

こころが整う日本の滝 19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。

## 鈴ヶ滝(新潟)への行き方と駐車場は?周辺の宿泊施設やおすすめスポットも



新潟県にある鈴ヶ滝。一体どんな滝なのでしょう?滝までのアクセス方法や、周辺のオススメスポット、宿泊施設、オススメグルメや今後開催されるイベント情報など調べてみました。

### 鈴ヶ滝はどんな滝?

鈴ヶ滝(すずがたき)は新潟県下越、山形県との県境付近にある滝で、日本の滝100選に選ばれています。三面川の支流、高根川上流の鈴谷本流に掛かる滝で朝日連峰の西側に位置していますが、磐梯朝日国立公園の指定区域にはギリギリ含まれていないそうです。落差55m、幅10メートルの滝ですが、水量の多いときは豪快かつ美しい容姿を見せてくれます。また滝壺に下り、飛沫を浴びることも出来ます。広場から林道を少し遡ると鈴ヶ滝を上流から見ることもできます。この滝はその昔、源義経公が奥州に向かう際に駒を止めて観賞したと伝えられているそうです。この鈴ヶ滝に向かう途中、ブナ林の歩道を歩いていると落差38mの小さな滝を見ることもできます。こちらは流れは優雅で、滝の貴婦人とも言える存在だそうです。2つの滝を見比べて楽しむのもいいですね。

## 鈴ヶ滝へのアクセス方法は？

電車の場合は JR 東日本羽越本線村上駅からバスで約 50 分、「高根」バス停下車後、徒歩 100 分。車の場合は日本海東北自動車道朝日まほろば IC から新潟県道 208 号小揚猿沢線、新潟県道 205 号高根村上線、林道鈴川線利用で駐車場まで約 40 分、駐車場から徒歩 15 分です。駐車場は約 5～6 台ほどのスペースになっています。駐車場からの遊歩道は一本道なので迷うことはないと思われませんが、足場は不安定な箇所もあるので、運動靴など歩きやすいものがいいです。

## 鈴ヶ滝周辺のおすすめスポットは？

まずは笹川流れ周遊です。眼鏡岩や恐竜岩といった数々の奇岩が出迎える雄大な造形や美しさを海の上から見ることができます。日本海の凄さを感じる事が出来たり、船内ではカモメの餌が販売されていてカモメに餌をあげることもできるそうです。

続いては周遊で見られる眼鏡岩を海岸から眺めます。こちらの眼鏡岩海岸には展望台があり、ここからは雄獅子岩や遠くには粟島を見ることができます。おすすめのシーズンは海水浴シーズンの前がオススメで、風がなく、海はとても綺麗な透明度で、陸からの奇岩群はまた違った印象を受けることと思います。そして、この鈴ヶ滝周辺には海岸沿いのキャンプ場や海水浴場が多くあります。夏はとても賑わいます。

## 鈴ヶ滝周辺のおすすめ宿泊施設は？

まずは瀬波グランドホテルはぎのやです。こちらのホテルは露天風呂付の客室 15 室があり、夕食はお部屋でゆっくりと美味しい料理を楽しむことができます。一番人気は黒毛和牛村上牛ステーキ、国産天然あわびの踊り焼きです。

続いては大観荘せなみの湯です。宿からすぐそばに日本海が見え波の音が心地よくゆったりとした時間を過ごすことが出来ます。露天風呂もオーシャンビューで口コミを見てみるとかなり高評価が目立ちました。スタッフの方の接客も好評のようなので是非一度泊まってみたい宿だと思いました。

## 鈴ヶ滝周辺のおすすめグルメは？

まずは村上牛を楽しむことが出来るおすすめの店、江戸庄です。村上牛を使った上ステーキ重やレア重が人気です。特にレア重はほどよい霜降り肉の脂がゆっくりと口の中で溶けていき、甘みがあり柔らかく透明感のある肉質です。是非味わいたいです！

続いては魚！はらこ茶屋です。三面川の鮭で有名な村上市、サーモンパークと呼ばれ親し

まれている鮭公園の一角にあるお店です。名物は丼のご飯の上にいくらの醤油漬けがたっぷり乗った「はらごごはん」です。他にも鮭とろ丼など鮭メニューが充実していて本場ならではの料理を楽しむことができます。

続いてはお茶、九重園です。北限の茶どころとして知られている村上市にあるお茶の老舗で、お茶はもちろん、抹茶のセットを楽しむことができます。抹茶最中もオススメで、ゆっくりと休憩、一息つくことができます。

