

こころが整う日本の滝 10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。

布引の滝

布引の滝という名前の滝はいくつかありますが、今回は兵庫県にある、日本の滝 100 選にも選ばれている布引の滝を紹介したいと思います。

アクセス方法や、布引の滝の伝説について、周辺のオススメスポットやハイキングコースなどを調べてみました。

布引の滝はどんな滝？

布引の滝（ぬのびきのたき）は神戸市中央区を流れる布引溪流（名水百選）にある 4 つの滝の総称で、日本三大新滝の一つです。他の新滝は和歌山県的那智の滝と栃木県の華厳の滝と言われています。日本三大名瀑にも選ばれることもあるようです。かつて、役小角（えんのおづの）という飛鳥時代の呪術者が開いた滝勝寺の修験場行場として下界とは一線を画す地でしたが、現在は溪流沿いおよび布引山一帯から滝を経て布引ハーブ園へと至る遊歩道が整備され、駅からも気軽に立ち寄ることができるようになりました。六甲山の麓を流れる生田川の中流（布引溪流）に位置し、上流から雄滝、夫婦滝、鼓滝、雌滝からなっています。

平安時代の歌物語、「伊勢物語」や歴史物語「栄花物語」をはじめ、古くから宮廷貴族たちが和歌に詠むなど、多くの紀行文や詩歌で紹介される文学作品の舞台となっています。雄滝は高さ 43 m、滝壺も広く、深さ約 6 m、滝の横には五カ所の罅穴があり、竜宮城へと続いているという伝説があるそうです。夫婦滝は高さ 9 m、鼓滝は高さ 8 m、雌滝は高さ 19 m です。

布引の滝へのアクセス方法は？

布引の滝は新神戸駅のすぐ近くで、徒歩で気軽に行く事が出来ます。一番近い雌滝で徒歩 5 分、雄滝まで行っても 10 分程度で行く事が出来ます。新神戸駅 1 階、バス乗り場のある所からハイキング道に進むことが出来ます。駅でちょっと時間が余ったなという時に気軽に観光できるスポットなので是非抑えておきたいですね！

※布引の滝の由来と竜宮伝説

昔、布引の滝の麓に白髪の翁と娘が住んでいたそうです。翁のすすめで毎日滝に打たれ続けた娘は不思議な力を身につけ、竜神の姿となり妖怪を退治し、弁財天の姿となって困っている人々を助けてました。いつしか人々はこの娘は大竜王とか弁財天と呼び、信仰するようになったそうです。滝修行を続ける娘を乙姫と名付け、滝壺を竜宮と呼ぶようになり、娘が滝に打たれる様を白い布をまとう乙姫に見立てて、この滝を布引の滝と呼ぶようになったそうです。

布引の滝のハイキングコースを紹介！

布引ハイキングコースは新神戸駅から布引貯水池までの道のりになります。まずは「新神戸駅観光案内所」で布引の滝周辺マップをもらってコースがわかりやすくスムーズです。観光案内所から1階に降りると、アクセスのところでも紹介したバス乗り場に到着します。そこから少し歩くと布引水源地水道施設の重要文化財に指定されている砂子(いさご)橋があります。こちらは明治33年に作られて、今から100年以上前からあるという歴史のある橋です。

そこから布引公園、もう少し上に上がるとみはらし展望台があり、こちらで景色を楽しむことができます。公園を出ると道が左右に分かれています。右へ行くと「徳光院」や「雄滝」があり、左へいくと新生田川にそって下流から順に布引の滝を見ていくことができます。ハイキングコースは左側の布引の滝を通してその先の布引貯水池を目指します。布引貯水池は自然がいっぱいで、とても開放感があり気持ちがいいということでした。新神戸駅からだと徒歩1時間程度でここまで訪れることができるので比較的気軽にハイキングをすることができます。

布引の滝周辺のオススメスポットは？

布引の滝から歩いて行く事も可能なスポット、布引ハーブ園です。ハーブ園は上記で紹介したハイキングコースのゴール地点、布引貯水池からさらに「夢風船風の丘駅」方面を目指すともハーブ園の南ゲートに到着します。ハーブ園には約200種75000株の花やハーブが咲き集い、テーマ別に12の異なるガーデンが存在します。四季折々、様々な花やハーブを楽しむことができる日本最大級のハーブ園です。こちらではハーブを使ったオリジナルソーセージやハーブバーガー、フレッシュハーブティーとスイーツのセットなどハーブにちなんだ料理も食べることが出来、ハーブティーやアロマなどのハーブ雑貨や食品などを取りそろえています。女子にうれしいお土産やグルメを楽しめるスポットなので是非訪れて見たいですね！

