

特集

滝百選

「滝」の百選地を有する会員から、

自慢の滝の紹介と

おすすめグルメ情報を集めました。

滝が生み出す荘厳な景色と美味しいグルメに
心と体がきつと満たされますよ。



01 法体の滝
秋田県由利本荘市



02 七滝
秋田県小坂町



03 七ツ滝
山形県鶴岡市



04 袋田の滝
茨城県大子町



05 棚下不動の滝
群馬県渋川市



06 払沢の滝
東京都檜原村



07 称名滝
富山県立山町



08 姥ヶ滝
石川県白山市



09 田立の滝
長野県南木曾町



10 平湯大滝
岐阜県高山市



11 根尾の滝
岐阜県下呂市



12 養老の滝
岐阜県養老町



13 赤目四十八滝
三重県名張市



14 布引の滝
三重県熊野市



15 天滝
兵庫県養父市



16 猿尾滝
兵庫県香美町



17 桑ノ木の滝
和歌山県新宮市



18 神庭の滝
岡山県真庭市



19 菊池渓谷
熊本県菊池市



20 震動の滝
大分県九重町



21 西椎屋の滝
大分県玖珠町



22 龍門滝
鹿児島県始良市



23 大川の滝
鹿児島県屋久島町

02

七滝 秋田県小坂町

源を十和田湖の外輪山付近に発する七滝は、約60mの高さから七段にわたって流れていることから名づけられました。ふもとは龍神を祀る七滝神社があります。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

道路を挟んで向かいに道の駅が整備され、駐車場から歩いてすぐに滝をのぞむことができます。遊歩道も整備され、滝のすぐ近くまで行くことができるのでマイナスイオンをたっぷり浴びながら見物を楽しめます。

アクセスガイド

駐車場／有(小型35台・大型4台、無料) ※道の駅こさか七滝
ナビ設定／道の駅こさか七滝 滝の茶屋孫左衛門
TEL0186-29-3777

おすすめグルメ



小坂産果汁
使用
山ブドウソフト

山ブドウ果汁
たっぷり
濃厚かつ
爽やかな味わい!!



01

法体の滝 秋田県由利本荘市

約10万年前に鳥海山の噴火で流れ出た溶岩と、鳥海山に由来する豊かな水が作り出した流長100mの由利本荘市を代表する名瀑です。三段の滝で構成され、合わせて約57mの落差があります。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

鳥海山の雪解けにより水量が増加し、迫力ある姿を見ることができる春先。夏に滝のマイナスイオンを感じながらのキャンプ。赤や黄色に色づいた木々と滝を楽しめる秋。冬には雪に囲まれ約1km手前からスノーシューでの徒歩でしか行けない非日常感を体験できるなど、どの季節でも楽しめます。

アクセスガイド

駐車場／有(200台、無料)
ナビ設定／法体園地キャンプ場(ほったいえんちきゅんぷじょう)

おすすめグルメ



百宅そば

法体の滝がある百宅地区の名称がついている、風味のよいそばです!



04

袋田の滝 茨城県大子町

高さ120m、幅73m、水の流れが四段に落下することから別名四度の滝とも呼ばれています。また、一説には、西行法師がこの地を訪れた際、「この滝は四季に一度ずつ来てみなければ真の風趣は味わえない」と、絶賛したことからとも伝えられています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

春には目にも鮮やかな新緑、夏には滝のしぶきと水音がこだまし、秋には岩壁を縁取る美しい紅葉、冬には氷結の静寂さという四季それぞれに織りなす滝の造形をお楽しみいただけます。

アクセスガイド

駐車場／有(270台、無料・700台、有料)

ナビ設定／町営無料袋田第一駐車場、袋田第二駐車場

おすすめグルメ



奥久慈しゃも

低脂肪でヘルシーなのに加え、肉の旨味が濃く、美味しさが凝縮されています!