続いてはスイーツです。村恭という小さなお菓子屋さんですが、地元ではクレープがとても美味しいと評判で、スポンジケーキを土台にして、マロン、チョコ、ブルーベリー、小倉、抹茶、ゴマなど全8種類の味があります。お持ち帰りができるので、お土産にもオススメです。

### **鈴ヶ滝周辺で開催されるオススメイベントは？**

まずは11月11日、12日に開催されるさんぽく祭りです。フリーマーケットや、さんぽく軽トラ市、物産品販売コーナーなどいろいろな催しが開催されます。きなこ餅やおにぎりのサービスや、魚の団子汁コーナーなどもあります。楽しさ「山」ほど「北」のまちから〜というコンセプトで開催されています。地元を満喫するにはオススメの祭りです。

続いては11月11日鮭の日ということで、三面川の鮭の「塩引き鮭」の作り方実演を見ることができるイベントが開催されます。この塩引き鮭は12月頃になると民家の軒下に干される鮭で、この鮭を食べると他の鮭が食べられなくなると言われているほど美味しいそうです！そんな塩引き鮭を作るところを見ることができ、鮭汁も無料で配布されます。是非立ち寄りたいイベントですね！



## 銚子ヶ滝

福島県にある銚子ヶ滝。一体どんな滝なのでしょう？気になる周辺施設やスポット、ご当地グルメについてなど調べてみました。

### 銚子ヶ滝はどんな滝？

銚子ヶ滝（ちょうしがたき）は福島県郡山市熱海町の安達太良山麓にある滝で日本の滝100選に選ばれています。名前の由来は滝の形が酒を入れる銚子に似ているからだそうです。滝に娘を人身供養すると滝壺に潜む竜神が雨を降らすという言い伝えがあり、昔銘酒の娘が滝壺に身を投じて干ばつに苦しんでいた村を助けたとされています。高さ48m、幅約27m、ふくしまの水30選にも選ばれていて、周辺は豊かな自然にいて四季を通じて多くの市民や観光客が訪れ、憩いの場として親しまれています。ハイキングコースとしても親しまれていて、納涼、紅葉狩りかねてこの町が滝を訪れる人が絶えません。

### 銚子ヶ滝へのアクセス方法は？

2つのルートがあります。まずは磐梯熱海ICより車で10分。銚子ヶ滝遊歩道入り口付近に駐車場があり、そこから徒歩30分。もう一つは遊歩道入り口より手前にある石筵（いしむしろ）ふれあい牧場に駐車してそこから歩いて行くルートです。こちらのほうが少しだけ距離が短くなるようです。ただし、開園している時間内しか駐車できないので注意が必要です。

### 銚子ヶ滝周辺のオススメスポットは？

まずは駐車場としても利用できる石筵ふれあい牧場です。こちらは、馬やポニー、うさぎ、アヒルなどいろいろな動物とふれあえるコーナーや、乗馬体験できるコース、芋煮やバーベキューなど自由に利用できる施設があり、家族連れでも楽しめます。他にも、面白い自転車やマウンテンバイクでコースを走ったり、芝生が広がる広場、遊歩道や、水遊びのできる川などもあります。そして牧場ならではの絞りたての新鮮な原料を使ったアイスクリームなどの乳製品、特産品のウインナーなどはお土産にもオススメです。イベントも随時開催されていて、バター作り体験や、乳搾り体験などもできるようなので、お出かけの際はイベント情報も調べてみてください。

つづいては安達太良山です。こちらは頂上の近くまで車で登ることができるので、体力に自信の無い人でも安心してチャレンジできるかと思います。ロープウェイもあるので景色を楽しみながら山頂を目指すこともできます。

つづいては磐梯熱海温泉です。透明ですすべとした湯から昔から「美人をつくる湯」と

して知られています。風情がある温泉街で、泉質もよく、落ち着いた雰囲気です。リピーターが多いことも特徴で、各旅館で料理にも趣向を凝らしているので宿泊にもオススメです。足湯もあるそうで、疲れを取るにはとても良い施設だと思います。

