

# 絶景サイクリングロード

隣まちから宗像まで32.5Kmの自転車道が整備されるなどサイクリングも人気。  
玄界灘の風を受けながらさつき松原や釣川の河川敷を颯爽と走ろう。



**1 神湊堤防**  
神湊堤防沿いに広がる海がきれい。夏季は海水浴で賑わう。



**2 県道502号線**  
県道502号線から見下ろすのどかな街並み。



**3 田島**  
宗像大社高宮祭場に続く橋の下をくぐる。神聖な気分を味わえる。



**4 吉田ダム付近**  
吉田ダムをぬけたのどかな田園。一直線に続く道を爽快に走ろう。



**5 池田**  
県道502号線に続く道。うねうねした道がおもしろい。



**6 波津海岸・深浜**  
目の前に一面に広がる玄界灘。県のサイクリングロード。



**7 鐘崎漁港**  
県内一の漁獲高を誇る鐘崎漁港。近くの活魚センターで魚を購入可。



**8 さつき松原**  
生命力みなぎる松林に囲まれたパワースポット。沖ノ島が見える日も。

福岡県・宗像市

## ヤマる? チャリる?

# 登山&サイクリング

- MUNAKATA MOUNTAIN-CLIMBING & CYCLING -



全5コース

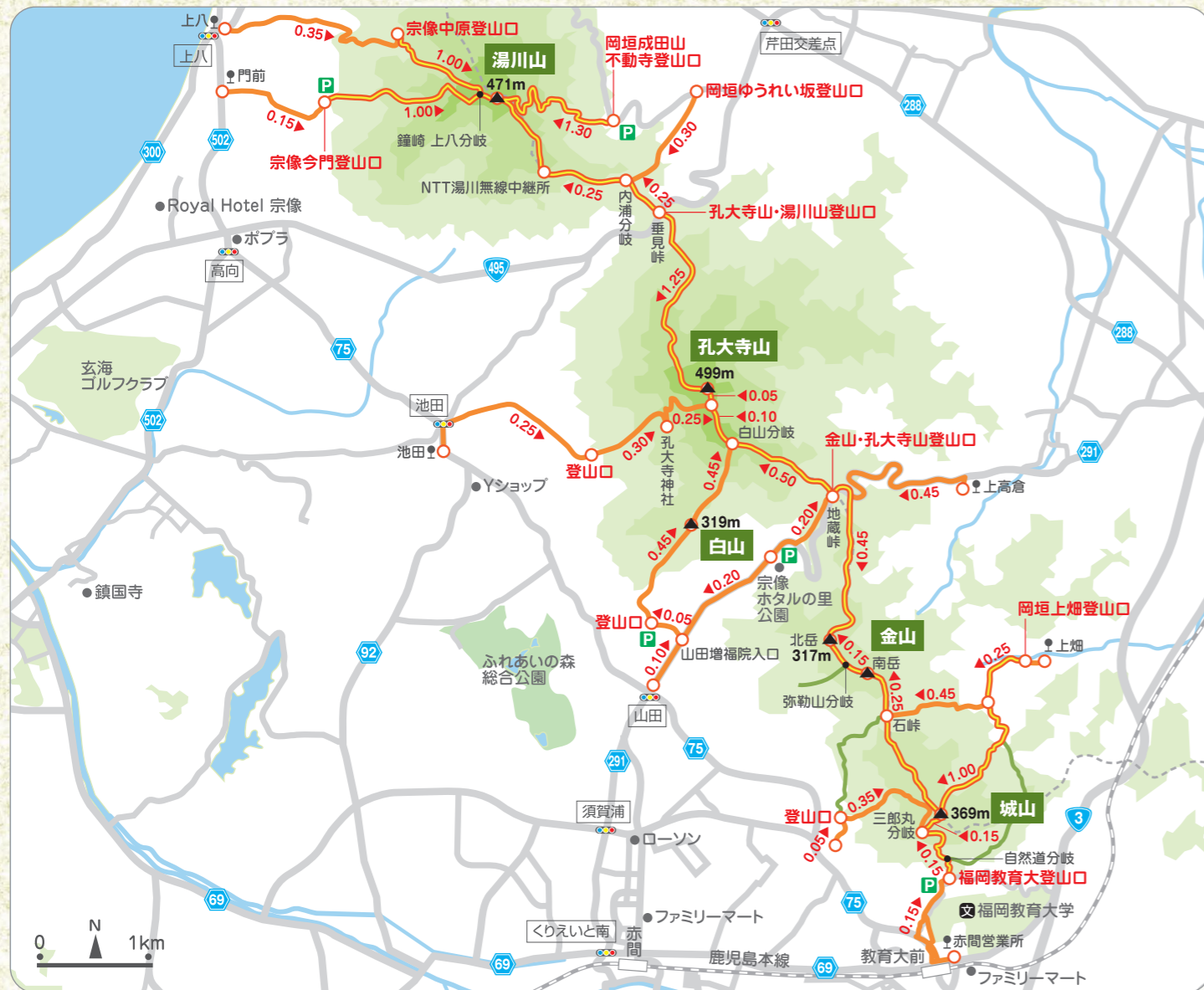
# 四塚連山の 景観を楽しむ 登山ガイド

福岡教育大学付近から鐘崎漁港にかけて連なる、城山・金山・孔大寺山・湯川山の通称「四塚連山」など、宗像の登山スポットを四季を彩る花々とともに紹介！



## A 湯川山・孔大寺山・白山・金山・城山

湯川山(ゆがわやま)471m / 孔大寺山(こだいしやま)499m / 白山(はくさん)319m / 金山(かなやま)317m / 城山(じょうやま)369m



## B 許斐山

許斐山(このみやま)271m



## C 戸田山・新立山

戸田山(とだやま)267m / 新立山(しんたてやま)326m



