サイクリングを楽しむために

●**久比岐自転車道には、住宅地を通る場所もあります**

住宅地では、生活のための道路としても利用されています。スピードに十分に気を付けて走りましょう。

●**トンネルではライトをつけましょう**

久比岐自転車道は、全体の7%がトンネルです。トンネルでは安全のためライトをつけて走行しましょう。

●**ヘルメットを着用しましょう**

●交通ルールを守りましょう

久比岐自転車道には、一般の道路と交差する場所や車からは見通しの悪い場所もあります。「とまれ」の標識や標示がある場所では必ず止まりましょう。

また、自転車でも携帯電話を利用しながらの運転は禁止されています。交通ルールを守って左側を走りましょう。

●平均速度 10km/h を目安に

走っている時だけでなく、途中の休憩や食事、見所の見学時間などを含めて、すべての行程の速度が 10km/h 程度になることを目安にすると無理のない計画になります。

●午後のスケジュールに余裕を

疲労を考えて、午後のスケジュールに余裕を持たせておきましょう。

●体力の弱い人にあわせた計画を

小さなお子さんなどがいる場合、お子さんの体力やその日の体調などを考えて無理のない計画を立てましょう。

●目的地をはっきり決めましょう

久比岐自転車道を利用する時は、多くの場合、出発地まで戻ってくる必要があります。往復することを考え、目的地を決めておきましょう。

●上手な休憩の取り方

①休憩は 30 分〜40 分に一回がひとつの目安です。

天候や体力によってはもっと短い時間間隔で休憩しましょう。

②1 回の休憩時間は 5 分〜10 分程度に

あまり長く休憩するとかえって疲れがたまることがあります。

③休憩時間には水分をとるほか、チョコレートやアメ、ようかんなど甘いものを食べてエネルギーを補給しましょう。

水分は「のどが渇いたな」と感じる前にこまめにとりましょう。

また、汗をかいたら塩分の補給も忘れずに(特に暑い日)。

●暑さ・寒さの対策

①首筋に注意

首筋に直射日光を長い時間あびていると、具合が悪くなることがあります。タオルを巻いたりするなどして、首筋をまもりましょう。

②寒い日の防寒対策

ウィンドブレーカーやスウェットのズボンなど動きやすく防寒性のあるものを着用しましょう。また、手袋や厚手の靴下で手先・足先の寒さを防ぎましょう。

久比岐自転車道周辺の 上越市 おすすめ 観光情報

1 有間川フィッシャリーナ

有間川漁港の休憩施設。独特のデザインの建物が特徴です。

営業時間 4/1〜11/30 8:30〜17:00
12/1〜3/31 8:30〜12:00
利用料金 無料　駐車場情報 約50台
トイレ あり
所在地 上越市大字有間川字平浜1014-6
問合せ先 上越市農林水産整備課(025-526-5111)

2 海洋フィッシングセンター

釣竿の貸し出しがあり、気軽に海釣りが楽しめます。

営業時間 9:00〜17:00※営業日はHP(http://www.jyoetsu-mfc.com/)内の営業カレンダーで確認してください
利用料金 入場料(センター利用1回につき)150円
貸しざお 200円
釣りえさ 250円
駐車場情報 約20台　トイレ あり
所在地 上越市虫生岩戸719番地先
問合せ先 025-544-2475

3 たにはま公園

日本海が一望できる公園。市内最大の大型複合遊具、小型複合遊具、ターザンロープ、ブランコ、シーソー、スプリング遊具やバーベキューエリアが設置されています。

また、無料で利用できる県内最大級のドッグランもあります。

営業時間 常時開放 ※冬期間(12月中旬頃から3月中旬頃)は閉鎖　利用料金 無料
駐車場情報 約140台　トイレ あり　所在地 上越市西戸野 294
問合せ先 上越市都市整備課(025-526-5111)

4 上越市立水族博物館うみがたり

営業時間 季節やイベントの実施によって異なるため、ホームページをご覧ください。
利用料金 ●大人(18才以上)1,800円
●高校生1,100円
●小・中学生900円
●幼児(4才以上)500円
●シニア(65才以上)1,500円
※年間パスポートや団体料金もあります。
駐車場情報 約580台
トイレ あり(館内と駐車場に男子トイレ・女子トイレ・多目的トイレ)
所在地 上越市五智2丁目15-15
問合せ先 025-543-2449