03

七ツ滝 山形県鶴岡市

江戸時代、湯殿山・月山への参詣道として栄えた「六十里越街道」沿いにある滝です。幾筋にも分かれた流れが、やがて一本の流れとなって滝壺に下る直瀑で、高さは90m、落差は上方50m、下方40mあります。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

七ツ滝公園からは滝の全景を見渡すことができます。雪解け水で勢いを増した新緑(5月から6月)の滝や、周辺が赤色やオレンジ色に彩られた紅葉(10月中旬から11月上旬)の滝は必見です。

アクセスガイド

駐車場／有(10台、無料)

ナビ設定／七ツ滝公園(山形県鶴岡市田麦俣字七ツ滝)

電話番号なし

おすすめグルメ



とちもち

地域で採れたとちの実を使った絶品お菓子です!!

06

弘沢の滝 東京都檜原村

落差およそ60mの四段からなる滝です。全体がはっきり見えるのは最下段の一の滝である落差26.4m。古くは雨乞いの滝と呼ばれたり、滝つぼには大蛇が住むといわれたように魅力的な神秘性のある滝です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

毎年、最高氷結率の月日を当てる氷瀑クイズが行われているように、滝が凍ることも特徴です。また、新緑の季節は都会では味わえない、マイナスイオンを感じることができます。

アクセスガイド

駐車場／有(28台程度、無料)

ナビ設定／ちとせ屋・四季の里

おすすめグルメ



うの花ドーナツ

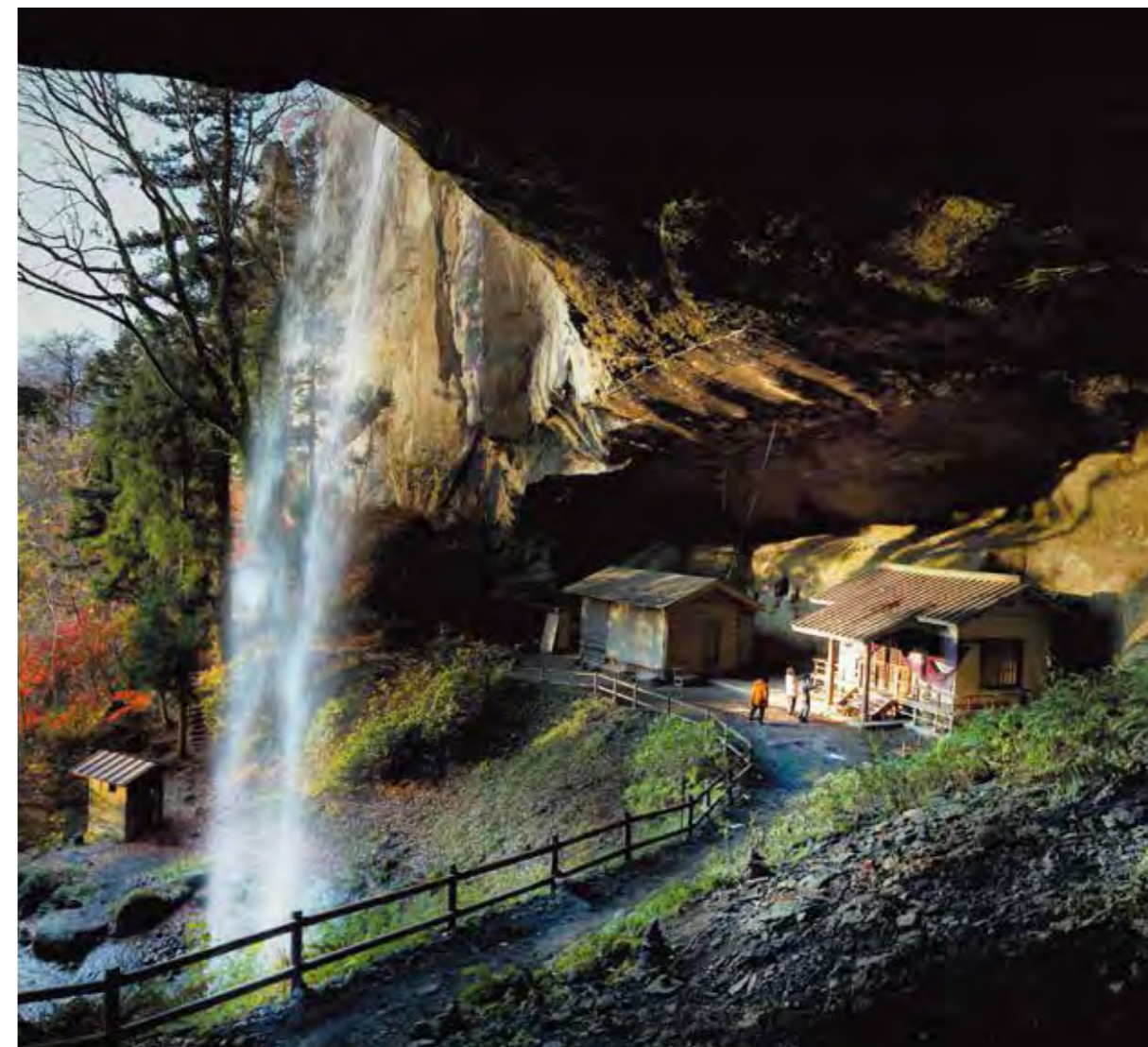
外はカリッ、中はふんわり!新鮮なおからを使うおいしくてヘルシーな味です!!

