

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おくなっています。
- 1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
自転車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。

罰則の例
●二人乗り →2万円以下の罰金又は料金
※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
●13歳未満の子供はヘルメットを着用

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

●13歳未満の子供はヘルメットを着用

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て、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「頬城」と書きます。

※大規模自転車道とは、自然公園・名勝・觀光施設・レクリエーション施設等を結ぶ自転車専用道のことです。



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ます。自転車で通行する際には、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。



国道8号郷津トンネル
歩道が無く、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ます。明治44年（1911）築の現役劇場。

春日山神社
諫公信を祭神に祀る童話作家小川未明の父・澄明創建の神社。

御館跡
諫公の跡目を争った「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！

安寿と扇子王の供養塔
森鷗外の「山椒大夫」で知られる安寿姫と扇子王丸の供養塔。

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
—	JR線
P	駐輪場
⊗	警察署

0 500 1000 1500m

上越市自転車マップ