

# 上越市自転車マップ



## 自転車安全利用五則

●自転車の事故は増加しています。  
特に交差点での事故がおこなっています。

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車歩道が歩道を通行出来るのは

- 道路標識などで指定された場合  
※ただし、歩行者優先
- 運転者が児童・幼児などの場合
- 車道又は交通の状況から見てやむを得ない場合  
※ただし、警察官や交通巡視員の指示に従うこと



2. 車道は左側を通行

## ●マップの活用方法

このマップは、上越市を自転車で観光してみようと思う人のために、駐輪場の位置、観光施設情報、おすすめルートなど自転車利用に役立つ情報を掲載しています。  
このマップを片手に上越市を自転車で巡ってみませんか？  
きっと上越市の新たな魅力に触れられるはずです。

3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

4. 安全ルールを守る

- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止  
※二人乗り：6才未満の子供を乗せる場合などを除く
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認  
※歩行者・自転車専用の信号機がある場合はその信号に従う
- 携帯電話、ヘッドホン等の使用禁止

5. 13歳未満の子供はヘルメットを着用

## 罰則の例

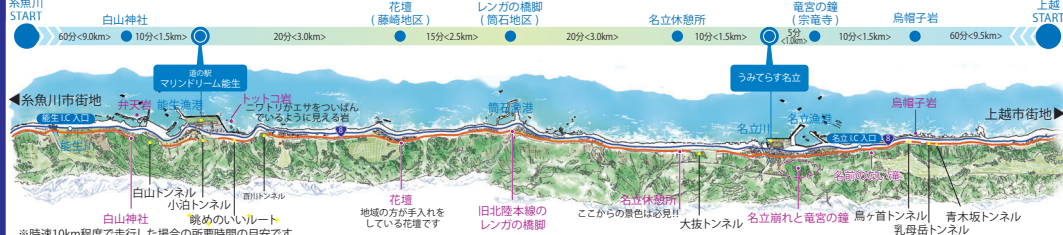
- 二人乗り  
→2万円以下の罰金又は料料  
※16才以上の運転者が6才未満の子供を乗せる場合を除く
- 酒酔い運転  
→5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

## 久比岐自転車道利用案内



## 久比岐自転車道とは…

久比岐自転車道は、全国各地で整備が進められている大規模自転車道のひとつで、旧国鉄北陸本線の線路跡地を利用した、国道8号に沿って走る自転車と歩行者の専用道路です。  
上越市虫生岩戸から糸魚川市中宿まで全長約32kmの距離で、海沿いを走るルートからは、日本海の美しい風景を楽しむことができ、条件が良ければ佐渡島や能登半島も望むこともできます。  
久比岐自転車道の「くびき」は、新潟県上越地域（上越市、糸魚川市、妙高市）の古い呼び方で、「久比岐」または「頸城」と書きます。  
※大規模自転車道とは、自然公園・名勝・観光施設・レクリエーション施設等を含む自転車専用道路のことです。



## 関川堤防の利用

関川堤防は、地域住民の身近な憩いの場、にぎわいの場として利用され、普段はウォーキングや総合学習の場として、イベントでは市民レベルとして全国最大規模のレガッタ大会、伝統行事の神輿下り、花火大会などが行われています。