05

棚下不動の滝 群馬県渋川市

赤城山の溶岩が作った37mの断崖を一気に下る勇壮な景観により、「日本の滝百選」にも選ばれました。滝を裏側から見ることができます。駐車場から徒歩10分程で、深山幽谷に遊ぶ心持ちがし、仙境を感じられます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

裏の洞窟から滝を見ることができ、季節により新緑も楽しめます。また、駐車場からの道中では利根川を見下ろすことができるビューポイントがあり、上越線のSLが見られることもあります。

アクセスガイド

駐車場／有(15台程度、無料)

ナビ設定／渋川市赤城町棚下911番地

おすすめグルメ



水沢うどん

日本三大うどんの一つ。各店各様の味が楽しめます!



08

姥ヶ滝 石川県白山市

山岳観光有料道路である「白山白川郷ホワイトロード」内にある、落差76m、幅100mの滝で、岩肌に沿って落ちる白く細い流れが、白髪の老婆が髪を振り乱したように見えることからその名がついたと言われています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

白山白川郷ホワイトロードは6月中旬から11月中旬までの通行のため、この期間中のみ見ることができます。また、目前には足湯があり、色づいた木々の葉と青空のコントラストと滝の流れを楽しめます。

アクセスガイド

駐車場／有(40台、無料)

ナビ設定／蛇谷園地駐車場(白山白川郷ホワイトロード内)

おすすめグルメ



白山百膳

白山麓の山の幸を
ふんだんに用いた御膳です!



07

称名滝 富山県立山町

立山連峰を源流とし、称名峡谷から四段に折れながら一気に流れ落ちる称名滝は、日本一の落差(350m)を誇る大瀑布です。称名滝の名前の由来は、流れ落ちる滝音が「南無阿弥陀仏」と称名念仏を唱えているように聞こえることから名づけられたともいわれています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

春の雪解けの時期や大雨の後など、水量の多い時だけにしか見ることができない落差500mの幻の滝「ハンノキ滝」とのコラボレーションは、一度は見たい絶景です。夏には滝しぶきによる清涼感、秋には紅葉をお楽しみいただけます。

アクセスガイド

駐車場／有(246台、無料)

ナビ設定／レストハウス称名

TEL076-481-1821

おすすめグルメ



山菜料理

称名平駐車場に向かう途中にある、「ルートカツラ」「ドライブイン劔」で、地元の山菜を使った定食が味わえます!



