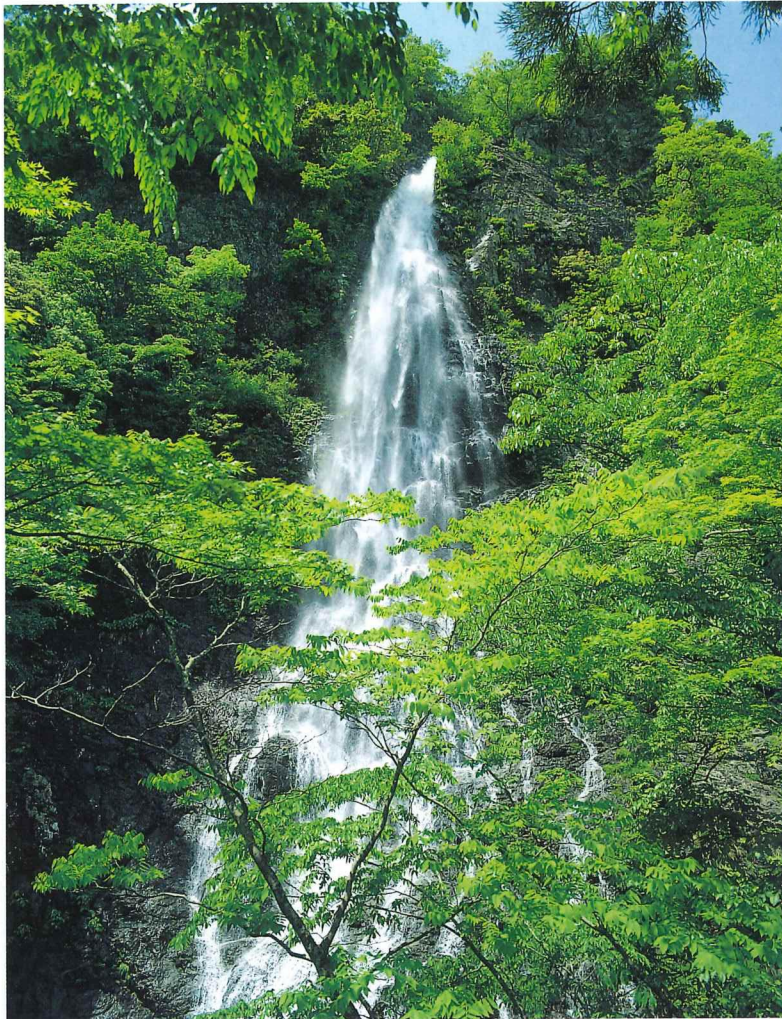


兵庫県一の高さ

98mを誇る名瀑

天滝てんだき——大屋町



木々の緑がまぶしい天滝。豊かな水量の清水が轟音とともに降ってくる。

日本の滝百選に選ばれた天滝は、落差が98mもあり、名が示すように天から水が降り注ぐように見えます。その美しい姿はたくさんの人々を魅了してやみません。

天滝は古くから知られていました。山伏の祖といわれる役行者の『役行者本記』にも、『大和長谷寺縁起文』にも天滝の記録が残っています。また、弘法大師がその昔、仏運興隆の地を求めて、全国行脚した際、天滝の靈氣に打たれて、「この地こそ仏陀の我に恵みを給いし聖地」といつて崇めたとか。しかし、谷の数をかぞえたところ、千にひとつたらないため、天滝に居を置くことをあきらめ、高野山に求めたという伝説が残っています。

登り口近くの駐車場には、10台くらいの車がとめられます。ここからは徒歩で40分。距離にすると約1.2キロのハイキングコース。天滝渓谷は自然の宝庫。そのままの自然が残っており、「森林浴の森・日本100選」や「兵庫県森林浴場50選」にも選ばれているのです。

モミジ、フジキ、シアラカシ、エゴの木、イタリヤカエデ、エノキ、アワブキ、コウゾウ、トチ、カヤ、コナラなどの広葉樹、針葉樹の低木、高木の自生した木々が、整備された山道の両

側に名前の札を付けています。緑の葉を渡る風を心地よく感じながら、珍しい木々の名前を覚えながら、登るのもいいものですよ。

渓流に沿って山道は続き、途中には滝がたくさんあります。「しのびの滝」「岩間の滝」「糸滝」「久遠の滝」「夫婦滝」「鼓ヶ滝」と、それぞれに変化のある滝が出迎えてくれるので、しばし滝を眺めてひと休み。ザーザーという滝の音や渓谷の音が、ずっと素晴らしいハーモニーを奏でてくれます。時折、鳥のさえずりが聞かえ、普段の生活の中にはない音の世界を楽しみましょう。