## 銚子ヶ滝周辺のオススメグルメは？

銚子ヶ滝の周辺のグルメを調べてみると、この滝の周辺にはあまりお店がないことがわかりました。なので、今回はこの銚子ヶ滝がある福島県郡山市のご当地グルメについて調べてみました。まずは郡山市のソウルフードと言われている「クリームボックス」です。B級グルメ好きな人なら知っているかもしれませんが、厚みのある食パンの上にミルク風味の白いクリームがのっている郡山市発祥のとても美味しい菓子パンです。現在ではお店によってバリエーション豊かになってるそうです。まずはクリームボックスの歴史が始まったと言われているベーカリーロミオです。クリームボックスのために作られたパンに濃厚なクリーム、シンプルで懐かしい味わいです。クリームボックスを食べたことがないひとは是非この店から初めてみてはいかがでしょうか？

続いてはクリームボックスの老舗で有名なガトーナカヤです。こちらはあんこクリームボックスというものもあり、こちらも人気です。郡山市には他にもグリーンカレーというご当地グルメもあります。こちらは最近新ご当地グルメとして注目されていて、グリーンカレーというとタイのカレーを思い浮かべるとと思いますが、郡山のグリーンカレーは地元郡山で採れる野菜をたっぷり使ったカレーのことを指しています。タイカレーのようにサラサラしておらず、家庭で食べるカレーの様な優しい味わいを楽しむことができます。

まずオススメのお店はプチグリーンです。こちらは郡山産のほうれん草や緑豆をふんだんに使っています。イギリスの三つ星レストランで活躍されていたシェフのカレーを楽しむことができます。他にも海老の風味の効いたカレーや、薬膳グリーンカレーなどお店によって様々なバリエーションがあります。是非銚子ヶ滝に立ち寄った際はこれのご当地グルメを楽しみたいですね。

## 銚子ヶ滝周辺のオススメイベントは？

まずは福島県の林業を広くPRする「福島県林業祭」です。林業研究センターというところで開催され、木工・クラフト体験やチェーンソーアートやツリークライミングなど、見て触れて、作って学べるイベントや、秋の味覚、木工品の販売などが2日間にわたって行われます。今年は10月21日から22日に開催予定です。

つづいてはビッグツリーページェント・フェスタ IN KORIYAMAです。郡山駅前を色鮮やかな光で飾るイベントです。2017年で12回目を迎え、開催されます。音楽をモチ

ーフとした装飾や、郡山にゆかりのある GReeeeN のモニュメントが光の扉となって輝きます。音楽イベントも行われ、冬の郡山を盛り上げています。開催期間は11月17日から2018年2月14日までの予定です。ロマンチックな雰囲気を楽しむことができます！

## 阿寺の滝

愛知県にある阿寺の七滝は一体どんな滝なのでしょう？滝までのアクセス方法や、阿寺の七滝周辺にある他の滝の紹介、日帰り温泉やグルメなど調べてみました。

### 阿寺の七滝はどんな滝？

阿寺の七滝（あてらのななたき）は愛知県新城市の阿寺川にある滝で、滝および周辺は国の名勝および天然記念物に指定されていて、日本の滝 100 選に選ばれています。自然林内の礫岩の断層にかかる 7 段の滝となっている事から七滝と名付けられたそうです。この礫岩は子抱石と言われていて、祀ることで子宝に恵まれると言い伝えられています。滝の竜神は雨乞いの神として信仰されているそうです。上から 2 番目と 5 番目の滝壺には深さ 7 m にもおよぶ甌穴があります。また陰陽師の安倍晴明が若い頃にこの滝で修業したという伝説があり、安倍晴明が使ったという井戸が現存しています。

### 阿寺の七滝へのアクセス方法は？

公共交通機関で行く場合は JR 飯田線「三河大野駅」下車後、新城 S バス 秋葉七滝線に乗車し、七滝口バス停下車後徒歩 15 分。車の場合は豊川 IC から国道 151 新城方面に 7 km、約 15 分。駐車場は無人ですが、支払箱に 300 円を入れて停める有料駐車場です。綺麗なトイレも完備されています。滝までの道りは少し登りになっていますが、比較的平坦で、歩きやすい道だと思います。ところどころ陽が射す深い緑の中を進んでいき、小川に沿って進んで行くとまずは滝までに「巢山礫岩（すやまれきがん）」という漬け物石くらいの大きさの石があり、これが上記でも紹介した「子抱石」と呼ばれているものです。阿寺の七滝は滝壺から見上げることも出来ますし、階段を上って展望デッキから見下ろすことも出来ます。より激しく水が流れる姿を見られる展望デッキはとても迫力があります！