10

平湯大滝 岐阜県高山市

平湯大滝は、落差64m、幅6mの大滝で、飛騨三大名瀑の一つとされています。また紅葉の名所でもあり、鮮やかに色づいた山々と滝との見事な様相から、大自然の美しさや迫力を味わえるスポットとなっています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

毎年2月には、凍った滝をライトアップする「平湯大滝結氷まつり」が開催されます。

アクセスガイド

駐車場／有(20台、無料)

※滝見展望広場駐車場まで乗り入れ可

ナビ設定／岐阜県高山市奥飛騨温泉郷平湯768-47

おすすめグルメ



はんたい玉子

源泉でつくる名物温泉たまご。
塩味も抜群!



09

田立の滝 長野県南木曾町

うるう滝、らせん滝、洗心滝、霧ヶ滝、天河滝、不動滝、そうめん滝等大小十余りの瀑布が連なる滝群を総称して「田立の滝」と呼んでいます。壮大な滝の流れは周りの樹木ともかね合い、神秘的で感動的です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

5月新緑の季節から11月紅葉の季節にかけてがおすすめです。粒栗平駐車場から徒歩約60分で、滝群の中でも主瀑である高さ40mの天河滝に出会えます。

アクセスガイド

駐車場／有(28台、無料)

ナビ設定／田立の滝オートキャンプ場

TEL0573-75-5797

おすすめグルメ



銘茶 若葉 (田立のお茶)

一芯三葉の
手摘みによる
良質のお茶です!



12

養老の滝 岐阜県養老町

8世紀の初め、この地方に住む孝子源丞内が山で水を汲んで持ち帰り老父にすすめたところ、水が酒に変わり老父はすっかり若返ったという孝子伝説の地。養老の滝は高さ30m、幅約4mあり、岩角を打って流れ落ちる水は清冽で、その優麗な姿は必見です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

四季を通じて様々な姿を見せる養老の滝。夏は水しぶきが自然のミストとして感じることができ、大自然の中で心も体も癒されます。

アクセスガイド

駐車場／有(養老の滝入口駐車場 130台、無料・
養老の滝駐車場 80台、有料)

ナビ設定／養老公園事務所
岐阜県養老郡養老町高林1298-2

おすすめグルメ



養老サイダー

日本最古のサイダーといわれています。一度は製造中止になりましたが2017年に復刻しました!



11

根尾の滝 岐阜県下呂市

下呂市小坂町の豊かな森林が蓄えた水は、御嶽山の険しい裾野を駆け下り数多くの滝を作り出します。中でも根尾の滝は63mもの落差を誇り、大岩壁を一気に流れ落ちます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

落差63m、幅約5mあり、日本の滝百選にも選ばれている名瀑です。また、根尾の滝周辺には御嶽山を源とする河川が多く、高さ5m以上の滝が200か所以上存在するため、個性豊かな滝を楽しむことができます。

アクセスガイド

駐車場／有(40台、無料)

ナビ設定／がんだて公園
TEL0576-62-2911

おすすめグルメ



えごま五平餅

えごまのたれを塗って焼き上げた五平餅です!



14

布引の滝 三重県熊野市

「布引の滝」は、長い年月をかけて熊野花崗岩の岩盤が削り取られてできた四段からなる滝です。一段目は12m、二段目は3.5m、三段目は7.7m、そして四段目は29.1mの落差をもって滝壺にその流れを落としています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

名前の由来は、その名が示すとおり水の流れが大巾の布地を垂らしたように音もなく、飛沫もたてずに流れ落ちる様からついたもの。清水の落下する光景が大巾の白布を垂らした如く格別の風情があり、特に秋の紅葉期は美しい景色が楽しめます。

アクセスガイド

駐車場／無
ナビ設定／三重県熊野市紀和町大河内610から約3km

おすすめグルメ



熊野地鶏

三重ブランド認定の熊野市が誇る地鶏です!