ちなみに布引ハーブ園には新神戸駅からロープウェイを使って行く事も出来ます。ご自身の体力や体調に合わせてロープウェイを利用するのもいいですね。他にも布引の滝は神戸の中心地にとっても近い場所に位置しているので、メリケンパークや南京町、生田神社などにもとても近いです。神戸観光も気軽に出来ますよ！

布引の滝周辺のオススメグルメは？

まずは雄滝のすぐ近くにある茶屋、おんたき茶屋です。お店の窓から滝を見下ろすことができます。オススメはおでんや、湯豆腐、布引ラーメンなど、2日前までに予約すればミニ会席料理も楽しむことができます。予算を伝えれば鍋料理なども対応してくれるとのこと

でした。

続いてはリーズナブルなお値段で美味しいスイーツが楽しめる元町ケーキというお店です。中でもザクロというケーキが定番で、スポンジのふわふわ感と生クリームのどっしり感、イチゴがマッチしてとてもバランスが絶妙なケーキです。

常布の滝

群馬県、草津温泉に近いところにある常布の滝。一体どんな滝なのでしょう？滝までのアクセス方法や草津温泉のオススメ宿泊施設、オススメグルメなどを紹介します。

常布の滝はどんな滝？

常布の滝（じょうふのたき）は群馬県の草津町、大沢川にかかる滝で、日本の滝 100 選にも選ばれています。この滝は日本の滝 100 選の中でも秘瀑中の秘瀑と言われていて、現地の人にもあまり知られていない滝として滝好きの間では評判の滝ですが、現在ではハイキングコースが整備され、比較的楽に行けるようになったと言われています。滝の流れる絶壁はとても不気味な色をしています、それが逆に魅力で、温泉成分が含まれているためにこういった岩壁になったと言われています。現在は滝壺まで行く道が落石のために通行止めになっています。常布の滝を見るには遠望できる観瀑台からの観賞になります。オススメの季節は新緑の季節と紅葉の季節で、特に紅葉の季節には色とりどりの葉がとても綺麗で絶景です。

常布の滝へのアクセス方法は？

上記でも紹介した通り、滝壺まで降りる事は危険です。ネットで調べていると、立ち入り禁止にもかかわらず立ち入って居る人が多数おられました。しかし、初心者にはとても危険ですし、人があまり立ち入らないため、道には雑草が生えて少しわかりにくい印象でした。どうしても行きたいと言う人は自己責任でお願いしたいですが、立ち入るのはやめておいた方が無難だと思います。そこで、こちらでは遠望できる観瀑台へのアクセスを紹介したいと思います。

車で行く場合、駐車場は草津国際スキー場付近にある天狗山第 6 駐車場に駐車するのがいいようです。他にもこの付近は観光地になっていて、すぐ近くには草津温泉もあります。ハイキングコースまでバスなどを使うルートなどもあるので、公式 HP で回りたいルートをピックアップすることをオススメします。滝展望台までは徒歩で進みますが、だいたい往復 3 時間ほどということでした。ハイキングコースは少し石がごろごろしていて歩きにくい箇所もあるので、運動靴など、歩きやすい靴を履いていくことをオススメします。

常布の滝周辺の宿泊施設は？

常布の滝は草津温泉にとっても近いです。なので、草津温泉でオススメの宿泊施設を調べてみました。

まずは創業が明治で 100 年を越える老舗旅館として知られている「草津ホテル」です。こちらは片岡鶴太郎さんの美術館が併設されていて、館内にも作品が多数展示されています。

す。湯付のカフェスペースが宿泊客からとても評判がいいそうです。昔から定宿にされている人も多く、人気の旅館です。そしてこの草津ホテルの別館として最近オープンした施設は女性向けでとてもオシャレで、アメニティや料理などが女性が喜ぶプランになっているそうです。女子旅などにオススメの宿です。

続いては京風懐石が自慢の「大阪屋」です。上品な味わいの大人な宿で、温泉も湯畑から引いているので泉質は間違いありません。

続いては草津温泉唯一の天然岩風呂から自家源泉が湧く、「ての字屋」です。草津の高級老舗旅館の1つとして知られていて、女将さんや仲居さんの接客もとても評判が良いようです。階段の昇降機などが設置されたりするので年配の方のリピーターが多いようです。

常布の滝周辺のオススメグルメは？

オススメグルメも草津温泉での食べ歩きにスポットを当てて紹介していきたいと思います。まずは温泉と言えば温泉饅頭！ということで、和菓子を食べ歩きできる店を調べてみました。

