷にある滝で、同時に2つの滝を見ることができます。流星の滝は落差90mで水量も多く、勇壮な迫力のある滝で雄滝とも呼ばれています。銀河の滝は高さ120mから幾重にも分かれて落ちてくる女性的な滝で、雌滝とも呼ばれています。雄滝と雌滝で合せて「夫婦滝」とも呼ばれています。この流星・銀河の滝は2つで日本の滝100選に選定されています。この2つの滝は鳥帽子岳と赤岳を源として石狩川に流れ落ちています。

### 流星・銀河の滝へのアクセス方法と駐車場情報は？

公共の乗り物を使っていくなら川上駅からバスで40分、車の場合は国道39号線を少し入ったところに駐車場があります。そこから「双瀑台」の入り口に入り、距離約430mの道のりを登っていきます。

階段とちょっとした登山道のようなところを約20分ほど歩くと2つの滝を見ることができます。残念ながら駐車場からは1つしか滝が見れず、2つ同時に見るためには登るしか方法はないということでした。動きやすい服装で訪れることをオススメします。

### オススメの季節は？

夏の新緑の中の流星・銀河の滝もステキですし、秋の紅葉の季節もオススメです。紅葉は例年、9月下旬から色づき初め、10月上旬にイタヤカエデ、ナナカマド、カツラなどが見頃を迎えます。そして、なんと、この2つの滝はアイスクライミングができるということでした。冬場に凍ってしまうのは銀河の滝だそうで、アイスクライミングは銀河の滝で行えるということでした。写真を見ているとかなり急な斜面で怖そうですが、アイスクライミングをする人からすると、この銀河の滝は初心者コースだということから驚きです。冬場の観光に行くとアイスクライミングをしている人に遭遇するかもしれません。

### 周辺の施設やホテルは？

まずはホテルを調べてみました。一カ所目はラビスタ大雪山というホテルです。口コミを見ていると料理に満足している人が多く感じました。そして紅葉の季節や冬の時期でもとてもステキな景色を楽しむことが出来るようです。ちょっと贅沢に過ごしたい方にオススメの宿です。

続いては旭川旭岳温泉湯元湧駒荘という宿です。こちらは新しく2017年から山小屋ツインという部屋ができたそうで、静かに過ごしたいという方におすすめの宿です。創作会席も絶品で、口コミの評価も高かったです。周辺のオススメ施設はまず、温泉です。層雲峡温泉は流星・銀河の滝からとても近いところに位置しています。大きな規模の温泉街ではありませんが、質がよくとても温まるそうです。

続いては大雪山層雲峡・黒岳ロープウェイです。こちらは大雪山登山の玄関口として、また層雲峡溪谷上の素晴らしい景観を見るためのものです。夏には高山植物の群落、秋は紅葉、冬はスキーやスノーシューなどを楽しむことができます。ロープウェイは黒岳の5合目までで一周30分ほどの散策路があったり、レストランなどがあります。頂上に向けてはペアリフトが7合目まで運行しているそうです。登山を楽しむもよし。ロープウェイとリフトで景色を楽しむもよし。とてもオススメの観光スポットです。

他にも層雲峡・大雪山写真ミュージアムと言うところもあります。こちらは大雪山写真の第一人者、市根井孝悦さんの写真館となっています。旧層雲峡小学校の校舎を生かしたミュージアムで広さは日本最大級を誇ります。

鹿の剥製のようなものや、大雪山の模型でボタンを押すと位置関係の分かる展示物など、さまざまなものが置いてあります。

ミュージアムの後ろは山になっているので運がよければ野生のエゾジカに会えるかもしれません。

最後に紹介するのは層雲峡溪谷に向かう途中にあるアイスバビリオンと北の森ガーデンです。流星・銀河の滝に向かう途中にある施設で、アイスバビリオンは真夏でも氷点下20度の世界を体験することができます。そして北の森ガーデンでは熊の牧場があり、入り口で熊に与える餌をもらい、檻の中の熊に餌をあげることが出来ます。餌を待つ熊がとても可愛いと評判です。家族連れで行くと楽しめるかもしれませんね。そしてこちらの施設では沢山お土産も揃っているので便利です。試食もあるので吟味してお土産を選ぶことができそうです。