13

赤目四十八滝 三重県名張市

原生林の山肌を縫うように約4kmにわたって続く渓谷には遊歩道が整備され赤目渓谷の神秘的な雰囲気の中で滝や岩石、草木が創り出す大自然のアートが楽しめます。春から夏は新緑、秋は紅葉、冬は氷瀑の姿が渓谷の季節に美しさを添えます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

毎年10月下旬から1月に宵闇の渓谷を大小2,000本余りの竹あかりが彩る秋冬限定のライトアップイベントを開催します。幻想的で温かみのある竹あかりが、苔むした渓谷と、流れ落ちる滝をバックに癒しの明かりを届けます。

アクセスガイド

駐車場／専用駐車場はございません。
赤目滝周辺の有料駐車場をご利用ください。
ナビ設定／赤目自然歴史博物館

おすすめグルメ



名張牛汁

伊賀牛を使った名張市のご当地グルメ!

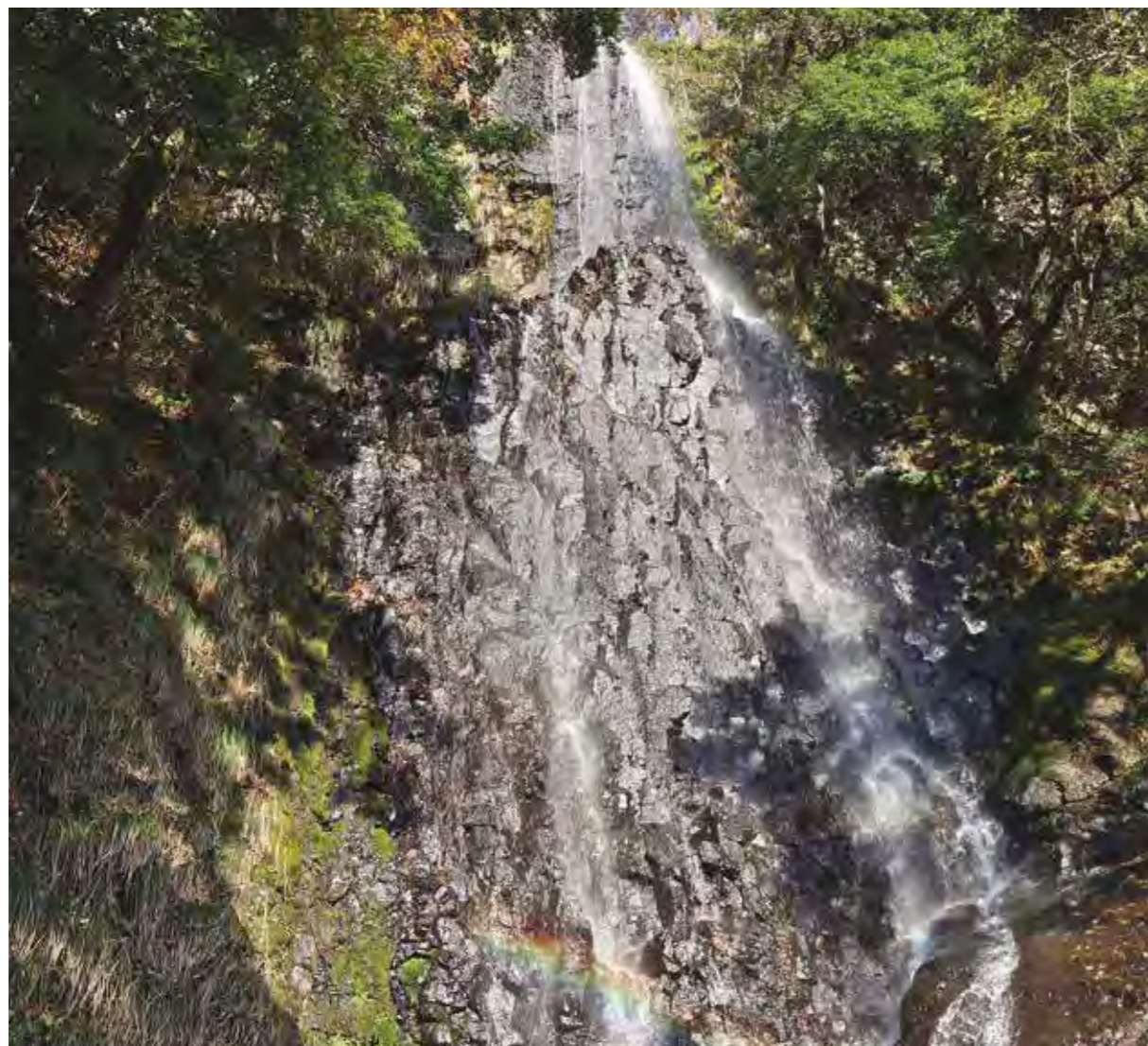


16

猿尾滝 兵庫県香美町

滝の流れが猿の尾に似ていることから名付けられました。滝は二段に形成されており、上段の滝は荒々しく直下する瀑布「雄滝」であり、下段の滝はなめらかで流麗な「雌滝」と言われています。上段は39m、下段は21m、合わせて落差60mの滝です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

一押しは天気の良い午後2時頃に上段の滝に虹がかかることがあります。水しぶきでキラキラしてとってもきれいです。また、滝の中に長年の水の流れによってできた自然の石仏が見られ、願いごとがかなうと言われています。

アクセスガイド

駐車場／有(30台、無料)

ナビ設定／なし(お問い合わせは香美町村岡観光協会
TEL 0796-94-0123)

おすすめグルメ



但馬牛おろしハンバーグセット
但馬牛のミンチたっぷりでお肉の味が際立つ逸品!