まずは草津温泉で一番人気と言われている温泉饅頭、「松むら饅頭」です。西の河原に向かう通りにあるお店で、こちらで販売されている饅頭は茶饅頭種類だけで、黒糖を使用した薄めのしっとりした川に粒あんがぎっしり詰まっています。素朴でなつかしい味わいです。一個売りからされているので食べ歩きも出来ますし、お土産にもオススメです。

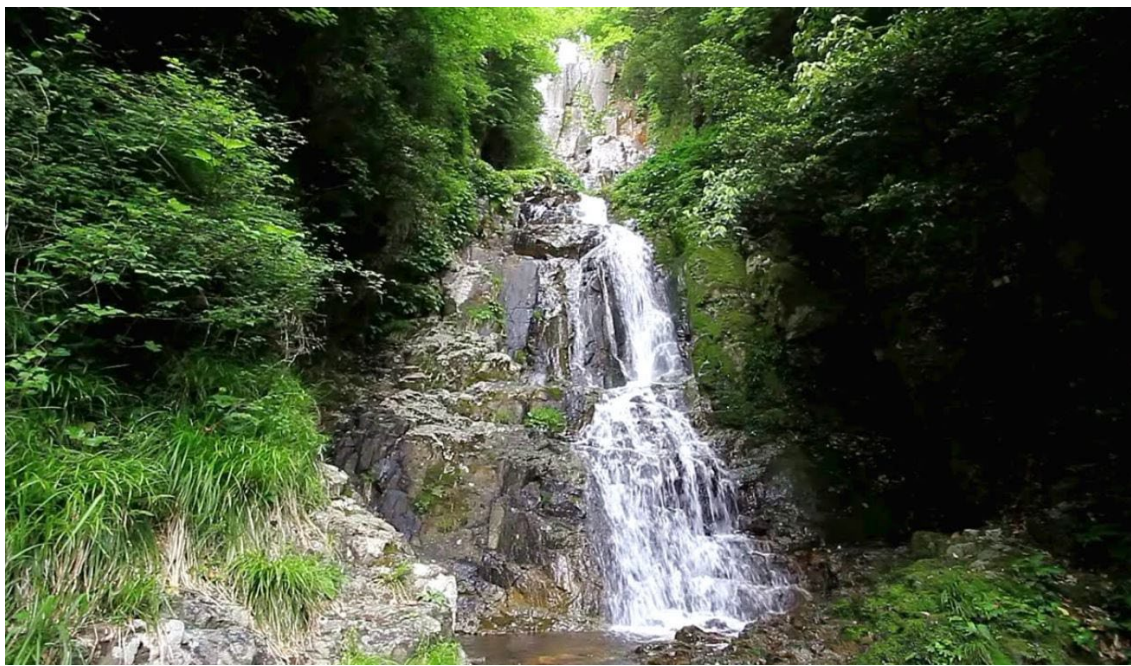
続いては「本家ちちや」です。湯畑店では蒸したての饅頭を食べることができ、熱々の温泉饅頭はひと味もふた味も違います。黒糖生地の茶饅頭と、白い皮にこしあんと栗あんを包んだ白饅頭が販売されていて、温泉のお湯が生地に使われています。

つづいては少し変わり種の「山びこ温泉まんじゅう」の揚げまんじゅうです。温泉饅頭にごまを混ぜた天ぷら衣を付けて揚げたスイーツです。外はカリッと、中はふんわりミステリアスな食感です。温泉饅頭に飽きた！という人にお勧めです。

続いては名物を紹介します。まずは湯けむりサイダーです。草津温泉名物で、群馬県の谷川連峰の天然水を使用して作ったサイダーです。味わいはすっきりした昔ながらのサイダーです。他にも全28種類のフレーバーがある湯上がりかりんとうです。はちみつや黒糖が定番で、野菜やフルーツ味など変わり種も人気で、お土産におすすめです。他にも湯畑にある「頼朝」という温泉卵だけを販売しているお店です。お土産にもよし、その場で食べるのもよし、濃厚なだしがよく合います。常布の滝周辺は観光スポットとしても有名で、特に草

津温泉が有名なので紹介しました。他にも沢山のお店や温泉宿があります。東京からもそんなに遠くないので、是非ゆっくりと訪れたいですね！

常清滝(広島県三次市)への行き方と凍る時期は?駐車場や周辺情報も



広島県で唯一日本の滝 100 選に選ばれている常清滝、一体どんな滝なんですか？滝までのアクセス方法（行き方）や、滝の見どころ、滝周辺のオススメスポットやグルメなどを調べてみました。