## 流星・銀河の滝周辺のオススメグルメは？

流星・銀河の滝の周辺だと、層雲峡温泉街が近くになりますが、冬の時期は冬期閉店しているというお店も少なくないようです。その中で通年営業されているのがピアグリル・キャニオンというお店です。こちらはイタリアンを中心とした洋食屋さんで、平日はランチがリーズナブルでオススメです。オススメのメニューはカレー、かぼちゃまるごとグラタン、層雲峡溪谷ハンバーグなどです。量が結構多いようなのでシェアして食べるといいかもしれ

ません。

## 浄蓮の滝

静岡県伊豆市にある浄蓮の滝。一体どんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法や、周辺の施設の情報がグルメについて調べてみました。

### 浄蓮の滝はどんな滝？

浄蓮の滝（じょうれんのたき）は静岡県伊豆市湯ヶ島にある滝で、日本の滝 100 選に選ばれています。滝は狩野川の上流部、天城山の北西麓を流れる本谷川にあり、1 万 7000 年前に伊豆東部火山群のスコリア丘が噴火したときに流出した玄武岩溶岩流を流れ落ちる直瀑で、落差は 25 m、幅は 7 m で岩盤には柱状節理が見られます。柱状節理とは、岩体が柱状になった節理で、玄武岩質の岩石によく見られ、マグマの冷却面と垂直に発達するものだそうです。名前はかつて滝の付近に浄蓮寺という寺院があったことから浄蓮の滝と名付けられたと伝わっています。滝の周囲には日本では伊豆半島と熊本県にのみ自生が確認されている「ハイコモチシダ（ジョウレンシダ）」の群生地があり、静岡県指定の天然記念物にもなっているそうです。滝の脇には演歌歌手・石川さゆりさんのヒット曲「天城越え」の歌碑があります。これは歌の歌詞に浄蓮の滝が登場するためということでした。

### 浄蓮の滝へのアクセス方法は？

バスだと、修繕寺駅より、河津行き東海バス 35 分「浄蓮の滝」バス停下車。車だと東名高速沼津 IC より車で 55 分、東名沼津 IC・新東名長泉沼津 IC より直結の伊豆縦貫道～伊豆中央道～修繕時道路大平 IC～国道 136 号、国道 414 号線で到着します。駐車場は無料で、トイレは 24 時間利用することが出来ます。滝へは駐車場から谷を降りて向かいます。足腰の弱い方には少し厳しい道のりになるようなので注意してください。およそ 5 分ほど下っていくと浄蓮の滝の滝壺まで行く事が出来ます。

### 浄蓮の滝周辺のオススメスポットは？

まずは浄蓮の滝の駐車場にある浄蓮の滝観光センターです。こちらは食事処をはじめ、お土産コーナーなどもあるので、滝を観光した後に休憩に利用するのにぴったりなスポットだと思います。レストランでは猪あぶり重やいのししカレー、いのししのサラミや鹿の肉を使用した中華まん、鹿まんなどちょっと変わった料理から定番のメニューまで揃っています。わさびの食べ放題やわさび丼などもあるそうです。お土産ではこだわりのわさび漬けがオススメで人気商品になっています。わさびが特産ということで、わさびのビールなどちょっと変わった商品もあります。滝の周辺では立ち入り禁止になっていますが、わさび田を見

ることもできますよ！

続いては、天城温泉郷です。こちらは青羽根温泉、船原温泉、月ヶ瀬温泉、吉奈温泉、嵯峨沢温泉、湯ヶ島温泉、持越温泉の7つの温泉があります。それぞれまったく異なる源泉から生まれるお湯なので、7種類のお湯を楽しむことができます。自分だけのお気に入りの温泉を見つけるというのも面白いかもしれませんね。こちらは宿泊もできますが、今回は日帰り温泉を紹介したいと思います。