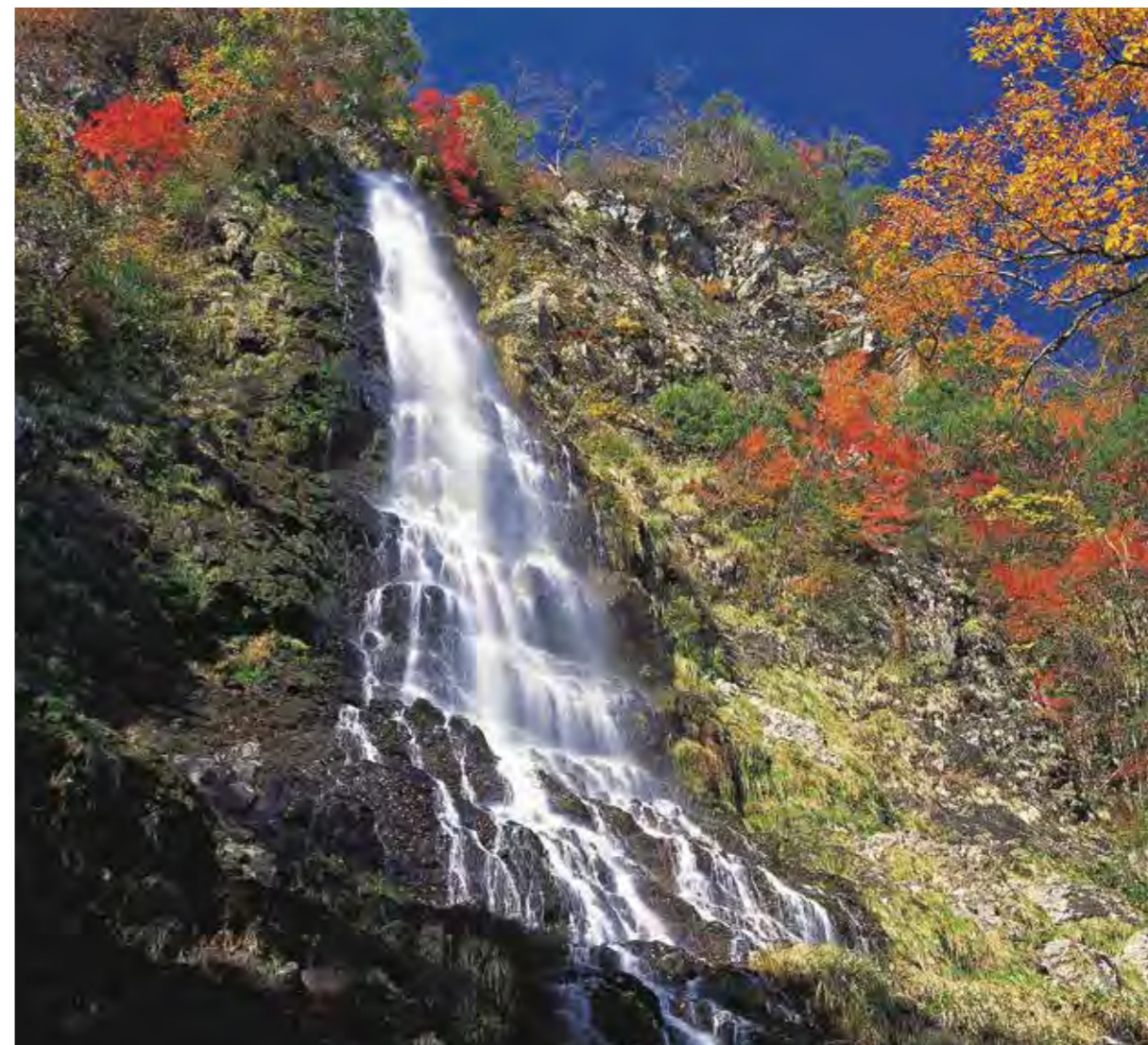


15

天滝 兵庫県養父市

駐車場から約1.2kmの登山道の先にあり、兵庫県下一の落差98mを誇ります。1751年、出石藩の儒学者桜井舟山が編集した『但馬考』には、「滝は三千尺と思えるほど高く、水の流れを見ると銀河が天から落ちてくるように見える(飛流直下三千尺、疑是銀河落九天)と昔から言うから、天滝と名付けられたのだろう。」と解説されています。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

春の新緑、秋の紅葉など、四季折々の情景を背に流れ落ちる姿を眺めるのも最高ながら、至近距離まで近づける天滝では他にはない大迫力をも味わえます。

アクセスガイド

駐車場／有(登山口 約15台、無料)

レストハウス天滝 30台、無料)

ナビ設定／レストハウス天滝

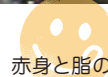
TEL079-669-1849

おすすめグルメ



但馬牛

日本三大和牛のルーツ! 赤身と脂の旨さの絶妙のバランスが特徴です!



18

神庭の滝 岡山県真庭市