### 阿寺の七滝周辺の滝巡り

阿寺の七滝の周辺にはいくつかの滝があります。まずは、阿寺の七滝へ向かう遊歩道の途中で一カ所道が分岐しているところを進むと見られる滝、母子滝です。こちらは母滝と子滝の 2 つで構成されている滝で構成されていますが、遊歩道に案内板がない上、角度的に全貌が見にくい滝なのでうっかり見落としてしまう可能性があるため注意が必要です。乙女の滝は阿寺の七滝へ向かう途中に見ることができます。阿寺の七滝に比べると少し地味に感じるかもしれませんが、大きな岩の両側から回り込んだ水が一つの滝壺に落ち、更に猛一段落ちる姿はとても個性的で一見に値する滝だと思います。

最後に百間滝は阿寺の滝駐車場から大島ダム方面に約 6 km 進んだところにある滝で、駐車場がないので道の脇に駐車して 180 m ほどあると見ることができます。こちらは

滝までの道のりが少し険しいので動きやすい服装、必要なら杖などがあったほうがよいでしょう。

## 湯谷温泉を紹介！

阿寺の七滝に行った際は是非近くにある湯谷温泉に立ち寄ってみてはどうでしょうか？こちらの温泉の泉質は塩化物泉、皮膚病や婦人病、更年期障害やリウマチに効くとされています。温泉は日本百名湯にも選ばれていて、温泉街の入り口には温泉スタンドが設置されていて、源泉を購入することが出来るほか、足湯もあるので、観光で疲れた足をゆっくりと癒やすこともできます。旅館などの宿泊施設でも日帰り入浴できる場所がいくつかあるので紹介します。

まずは露天岩風呂を楽しめる旅館ひさごです。和風の落ち着いた雰囲気の中、川で遊ぶ野鳥の姿なども楽しみながらゆっくりと温泉を楽しめます。貸し切り露天風呂もあり、空いていれば無料でできることもあるそうですよ！

続いては湯谷観光ホテルです。こちらは大浴場に付随した露天風呂に地酒が置いてあり、自由に試飲することもできるそうですよ。

続いては食事処ゆかわです。こちらは炭焼き料理と日帰り入浴を楽しめるお店で、食事をした人は無料で温泉を利用することが出来ます。毎日午後からトビの餌付けも行われていて100羽ものトビが集まる姿は必見です。

## 阿寺の七滝周辺のオススメグルメは？

まずは地元特産の鳳来牛を堪能できるお店、「焼肉レストランこんたく長篠」です。夜はそれなりのお値段がしてしまうお店ですが、ランチタイムに行けばリーズナブルに鳳来牛を楽しむことが出来ます。オススメのランチは鳳来牛ハンバーグランチやお子様にはカレーランチなど、その他鳳来牛を使った1000円前後のランチを楽しめます。

続いては大人数で行けば楽しい居酒屋さん、「安兵衛」です。名物グルメを言われているのが巨大なすり鉢に入ったラーメンです。このラーメンを目当てに来店される方も多くいるそうですよ！みんなでワイワイ、巨大ラーメンをシェアするのも面白いですね。

つづいてはオリジナルのポテト料理が美味しいカフェレストラン「大地のりんご」です。ピザやパスタなども食べられますが、やはりこちらのオススメはポテト料理。明太子ポテトや、ポテト餃子、ポテトピザなどなど、700円前後でポテト料理を食べることが出来ます。他にもメニュー豊富でなのでいろいろ食べたい！という人にはお勧めです。

## 阿弥陀ヶ滝

岐阜県にある阿弥陀ヶ滝はどんな滝なのでしょうか？滝までのアクセス方法や、開催される祭りの情報、地元のオススメの名産品などを調べてみました。

### 阿弥陀ヶ滝はどんな滝？

阿弥陀ヶ滝（あみだがたき）は岐阜県郡上市白鳥町前谷にある滝で、落差60m、幅7mあります。昭和33年、県指定の名称に選ばれ、昭和61年には岐阜県の名水50選に選ばれ、平成2年には日本の滝100選に選ばれている名瀑です。白山信仰の滝行の地としても知られています。723年、白山を開山した泰澄により発見され長滝と名付けられました。戦国時代の天文年間、白山中宮長滝寺の道雅法師が長滝の近くの洞窟で護摩修業を行っていたところ、目の前に阿弥陀如来が現われ、そのことから阿弥陀ヶ滝と呼ばれるようになったということでした。水の透明度がとても高く、朝日を背にして滝の前に立つと水煙りの中に自分の影がうつり、影の周りがぼんやりと虹色に縁取られて見えるので、まるで自分が阿弥陀さまになった気分を味わうことが出来ます。厳冬期には滝が氷結し、春の新緑、秋の紅葉、夏でもひんやりとした空気が漂い、清涼感あふれ、四季それぞれに趣があります。