まずは湯の国会館です。大浴場、露天風呂、薬草露天風呂、サウナなどが充実していて、狩野川沿いのロケーションと広々とした畳の休憩所が特徴の温泉です。

続いてはテルメいづみ園です。こちらは猫越川の万緑に包まれて佇む秘湯で、自然なやすらぎを与えてくれます。オススメは露天風呂から見上げる満天の星空です！こちらは宿泊も可能です。

## 浄蓮の滝周辺のオススメグルメは？

まずオススメは特産でもあるわさびを使った料理です。天城温泉付近ではこちら発祥のわさび鍋が人気で、いくつかの店舗で食べることが出来ます。

1店舗目はあまご茶屋です。こちらは1日5食限定でわさび鍋が販売されています。あまごのだしで醤油ベースの鍋でうどんかご飯が付きます。こちらは天城あまごという清流の女王と言われる魚も食べることができますよ！

2店舗目は御宿さか屋です。こちらは宿泊客向けにわさび鍋付のプランが用意されています。金目、黒はんぺん、豚バラ、三島野菜などがたっぷりに入った天城ドンコ（椎茸）と牛すじからとった出汁が決め手のわさび鍋を食べられます。

続いても旅館、たつた旅館です。こちらでもわさび鍋のついたコースがあり、天城軍鶏が入った醤油ベースのわさび鍋を食べることが出来ます。他にもいくつかの旅館や民宿でわさび鍋を食べることが出来ます。一口にわさび鍋と言ってもお店や旅館によって出汁が違ったり具材が違うのでお好みのお店を見つけるのも楽しいと思います！

続いてはその他のグルメを紹介したいと思います。まずは、伊豆市の修繕寺駅のお弁当として売られている舞寿しのあじ寿司です。とても人気で、名物といわれているグルメです。無添加で、あじの脂がしっかり乗ってとても美味しいそうです。

続いては少し変わり種。椎茸マドレーヌを販売している三芳屋製菓です。ここでしか味わえない逸品は、研究に研究を重ね作り上げられたものだそうで、肉厚の椎茸がマドレーヌの中にしっかりと入っているということでした。味については是非実際に食べていただきたいのですが、クセになる美味しさでハマったりピーターが後を絶たないという噂だそうですよ。ここまで言われちゃうと気になりますね！是非現地で味わってみてください！

## 滑川大滝

山形県にある滑川大滝はいったいどんな滝なのでしょうか？アクセス方法や宿泊施設について、周辺のおすすめスポットやグルメなどを調べてみました。

### 滑川大滝（なめがわおおたき）はどんな滝？

滑川大滝は山形県米沢市にある滝で、日本の滝100選に選ばれています。落差は80m、幅40m、東北地方でも最大クラスの滝と言われていて、阿武隈川の支流・松川の上流の標高860m付近に位置しています。地質は流紋岩層で、付近にはいくつかの滝が存在しています。展望台から向かって滝の右上方向に布滝と呼ばれる滝が現われることがあります。雪解けの時期など水量の多いときしか観られない珍しい滝です。この滑川大滝は日本の滝100選を選考する際に、米沢市からのアクセスの良さや、すでに観光地化されているという理由から白布温泉付近にある白布大滝が推薦されていたそうです。

しかし、滝自体のスケールなどを考えると滑川大滝のほうが数段上で、選考委員の中で滝に精通していたメンバーの推薦によって滑川大滝が選ばれたそうです。選考後も行政から100選の変更の申し入れがあるそうですが、実現はしていないそうです。そういった経緯があるからか、行政による看板や標識などが滑川大滝には存在せず、展望台にも「ここが展望台」ということを知らせるものや、100選に選ばれている滝だということを示すものも何もないということでした。この滑川大滝は白眉と言われている滝で、とても特徴的な形をしています。