額に汗がにじむ頃、滝見台に到着。突然に視界が開け、天滝の豪快な姿が目の前に広がります。思わず見とれてしまい、時間が経つのも忘れてしまいたい。もっと間近に見るには鉄橋を渡り、天滝三社権現の社殿のある広場へ登ります。用意されているベンチに座り、爽やかな風を頬に感じながら深呼吸。マイナスイオンをいっぱい浴びて、ストレス解消！滝水は氷ノ山溶岩によってできた玄武岩の懸崖を、天から落下するように流れ落ち、昔からこの水は枯れることのない清水だそうです。

毎年、4月第2日曜日には春を告げる「天滝まつり」があり、春の行楽



豊かな水が涼やかな音を立てて流れる天滝渓谷。緑がいっぱいで、歩いていても時間を忘れてしまう。



天滝までに、たくさんの滝が点在している。鼓ヶ滝は「タツタツ…」と水面をたたく水の音が鼓の響きに似ていることから、この名前がついた。高さ約15m。



滝見台から天滝を眺めたら、さらに上の天滝三社権現の社殿をめざそう。ここからはもっと近くで天滝を眺めることができる。



自然がそのままに残っている天滝渓谷だから、木々が美しい。沢沿いの遊歩道には、まわりの木や植物に名前がついている。ひとつ、ひとつ気を付けて、ながめながら登れば植物博士になれるぞ。



大屋町天滝公園キャンプ場のご案内

- 施設の概要
 - テントサイト(土).....18区画、30サイト
 - 管理棟.....1棟
 - シャワー室.....1棟
 - 炊事場.....2棟
 - トイレ(内障害者用トイレ1カ所).....3棟
 - バーベキュー小屋.....1棟
 - キャンプファイヤー場.....1カ所
 - 広場兼駐車場.....1カ所
- 開設期間
 - 4月1日～11月30日
- 利用時間
 - チェックイン 9:00～16:00
 - チェックアウト 9:00～14:00
 - デイキャンプ 9:00～14:00
 - シャワー室 11:00～21:00
- 施設利用料
 - 入園料(1日).....無料
 - 大人(高校生以上).....400円
 - 小人(6歳～中学生).....200円
 - テント設営料 1張(1泊).....1,050円
 - 2泊目以降.....500円
 - バーベキュー小屋(1人) キャンプ利用.....100円
- レンタル
 - テント 1張(1泊).....1,000円
 - 小人のみ使用.....500円
 - 調理道具.....無料
- 予約受付
 - 予約の6カ月前の月の月のはじめから予約できます
 - 受付時間/平日8:30～17:00
 - 受付先/大屋町役場産業課商工観光係
TEL 0796-69-0120
FAX 0796-69-1862



お食事処レストハウス天滝では、素朴な田舎料理が楽しめる。
●定休日/毎週火曜日
●営業時間/午前10時～午後5時(時間外予約可)
TEL0796-69-1849

シーズンの安全を願う神事がおこなわれます。11月3日には「天滝もみじまつり」が色鮮やかにおこなわれ、たくさんの人で賑わいます。新緑も紅葉もそれぞれに趣の違う天滝の姿は感動的です。

天滝渓谷の水で手や顔を洗うと子どもの「カンの虫」を封じ、目が良くなるという言い伝えから、地元では2歳になった子どもを背負い天滝に登る習慣が残っています。

登山口近くに、レストハウス天滝が昨年オープンしました。たかきびでつくった「きびうどん」や昔懐かしい「よもぎのおやき」などを味わうことができます。特産品なども売っているので、ちょっとしたお土産も買えます。

また、すぐ近くに天滝公園キャンプ場も整備されているので、今年の夏は家族みんなで天滝まで登り、そのあとキャンプを楽しむのも良いかもしれませんね。

朝食をおいしく

「香りの散歩道」より

今朝、あなたは朝食に何を食べてましたか？ すぐ、思い出せる人、思い出せない人。たづね食べたという人、何も食べなかったという人…。さまざまな答えが返ってくるでしょう。暑さで食欲がなくなりがちな夏だからこそ、一日のエネルギー源になる朝食は、バランスよく、しっかりと食べたいものです。

朝食には、眠っていたカラダをシャキッと目覚めさせる効果もあるのですが、そこでひと役かうのが「香り」です。香ばしいコーヒーの香りや、食欲をそそるお味噌汁のにおいなど、毎朝の定番の香りがかぐと、それだけで、何だか元気が出てくるような気がしませんか。

それでも、ヤル気が出ない朝は、コーヒーの二倍も三倍も覚醒効果があるとされている、**ジャスミンティー**がおすすです。ジャスミンのほのかな甘い香りには、気分を明るくしたり、物事を楽天的に考えるようになる働きがあるとか。そして、同じような効果が、リンゴの香りにもあるそうです。

ジャスミンティーを飲んで、リンゴを食べ。カラダとココロがさわやかに目覚めてきたら、食卓に並んだ朝食がいっそうおいしく食べられそうな気がしませんか。

毎週末曜日FMジャングルにて放送中



夢千代の里—湯村温泉
朝堅家
TEL 0796(92)1000
http://www.asanoya.co.jp