### 阿弥陀ヶ滝へのアクセス方法は？

東海北陸自動車道高鷲ICより、岐阜県道45号高鷲インター線、国道156号岐阜県道314号石徹白前谷線経由で約15km。長良川鉄道美濃白鳥駅より郡上市自主運行バス石徹白線で「阿弥陀ヶ滝」バス停下車、徒歩20分。駐車場については、手前に500円の有料駐車場がありますが、運が良ければその奥に無料の公共駐車場もあります。早い時間に行けば停められるかもしれませんが、運が良ければ空いているかもしれません。滝までの道は比較的歩きやすいので歩きやすい靴、動きやすい服装で行ってください。

### 阿弥陀ヶ滝みそぎ祭りとは

滝行のできる阿弥陀ヶ滝、十数年前から仏僧や修行者のみそぎ修業が復活し、7月の最終日曜日にみそぎ祭りとして広く一般の人にも禊ぎ体験できる機会にしようとイベントを行っているそうです。募集人数は45人、参加費用が3000円で、事前に予約が必要です。今年は7月30日に行われました。来年の募集などの情報はまだなかったですが、恐らく開催されると思います。

### 流しそうめん発祥の地！

流しそうめんの発祥の地と調べると宮崎とか鹿児島とかという情報もありますが、ここ阿弥陀ヶ滝へいく途中にあるお店が、元祖流しそうめん発祥の地と名乗っているそうめんスポットと言われています。お店はそうめん以外のメニューも豊富ですが、なんと言っても

流しそうめん食べ放題！大人は 600 円で、幼児 450 円と大変リーズナブルです。セットメニューで、岩魚の塩焼きとホーバめしが付くというものもあります。ホーバめしとは、朴葉に包んだ五目ご飯で、朴葉味噌や朴葉寿司など、この地方の郷土料理として知られているものなので是非一緒に味わっておきたいですね。他にもいろいろで焼いた団子なども販売されています！休憩にぴったりなスポットなので阿弥陀ヶ滝へ行く際は是非立ち寄りたいスポットです。

## 阿弥陀ヶ滝へ行ったら寄っておきたい！スポット

滝を見て、そうめん食べた後に是非寄っておきたい少しマニアックで、神秘的なスポットを紹介したいと思います。地元の人もあまり訪れないという「村間ヶ池」です。こちらは郡上白鳥町前谷付近の山の山頂にあり、標高 732m にある村間ヶ池は森に囲まれていて、周囲には遊歩道がり、散策することができます。池というより、見た目は沼のようですが、大蛇が住むと言われたり鉄類を投げると嵐になるなどと言った伝説が残っているそうです。深さは最大で 20m もあるそうで、本当に大蛇が住んでいるかもしれません。そしてこの池は大雨が降っても水量が変化せず、水源すら不明という不思議で神秘的で絵に描いたような池で、特に紅葉の時期にはブルーの水面と木々の紅葉がコントラストとなっていて、隠れた絶景となっています。

## 郡上市の特産品とオススメのお土産を紹介！

まずは郡上市特産の完熟トマト、麗夏というトマトです。標高 700m の冷涼で寒暖差の激しい気候がとても美味しいトマトを作るのに適しているそうで、インターネットで通販することもできます。毎年 8 月初旬頃からの販売で、毎年人気だそうです。肉厚で実がしっかりしていて、生でも加熱調理しても美味しく食べられます。フルーツトマトほどの甘さがあるわけではないということですが、甘みと酸味のバランスが良く、昔ながらの美味しいトマトという感じです。

続いては昔ながらの天然歯前製法で化学調味料を使用していない「しそふりかけ」です。郡上産の化学肥料や農薬を使っていない紫蘇を使用し、原材料は紫蘇と梅干しと塩のみという本当に自然な食べ物なので、お子さんにも安心でご飯が何杯でも食べられる！と人気です。

続いてはまるでスモークチーズのような味わい！郡上市に古くから伝わる伝統的な保存加工品である「燻り豆腐」です。大豆と塩田にがりから作り上げた母袋豆腐を地味噌に一昼夜つけ込み、桜のチップで燻製にしたもので、お酒のおつまみにぴったり！そのままでも美味しいですが、醤油やわさび、マヨネーズなどを付けても美味しくいただけるそうです。是非味わってみたいですね！





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。