## D 御嶽山

御嶽山(みたけさん)224m



## E 遠見山

遠見山(とおみやま)186m



**凡例**

- 四塚縦走登山ルート (Red line)
- その他の登山ルート (Orange line)
- ルート以外の登山道 (Green line)
- バス停 (Bus stop icon)
- 駐車場 (P icon)
- 歩行時間 (Red triangle with time)

標高(m) 0 100 200 300 400

- [ 登山注意事項 ]**
- ◎登山道は記載したルートだけではないので、事前に登山ルートをよく確認して下さい。
  - ◎登山ルートには水場がありません。飲料水を十分に用意して下さい。
  - ◎気象の変化に注意しましょう。
  - ◎無理をせず安全で快適な登山をしましょう。
  - ◎ごみは残すことなく持ち帰るようにしましょう。

- [ 登山に必要なもの ]**
- 雨具(防寒を兼ねて) / 帽子 / 手袋・軍手 / 水筒・非常食 / 地図・コンパス

- [ あれば便利なもの ]**
- 救急用品(絆創膏等) / タオル / 懐中電灯 / ゴミ袋 / トイレ用ペーパー / 携帯電話
- 服装は重ね着が基本です。ジーンズやTシャツ等、綿素材は乾きにくいので、登山には向きません。靴は履き慣れた運動靴・登山靴を。できればハイカットのものが良いでしょう。靴下は厚手のハイソックスが良いでしょう。

# 四季の花

宗像の山々に咲く愛らしい野の花を紹介。山道を散策しながら四季折々の花を見つけるのも、登山の楽しみのひとつ。

●春 ●夏 ●秋 ●冬



アオモジ



クサノオウ



コショウノキ



ジャケツイバラ



ヒトリズカ



カノコリ



シマサルナシ



シュスラン



ツチアケビ



トキワガキ



スズミバナ



ツルニンジン



トチニンジン



バクチノキ



ハグロソウ



ハマヒサカキ

写真提供: 国際地図株式会社