神庭の滝は、高さ110m、幅20mの中国地方随一のスケールを誇る名瀑です。断崖絶壁を流れ落ちる滝の豪快さはまるで白布をまどったように見え、水しぶきは靈験さを感じさせてくれます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

神庭の滝自然公園の渓谷内には種々の樹木が繁り、特にカエデやカツラなどの紅葉が織りなす秋の風景はおすすめです。また、野生の猿が約160匹生息しており、タイミングが良ければ姿を見ることができます。

アクセスガイド

駐車場／有(約90台、無料)

ナビ設定／神庭の滝自然公園管理事務所

TEL0867-44-2701

おすすめグルメ



やまのいも銀沫

とろける食感と濃厚な味わいが特徴です!



17

桑ノ木の滝 和歌山県新宮市

桑ノ木の滝は、熊野川の支流の桑の木溪谷にかかる落差21mの瀑布。その昔に滝の周囲に桑の木がたくさん生えていたことからその名がつけられました。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

桑ノ木の滝までは遊歩道が整備されており、気軽に散策が楽しめます。落差21mの滝の水は、途中の岩で乱され、様々な模様を見せてくれます。夏に行く避暑地としても活用できます。

アクセスガイド

駐車場／無

ナビ設定／なし

おすすめグルメ



めはり寿司

漬物の高菜の葉を広げて、ご飯を包み込んだおにぎりです!