上越市立水族博物館「うみがたり」では、雄大な日本海を一望できる日本海テラスが絶景です。日本海と水槽の水面が一体に見え、時には目を見張るような美しい夕焼けを見ることができます。また、バンドウイルカたちの高い身体能力が見られるパフォーマンスのほか、愛らしいゴマフアザラシにも出会えます。上越沖の海底地形を再現し、自然の光が差し込む大水槽では、大小様々な魚たちが遊泳する姿を様々な角度から見ることができるほか、訪れた季節や天候によっても新しい発見があるはずです。360度足元まで透明なトンネルのうみがたりチューブでは、海の中を歩いているような体験ができます。野生種の一大繁殖地であるアルゼンチン共和国チュブ州のプンタトンボの自然環境を再現したマゼランペンギンミュージアムでは、飼育数日本一の100羽を超えるマゼランペンギンの様子を間近に楽しむことができ、かわいらしく歩くその姿から目が離せません。

次はどこ行く？ 上越市公式観光情報サイト 上越観光Navi Joetsu Information Web Site

久比岐自転車道周辺の 糸魚川市 おすすめ 観光情報

5 弁天岩

大きな岩礁に紅い曙橋が架かり、島を装う松の緑と白い灯台が日本海と大空に映える絶景スポット。

日本海の雄大な水平線を海から眺めることができます。全国でも珍しい、海の神様を祀る厳島神社にお参りをして、「恋する灯台」の夕焼けを大切な人と眺めよう!

利用料金 無料　駐車場情報 30台以上　トイレ あり　所在地 糸魚川市能生地内
問合せ先 糸魚川市観光協会能生観光案内所(025-566-2214)

6 大王あじさい園

約1000㎡の園内に約1200株35種類のアジサイが植えられています。色とりどりの花の向こうに、弁天岩と日本海を見わたす絶好のロケーション!6月中旬が見頃。

営業時間 9:00〜18:30　利用料金 無料
駐車場情報 50台　トイレ あり
所在地 糸魚川市能生7252-1
問合せ先 糸魚川市観光協会能生観光案内所(025-566-2214)

7 荒崎キャンプ場

日本海が見えるキャンプ場。緑の木立に囲まれ、28区画のテントサイト、炊事棟、ファイヤーサークル完備。キャンプツーリングにオススメ!6月頃には蛍に出会えるかも。

営業時間 4月中旬〜10月末　In18:00 Out10:00
利用料金 サイト使用料:1,050円
入場料:大人210円、中学生以下100円
駐車場情報 20台　トイレ あり
所在地 糸魚川市能生小泊3596-2
問合せ先 マリンドリーム能生(025-566-3456)

糸魚川市の観光スポットを探すなら 糸魚川観光ガイド ITOIGAWA SIGHTSEEING

8 能生白山神社

本殿は室町時代の特色を残す国指定重要文化財。社叢となる尾山とその森に生息するヒメハルゼミが、国天然記念物に指定されています。

毎年4月24日の春季大祭には、国指定重要無形民俗文化財の舞楽が奉納されます。

営業時間 通年
利用料金 無料／宝物殿一般300円
駐車場情報 20台　トイレ あり
所在地 糸魚川市能生7238
問合せ先 糸魚川市文化振興課(025-552-1511)

9 筒石の家並み

古くから漁業が盛んな筒石地区。山々と海岸線の間のわずかな平地に家があるため、木造家屋の多くは間口が狭く、3階建ての住宅が続きます。昔は壁を隣の家と共有していました。

糸魚川ジオパーク

Itoigawa Geopark　United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization　Itoigawa UNESCO Global Geopark

ジオパークは、その土地の地層や岩石、火山、断層、海などの自然、またそこに関わる人間の営みや生態系について学び、親しみ、楽しむことのできる場所です。

2009年8月に「糸魚川ジオパーク」として認定されており、久比岐自転車道沿線には「弁天岩」と「筒石・浜徳合」ジオサイトがあります。海風を感じながら、自転車で巡ってみよう!

直江津駅〜久比岐自転車道 アクセスルートマップ

約4km。所要時間は約20分です。

糸魚川駅〜久比岐自転車道 アクセスルートマップ

アルプスルート(すいすい走れます) 約6km。所要時間は約25分です。アルプス側

日本海ルート(街並みも楽しめます) 約6km。所要時間は約25分です。日本海側

サイクルステーション

サイクルステーションとは、久比岐自転車道を快適に走れるよう、サイクリストの休憩所として認定された施設です。お気軽にご利用ください。

提供しているサービス

◉サイクルラックの利用
◉空気入れ(英式・米式・仏式に対応)の貸出し
◉修理工具の貸出し　◉トイレの利用

サイクルステーション一覧

道の駅 うみてらす名立	上越市名立区名立大町4280-1 TEL:025-531-6300
セブンイレブン上越名立店	上越市名立区名立大町3970-1 TEL:025-531-6030
道の駅 マリンドリーム能生	糸魚川市能生小泊3596-2 TEL:025-566-3456
セブンイレブン糸魚川能生鬼伏店	糸魚川市大字鬼伏5583 TEL:025-566-5281
ローソン糸魚川中宿店	糸魚川市大字中宿519-1 TEL:025-555-3071

