

# シダンゴ山・宮地山ハイキングコース



歩いて、未病を改善!  
神奈川県・関西地域ウォーキング

松田町

No. 36

## 360度の景観を楽しむ! 歩く充実感を味わえるシダンゴ山



### アクセス

**S スタート** 富士急湘南バス<sup>たしむかい</sup>「田代向」  
小田急小田原線「新松田駅」から約20分  
JR御殿場線「松田駅」から約20分

**G ゴール** 富士急湘南バス<sup>たしむかい</sup>「寄」  
小田急小田原線「新松田駅」まで約25分  
JR御殿場線「松田駅」まで約25分

※バスの本数が少ないので事前にご確認ください。

※コース詳細は松田町ホームページをご参照ください。

<http://town.matsuda.kanagawa.jp/site/kankou-sub/hiking.html>

歩行距離

6.4km

歩行時間

3時間5分

消費カロリー

686kcal

高低差

520.6m

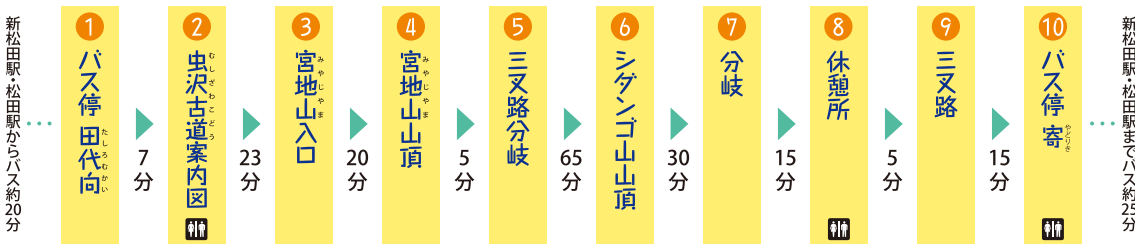
歩数

8,332歩

### コースの魅力

**【花木】**ロウバイ(1月中旬~2月中旬)、アセビ(3月下旬~4月下旬)、しだれ桜(3月下旬~4月中旬)、マユミやハウノキ(10~11月)

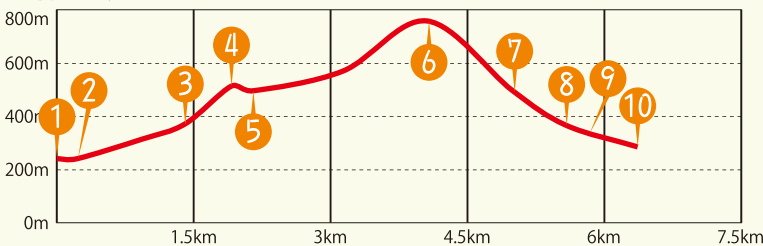
**【景観】**シダンゴ山山頂から眺める富士山・足柄平野・丹沢山系、茶畑



シダンゴ山の山頂手前は急な登りだよ!



### 標高グラフ



### コースの概要

しだれ桜で知られる寄地区とシダンゴ山を満喫するコースです。中津川にかかる田代橋を渡り、民家の間のゆるやかな坂道を抜けて登って宮地山へ。山頂からの眺望はありませんが、雑木林を抜けるコースは森林浴ハイキングとして人気です。シダンゴ山山頂手前で少し急な登りがありますが、山頂に着くと360度の眺望が待っています。

### お弁当はシダンゴ山で!

標高758mのシダンゴ山は、頂上が360度開けた気持ちのいいお弁当スポットです。相模湾や富士山、丹沢の山々が見渡せ、季節の景観を楽しむことができます。山頂にはアセビが植えられ春先に風情を添えています。ところで、ちょっと変わった名前の山だな、と思いませんか? さかのぼること飛鳥時代、仏教を寄の地に伝えた仙人がいて、この山の上に居を構え、教えを広めたという伝説があります。この仙人の名が震旦郷(シダンゴ)であり、転じて山の名前となったようです。



### ひと足のばして☆ロウバイ園

終点の寄のバス停から少し足をのばすと、20,000本ものロウバイが植えられたロウバイ園があります。早春のまだ寒い青空のもと小さなたつぼみをほころばせて黄色い花が咲きだすと、あたりには芳しい香りが漂います。毎年行われる「寄ロウバイまつり」は1月中旬から2月中旬頃にかけて開催され、開催期間中は園内に地元の農産物や加工品、お土産等を扱うお店が出揃い、賑わいを見せます。



※歩行距離と歩行時間は、松田町のデータを参照。 ※高低差、標高グラフは、国土地理院の地図データを参照。消費カロリー、歩数は、「成人男性:身長170cm、体重68kg」をモデルに計算。(元となる標高データの精度や計算方法による誤差が含まれています)。 ※各数値は、あくまで目安であり、年齢や体格、歩くスピードなどにより大きく変わることがあります。

※掲載情報は、令和2年2月現在のものです。



## ウォーキングMAP



- ### ルールとアドバイス
- 1 ゴミは必ず持ち帰りましょう
  - 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にやめましょう
  - 3 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
  - 4 水分の補給をこまめにしましょう
  - 5 日没までに下山できる余裕のある計画にしましょう
  - 6 山の天気は急変するので、レインウェアを持っていきましょう



自然あふれる寄地区の便利な玄関口  
寄自然休養村管理センター  
寄地区の観光に関するパンフレットを扱うほか、「寄テニスコート」「みやま運動広場」などのスポーツ施設の受付を行っています。宿泊施設と食堂も併設。  
【住】足柄上部松田町寄3415 【電】0465-89-2960 【営】9:00~17:00  
【入】宿泊の場合1室4,000円+1人2,000円 【休】月午後・火ほか  
【HP】<https://town.matsuda.kanagawa.jp/site/kankou-sub/yadorikishizenkyuyouson.html>

## 花咲く季節に訪りたい！「寄五大しだれ桜」

寄地区には「寄五大しだれ桜」といわれる大きなしだれ桜があります。中津川沿いには220本のしだれ桜並木があり、山あいの春に彩りを添えています。



### 寄しだれ桜まつり

3月下旬から4月上旬頃にかけて開催される、寄地区のメインイベント。毎年この時期は多くの花見客で賑わいます。主役は「寄五大しだれ桜」のひとつ、樹齢230年の「土佐原のしだれ桜『みやま淡彩桜』」。民家の庭先にある大きな木ですが、すぐそばで眺めることができます。

「未病」を改善すれば、人生はもっと楽しめる。  
「かながわ県西地域」で未病を改善!!