

程野の山全体が岩の壁。四国随一の断層壁（タキ）は地質学上でも貴重です。主に珪質片岩と緑色片岩からなり、約1億7千年前のジュラ紀の頃に赤道付近から日本列島に付け加わったものと言われてます。



程野の山には4つの滝があり、それらを総称して「ほどの滝」といいます。それぞれ広く露出した岩肌を流れ落ち、絶壁の高度は約50～100mと迫力のある滝が連なっています。簡単に滝を見る方法は、車で東滝展望所まで行き滝を上から見る事ができます。また、東滝展望所からすぐの駐車場から15分ほど登山道を歩けば東滝中腹まで行くこともできます。



ひがしだき  
**東滝**（ドンドラ滝＝トトロ滝）  
名の由来は滝の音。大雨時はドンドラ、水量の少ない時はトトロと呼ばれたとか  
**東滝展望所**  
東滝を上から眺める事ができます。東屋もあり、秋には山々の紅葉も堪能できます。

# ほどの滝



**集合場所**

**雨天会場**

**ポットホール（甌穴）**  
川の流れによってくぼみができ、石などが入りくぼみの中を転がり穴ができていのが見られます。

お祭り広場、南側の山々が見られます。  
道中の安全を祈るお地藏さん。小枝を折って供えます。帰りはいりません。

程野の山が近く見えて西側の山々も堪能できます。

晴れた日の夜は星が降ってきそう

**にご淵**  
奇跡の清流 仁淀川支流の枝川川にある「仁淀ブルー」と呼ばれる、美しく幻想的なブルーが見られる場所として四国を代表する観光スポットです。



※ にご淵は地元の人々にとって神聖な場所です。マナーを守り、入水、飲食、トイレ、ポイ捨てなどはご遠慮いただき、静かにご覧ください。

**各滝までのコースタイム**

東滝上駐車場から東滝壺	片道約 30分
東滝上駐車場から西滝展望所	片道約 60分
西滝上駐車場から西滝展望所	片道約 30分
俳句の道の碑から東滝壺	片道約 60分

- 安全で楽しい山の歩き方**
- 登りではゆっくりでもいいからリズムよく歩くこと。つま先で歩くと疲れるので足の裏全体で地面を踏もう。
  - 下りでは前傾姿勢でやや狭い歩幅で歩こう。絶対に走ったりしないこと。大きな段差も飛び降りたりしないこと。
  - 急な傾斜は手を使って三点支持方法で進もう。
  - 岩場などでは足場選びがポイント。広い歩幅はバランスを崩す元になるので気をつけよう。
  - 雨が降ってきたら滑らないように歩こう。泥道、木の根、竹などは要注意！
  - 歩く時は準備運動をしておこう。
  - 規則正しく休憩をとろう。
  - 生き物や草花などは採らずに見て楽しむこと。

あもうあはし  
**安望大橋**  
橋梁形式はガーダー橋。天空のコーナーと呼ばれここからの程野の山の展望が壮大です。

**にご淵までおよその道のり**

吾北総合支所～	車で約 11分
むささび温泉～	車で約 18分
道の駅 633 美の里～	車で約 12分
道の駅 土佐和紙工芸村～	車で約 34分
いの町紙の博物館～	車で約 43分
JR 伊野駅～	車で約 44分

**にご淵にまつわるお話**  
むかし、高知の城下にずる賢く大金を儲ける商家がありました。その娘は、親のバチがあたって肌が荒れてしまい、ついに大蛇になったそう。娘は家を出てにご淵の民家についた。「一晩泊めてください。寝相が悪いのでかまの※こしきでかまいません。でも絶対に覗かないでください。」若い娘が妙な事を言うと、主人は夜中にこっそり覗いてしまう。ほいたらたまるか、こしきの下から大蛇がとぐるを巻いちゅうのが見えた。「あれほど約束したのに見ましたね。言う通りにしていたらお礼をあげたのに。」娘はそのままにご淵にはいり、その主になったんじゃと。  
※こしきとは和紙の原料のカジ（コウソウ）やリンショウ（ミツマタ）を蒸す大型の桶のようなものです。

**沢山あそんだ後は「吾北むささび温泉」に行こう！**

泉質 含鉄ナトリウム塩化物泉  
効能 きりきず、やけど、神経痛、関節痛など  
住所 吾川郡いの町小川東津賀才 53-1  
グリーン・パークほどのから車で約 26分  
営業時間 11:00～21:00 (受付 20:00 まで)  
料金 大人 700円 / 子供 350円  
定休日 毎週木曜日  
お問い合わせ 088-867-3105

吾北むささび温泉 HP

- 各ピクトグラムのご案内**
- ビューポイント
  - トイレ
  - 駐車場
  - 東屋
  - 森林生態学習館受付窓口
  - 研修宿泊棟
  - バンガロー
  - オートキャンプ場
  - キャンプ場
  - バーベキュー棟
  - 炊事棟
  - シャワー棟