### 滑川大滝へのアクセス方法は？

滑川大滝は滑川温泉から東大巔へ向かう登山道を30分ほど登った尾根上に大滝展望台があります。この登山道の入り口までは米川駅から車で1時間程度かかる距離にあります。滑川温泉に宿泊する人はJR峠駅から送迎があるそうです。徒歩の場合は峠駅から徒歩で1時間程度と言うことでした。滑川温泉前に吊り橋があり、そこを渡っていくのですが、現在老朽化のため通行禁止になっています。川の中を歩いて行く必要があるので川が増水している時は渡れません。難易度は展望台までは中級、滝の下まで向かう場合は上級で、展望台から45分ほど徒歩で進む必要があります。熊の出没も心配されるのでそれなりの装備がないと危険です。駐車場はなく、近くに少し道が広がった車が止められそうなスペースがあるようです。

### 滑川大滝のオススメの季節は？

上記でも紹介しましたが、雪解け時期などがオススメです。周りの景色も楽しみたい場合は特に紅葉の季節がオススメです。色づき始めるのは10月中旬頃からで、例年の見頃は

10月中旬から下旬頃になります。ナナカマドや、ヤマウルシ、モミジなどの紅葉を観ることが出来ます。

### **滑川大滝周辺の宿泊施設は？**

上記でも何度か出てきていますが、滑川温泉という温泉があり、ここには一件、福島屋という宿があります。200年あまり続く秘湯の宿として、宿周辺の景観や湯質の良さで長年通われている人もいと歴史の古い宿です。こちらはとても古い所なので水力による自家発電だったり、普通の電話が通っていなかったり、新聞が届くのが遅かったりするそうです。温泉は加水や加温などを一切行っておらず、自然にわき出ている温泉を自然のままに浴槽に注いでいるそうです。なのでとても浴感がよく、温泉好きから高い評価を得ている温泉です。そのため、温度が調節できないので台風など激しい雨が降ったりした翌日はお湯がぬるくなってしまうこともあるそうです。そして秘湯すぎて周辺に何も無く、冬になると通行止めになるので営業はしていないそうです。HPを見てみるととても雰囲気があってゆったりした時間を過ごすことができそうな宿でした。

### **滑川大滝周辺のオススメグルメは？**

まずは峠の茶屋・最上屋です。こちらはJR峠駅の近くにあるお店で、峠の力餅を販売しています。駅にも売り子さんがホームでも力餅を販売しています。餅はふわふわと軟らかくほどよい甘みでとても美味しいそうです。続いては米沢といえば米沢牛ということで、肉の店を紹介します。ミートピアというお店です。地元でも人気のお店で、お肉屋さんが営業しているお店です。ハンバーグやカルビ、ビーフカツなど米沢牛を楽しむことが出来ます。是非立ち寄りしたいお店ですね。

続いては米沢ラーメンを楽しめるお店です。熊文というお店で、米沢に行ったときに寄っておきたいお店です。細麺にスープが絡んで王道の米沢ラーメン！といった感じだそうです。

### **滑川大滝周辺のオススメスポットは？**

まずは上杉謙信が祀られているという上杉神社です。こちらは松まか、榎、柳などの巨木に囲まれていて、敷地内はとても静かで、気温が周りにも涼しく、パワースポットとして知られています。そして少し珍しい自分の名前を探しておみくじを引くというものもあるそうです。お土産を買うこともできるので、オススメのスポットです。

続いては米沢織織元の店・織絵夢人館です。繭細工体験や、紅花染など織り元ならではの体験をする事が出来ます。繭でうさぎ雛を作ったり、織り糸でミサンガを作ったりといろいろな体験ができます。お土産にもなりますし、なにか作ったりするのが好きな人にお勧めの

お店です。是非立ち寄ってみてください。

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。