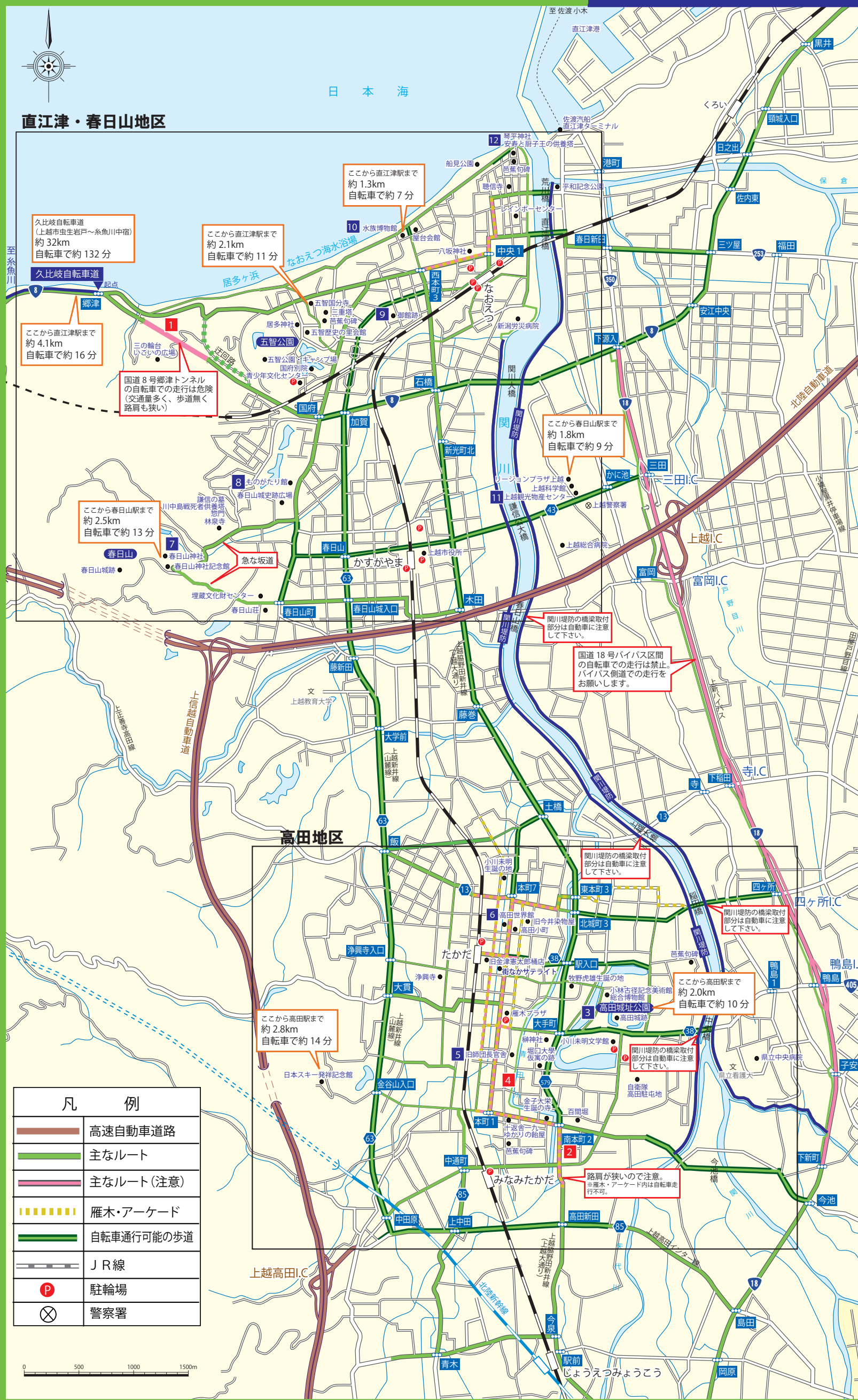
また、関川堤防には「水辺散策歩行者の安全のため、緊急時を除き一般車両の通行はご遠慮願います。」との看板が設けられている。自転車でも通行する際には、水辺散策歩行者等の安全に十分配慮する必要があります。（関川堤防の橋梁取付部分は自動車に注意して下さい。）



## 自転車による所要時間と消費カロリーのめやす

久比岐自転車道（起点～終点）	約32km	約128分	約540kcal
直江津駅～久比岐自転車道起点	約4.1km	約16分	約70kcal
直江津駅～水族博物館	約1.3km	約7分	約30kcal
直江津駅～五智国分寺	約2.1km	約11分	約40kcal
直江津駅～春日山神社	約4.6km	約24分	約100kcal
春日山駅～春日山神社	約2.5km	約15分	約50kcal
春日山駅～リージョンプラザ上越	約1.8km	約9分	約40kcal
高田駅～高田城址公園	約2.0km	約10分	約40kcal
高田駅～春日山神社	約5.4km	約28分	約110kcal
高田駅～日本スキー発祥記念館	約2.8km	約14分	約60kcal

ちなみに ラーメン1杯 443kcal ショートケーキ1個 258kcal  
※消費カロリーは、体重60kgの人が時速15km程度で走行した場合で算出しています。  
※登り区間の所要時間は時速6kmで算出しています。



凡 例	
	高速自動車道路
	主なルート
	主なルート(注意)
	雁木・アーケード
	自転車通行可能な歩道
	J R線
	駐輪場
	警察署



## 国道8号郷津トンネル

歩道がなく、路肩も狭いので自転車での走行は危険。

## 上越大通り（雁木区間）

路肩の狭い区間は注意が必要。車道の左側を通行して下さい。



## 西堀沿いの車道

クルマの通行も少なく、気持ちよく走れる場所です。

## 青田川沿いの小径

遊歩道。歩行者がおり道幅が狭いので、自転車での走行は危険。



## 旧師団長官舎

旧陸軍第13師団の師団長官舎として明治43年建築の洋風建物。

## 高田世界館

大正浪漫を感じることができる明治44年（1911）築の現役劇場。



## 春日山神社

謙信公を祭神に祀る童話作家小川未明の父・澄晴創建の神社。

## 春日山城史跡広場・ものがたり館

堀と土塁の一部の復元、春日山城全体の模型などがあります。



## 御館跡

謙信公の跡目を争った「御館の乱」の舞台である館跡。

## 上越水族博物館

上越唯一の水族博物館。マゼランペンギンの飼育数は日本一！



## 上越観光物産センター

上越の名産・特産品、お土産のことならココ。

## 安寿と厨子王の供養塔

森岡外の「山椒大夫」で知られる安寿姫と厨子王丸の供養塔。