

ASA (朝日新聞販売所) は高齢社会を応援します

朝日新聞サービスアンカー

健康 仕事 趣味 旅行 医療 福祉 介護 住居

薄葉沢ハイキングコース

沢から涼しい風を受け
心身ともリフレッシュ

旧・里美村(現・常陸太田市)の「薄葉沢ハイキングコース」は沢沿いの道で、まだあまり知られていない。薄葉沢の滝、笠石の滝などが堪能でき、勾配も少ないので初心者にも安心だ。初夏に、沢や滝からの涼しい風を受けながらのハイキングは、暑さを忘れ、心身ともにリフレッシュできる。木々の緑と滝の白泡が弾むような美しい流れが訪れる人を魅了してやまない。(西内)



美しい水しぶきを上げる「薄葉沢の滝」

「薄葉沢ハイキングコース」登山口へは、車を利用すると便利だ。国道349号を北上し、猪鼻峠入り口を右折する。フクロウの形をした「薄葉沢ハイキングコース」の道標が、このハイキングコースの入口だ。背後に

鍋足山の岩峰が木々の緑をまとい、並ぶ。車は道の舗装道路終点などに駐車できる。終点手前の左側にある「薄葉沢ハイキングコース入口」の道標に従って歩き始める。春はこの山道に、ニリンソウ、ヤマブキ、スミシなどが美しく咲き乱れる。沢沿いの林道を500メートルほど歩くと「里美富士」「薄葉沢

下山後は「ぬく森の湯」へ

健康



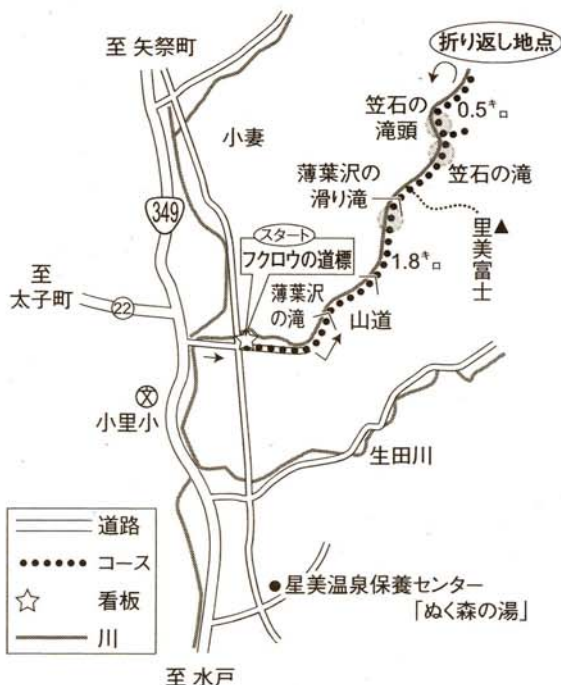
が、この山道は、次第に広くなる。美しい木々の緑に囲まれて、沢や滝からの涼しい風が吹いてくる。小鳥のさえずりを聞きながらの森林浴は心身ともにリフレッシュできる。山道に入るとすぐ林



フクロウの形をした道標

えてくれる。高さは無いが、豊富な水量で白い滝のように流れ落ち、暑さも忘れ、ほっとする。この山道は、次第に広くなる。美しい木々の緑に囲まれて、沢や滝からの涼しい風が吹いてくる。小鳥のさえずりを聞きながらの森林浴は心身ともにリフレッシュできる。山道に入るとすぐ林

の下にも滝が見える。この辺りには、6月、色鮮やかなアジサイが咲き、ハイカーたちの疲れを癒やしてくれる。道標に従い、林道を離れ狭い山道に入る。この山道は、次第に広くなる。美しい木々の緑に囲まれて、沢や滝からの涼しい風が吹いてくる。小鳥のさえずりを聞きながらの森林浴は心身ともにリフレッシュできる。山道に入るとすぐ林



は割愛する。里美富士ハイキング登山口の道標を通り過ぎ、300メートルほど沢沿いの道を歩いていくと、おだやかな溪流の「滑り滝」に。さらに300メートルほど歩くと「笠石の下滝」、岩と白く踊る水が美しい「笠石の滝」、迫力のある流れと岩や木々の緑が見事な「笠石の滝」と続く。笠石の滝頭を通り過ぎ、沢沿いの道を500メートルほど歩いて行くと突然視界が開け田園風景に出合う。苗が植えられた緑鮮やかな水田や畑が広がり、農夫たちが忙しく農作業をしていて、耕運機の音も聞こえてくる。この先にはめばしい滝は無いので、ここがゴール。歩いてきた沢沿いの道を引き返そう。軽登山靴か運動靴が必要。歩行時間約2時間半。(里美富士を登れば約4時間)「薄葉沢ハイキングコース」は、紅葉の時期もお薦め。下山後に、すぐ近くの温泉「ぬく森の湯」へ足を延ばすのもお薦め。問い合わせは常陸太田市観光物産協会里美支部0294・82・2770