常清滝はどんな滝？

常清滝（じょうせいだき）は広島県三次市作木町下作木にある滝で、1990年に広島県で唯一の日本の滝 100 選にも選ばれている滝です。江の川の支流、作木川のさらに支流に掛かる滝で、周りはいっそうとしていて、ケヤキ、アベマキ、コナラを主とした落葉広葉樹で覆われ、広島県の自然環境保全地区にも指定されていて、緑と溪流の美しい環境が保たれています。中生代白亜紀中期に噴出したとされる流紋岩の断崖に掛かるこの常清滝は落差が126mもあります。滝は3段に分かれていて上が荒波の滝（36m）中が白糸の滝（69m）下が玉水の滝（21m）と名付けられています。冬になると完全凍結することで有名な滝でしたが近年では完全凍結が珍しくなっているそうです。上流部の流域面積が少なく、水量が豊富とは言えないので落差がありますが滝壺は存在していません。しかし雨が沢山降ったときは増水し、滝はとても迫力があって激しいです。

常清滝へのアクセス方法は？

公共交通機関を利用する場合は JR 三江線作木口駅から徒歩、もしくは JR 芸備線三次駅からバス（備北交通バス）で「都賀橋」行きまたは「伊賀和志」行きに乗車し、作木支所前から徒歩になります。車の場合は中国自動車道三次 IC から車で向かいます。駐車場は三次市役所作木支所の南側にあり、無料です。滝まではこの駐車場から 5～10 分歩きます。遊歩道が整備されているので比較的歩きやすい道になっていますが、「マムシ注意」の看板があるので草むらに足を踏み入れないように注意が必要です。

常清滝のオススメの季節は？

滝と言うとやっぱり新緑の季節や紅葉の季節に景色を楽しんだり、夏に涼を求めて訪れることが多いと思いますが、常清滝の一番のオススメはやはり冬の凍結した滝を見ることではないでしょうか？最近では完全凍結することがなくなってきてしまっているようですが、凍結するのはだいたい 1 月下旬から 2 月上旬頃とされています。今年は寒い！という日に行けばもしかしたら凍結している姿を見ることができるともかもしれません。ただし、凍結するほど寒いということはかなりの積雪があることも予想されます。整備されているとはいえ、積雪がある場合は足元が大変危険なのでしっかりと準備をしていく必要があります。行かれる際は十分注意して行ってくださいね。

常清滝周辺のオススメスポットは？

まずは折り紙博物館です。こちらは旧小学校を使った博物館で、教室ごとにテーマが分かれて折り紙の作品が展示されているという博物館です。部屋いっぱいをつかった作品などもあり、折り紙とだけ聞くとなんだか迫力にかけるとな気がしますが、全然そんなことはありません。そんなびっくりするような折り紙の作品が約 150 点もならんでいるそうです。是非一度見に行ってみたいスポットです。

続いては君田温泉森の泉です。この温泉は古くからこんこんと湧き出る泉を人々は心や身体を癒やす魔法の水、また湯治場として大切にしてくられたそうです。サラサラと全身をつつみ、肌をつやつやにし、身体の芯まで温めてくれる温泉は、虫刺されや切り傷、皮膚疾患にも効果があるとされていて、心身共にリフレッシュすることができます。こちらは温泉だけでなく、食事や宿泊もすることができるそうで、特に 1000 円でモーニングのバイキングと温泉が楽しめるサービスがオススメのようです。

続いては高谷山です。こちらは秋から早春にかけて見られる「霧の海」が名物だそうで、快晴の日の早朝に三次盆地が霧に包まれ、この高谷山の山頂からは雄大で荘厳な霧の海を眺めることができます。幻想的で素晴らしいととても評判で多くの観光客が訪れているようです。

常清滝周辺のオススメグルメは？

まずは広島三次ワイナリーです。こちらはワイン製造工程が見学できるほか、ワイン無料試飲コーナーや物産館、バーベキューガーデン、喫茶店などがあるので沢山楽しめるスポットだと思います。ワインだけでなくジュースの試飲が出来たり、ぶどうミックスのアイスクリームなども食べられるのでお子様連れでも十分楽しめます。近くには美術館もあるので1日この周辺で遊ぶこともできそうです。

続いては常清滝のすぐ近くにある川の駅常清です。道の駅などは聞いたことがあります、川の駅というのは初めて聞きました！江の川沿いにある施設で、地元のものを中心としたお土産物や食堂があるそうで、中でもオススメが、地元で捕れた鮎を使った料理です。鮎定食や鮎そば、塩焼きなどが楽しめます。なかなか天然の鮎を食べる機会も無いと思うので是非立ち寄った際にはこちらで鮎を楽しんでください。

続いてはやっぱり広島と言えやお好み焼きではないでしょうか？みっちゃんお好み焼きというお店を紹介します。

こちらは地元では有名なお好み焼き屋さんで、人気のお店ようです。

広島ならではの好み焼きを楽しんでください！

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。