20

震動の滝 大分県九重町

震動の滝は、九重“夢”大吊橋から眺めることができる落差83mの雄大な滝です。大吊橋は標高777mに架かる長さ390m、高さ173mの人道専用吊橋で、日本一の高さを誇っています。大吊橋を渡れば、豪快に流れ落ちる震動の滝と、それを取り囲む鳴子川渓谷の木々により癒しとパワーをもらうことができます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

震動の滝が流れ落ちる鳴子川渓谷は筑後川の上流部に位置し、カエデをはじめとした落葉広葉樹により作りだされる美しさが人々を魅了します。春は新緑のきらめきに、夏は高原の涼やかな風に、秋は紅葉が作り出す自然の色彩に、冬は厳しくも美しい白銀の世界に圧倒されます。

アクセスガイド

駐車場／有(約230台、無料)

ナビ設定／九重“夢”大吊橋(大分県玖珠郡九重町田野1208)

おすすめグルメ



九重“夢”バーガー
九重町の美味しい食材を使用しています!



19

菊池渓谷 熊本県菊池市

菊池渓谷は、くまもと自然休養林です。数多くの百選・百景に選ばれている菊池を代表する観光名所で、菊池市街地から東へ約17km、阿蘇外輪山の北西部の標高500m~800mの間に位置し、約1,193haの広大な面積からなる“憩いの森”です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

菊池川の源をなす菊池渓谷は、うっそうとした天然生広葉樹で覆われ、その間をぬって流れる伏流水は、大小さまざまな瀬と淵と滝をつくります。その景観は“渓谷美の極致”と言われ、原生林に覆われた渓谷の妙と変化に富む溪流の美は、見る人の心を豊かにします。

アクセスガイド

駐車場／有(約400台、有料)

ナビ設定／菊池渓谷

おすすめグルメ



ヤマメの塩焼き
菊池のきれいな水で育ったヤマメが塩焼きで食べられます!



22

龍門滝 鹿児島県始良市

高さ46m、幅43mの龍門滝は、昔、唐人が滝を見て「漢土(中国)の龍門の瀑を見るがごとし」と賞したことが、名前の由来とされています。滝見台からは、滝つぼに落ちる豪快なしぶきを楽しみながら、マイナスイオンを体いっぱい浴びることができます。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

滝を形成する岩体は、約70万年前の海の地層の隙間に流れ込んだマグマが冷えて固まってできた安山岩で、発達した美しい柱状節理(柱状の割れ目)を見ることができます。

アクセスガイド

駐車場/有(13台、無料)

ナビ設定/龍門滝温泉

TEL0995-62-2488

おすすめグルメ



加治木まんじゅう

ふわふわもちり生地に
たっぷりの小豆餡が相性抜群!



21

西椎屋の滝 大分県玖珠町

奥耶馬溪一帯の水を集めた水量が豊かな西日本一の名瀑と呼ばれています。幅6m、落差86m、滝壺1,500㎡で一気に流れ落ちる豪快な姿が魅力の滝です。(滝壺の展望所へは現在通行できません。)

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

安心院町にある東椎屋の滝、福貴野の滝と共に「宇佐の三滝」とも呼ばれています。この滝壺に住む大蛇が悪さをするので時の国司が杜を建て、龍神を祠ったと言われています。春の新緑、秋の紅葉時期がお勧めです。

アクセスガイド

駐車場/有(5台、無料)

ナビ設定/大分県玖珠郡玖珠町大字日出生3065番地

(日出生ダムの横を抜けた突き当りに看板と駐車スペース有)

おすすめグルメ



玖珠米

恵まれた自然環境により
全国でも有数の米の産地です!



23

大川の滝 鹿児島県屋久島町

月に35日雨が降るといわれるほど、大量の雨が降る屋久島の中でも、落差88mを誇る大川の滝は島内の最大級の滝です。大量の水が、断崖を二手に分かれて落下していく様は、壮観です。

協議会HPの
紹介ページ



一押しポイント

滝壺のすぐ近くまで歩いていくことができ、滝の轟音や水しぶきを目の前で感じることができます。特に夏には、冷たい水しぶきを楽しむ多くの訪問者でにぎわいます。

アクセスガイド

駐車場／有(約5台、無料)

ナビ設定／大川の滝

おすすめグルメ



トビウオ

水揚げ量は屋久島が日本一！島内の各飲食店がそれぞれ独自アレンジしたトビウオ料理を楽しんで！