レンタサイクル

※令和4年3月時点の情報です

糸魚川レンタサイクルHP▶

アルプス口総合観光案内所　糸魚川市大町1-7-47
糸魚川駅アルプス口方面

TEL:025-555-7344
利用時間 9:00〜18:00(受付時間17:00まで)
利用不可 11月末〜3月末
料金 ●一般車(変速付き)　3時間500円／1日乗り放題1,000円
●電動アシスト自転車　1時間500円／1日乗り放題2,000円
●クロスバイク　1時間500円／1日乗り放題2,000円

伊藤商会　糸魚川市大町1-1-26
糸魚川駅日本海口方面

TEL:025-552-0239
利用時間 9:00〜18:00(受付時間17:00まで)
定休日 火曜日
料金 ●一般車(変速付き)　3時間500円／1日乗り放題1,000円
●電動アシスト自転車　1時間500円／1日乗り放題2,000円
●クロスバイク　1時間500円／1日乗り放題2,000円
●子ども用自転車(要予約)　3時間400円／1日乗り放題900円

マリンドリーム能生　糸魚川市能生小泊3596-2
道の駅

TEL:025-566-3456
利用時間 4月から8月まで　9:00〜18:00まで(受付時間17:00まで)
9月から11月まで　9:00〜17:00まで(受付時間16:00まで)
料金 ●一般車(変速付き)　3時間500円／1日乗り放題1,000円

サイクルショップイワシマ　上越市中央1-4-5
直江津駅北口方面

TEL:025-543-2317　※予告なく休みとなる場合があります。詳しくは問合わせください。
利用時間 9:00〜19:00(季節による変動あり)
利用不可 冬期間の除雪時など
料金 ●一般車(変速付き)　600円／1日(※保有台数6台)
●電動アシスト自転車　1,200円／1日(※保有台数2台)

KUBIKI Cycling Road 久比岐自転車道 ガイドマップ

全長32kmの海沿いサイクリング♪

万が一の場合はあわてずに!

走行中に「事故」・「ケガ・病気」など緊急の場合は、近くの人に助けを求め、関係各所に速やかに連絡をとってください。

交通ルールを守って走りましょう。

緊急連絡先

事故	ケガ・病気
110番	119番

久比岐自動車道の維持・管理について

国土交通省高田河川国道事務所	新潟県上越地域振興局
(025)523-3136(代)	(025)526-9512
新潟県糸魚川地域振興局	糸魚川市役所
(025)553-1971(代)	(025)552-1511(代)

久比岐自転車道ポータルサイト

マップ制作:久比岐自転車道 魅力アップ実行委員会
事務局 新潟県上越地域振興局企画振興部
TEL:025-526-9326
(平日8:30〜17:15)
発行:令和4年3月

海が間近で眺めが最高！ 鉄道ファンも納得の魅力満載！

久比岐自転車道を利用するみなさんへ
●歩行者や遅い自転車、対向車などを見つけたら、スピードを落としましょう。
●追い越しや すれ違う時には、ひと声かけましょう。

久比岐自転車道とは

久比岐自転車道は、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「久比岐」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。

漁港に隣接 海の幸ならおまかせ
道の駅 マリンドリーム能生
糸魚川から 10km 上越から 22km

サイクルステーション
■サイクルスタンド／約30台駐輪可
■空気入れ（英米仏） ■工具

■食事処 ■かにや横丁 ■鮮魚市場
糸魚川市能生小泊3596-2
TEL.025-566-3456 FAX.025-566-3419

鮮魚市場から宿泊施設まで揃う
道の駅 うみてらす名立
糸魚川から 20km 上越から 12km

サイクルステーション
■サイクルスタンド／約5台駐輪可
■空気入れ（英米仏） ■工具

■食事処 ■鮮魚市場 ■宿泊施設 ■お風呂 ■プール
上越市名立区名立大町4280-1
TEL.025-531-6300 FAX.025-537-2486

久比岐自転車道内のブルーライン・とまれ標示について

利用者の安全を守り、快適に利用していただくために、わかりにくい分岐箇所にはブルーライン、危険箇所にはとまれマークを標示しています。

コース確認

コース確認 3 浦本駅前交差点
糸魚川から 2.5km 上越から 29.5km

横断歩道で国道を渡ります。押しボタン信号あり。

コース確認

コース確認 2 名立谷浜IC入口交差点
糸魚川から 22km 上越から 10km

ルートを確認してください。

コース確認 1 「長浜中」バス停付近
糸魚川から 28km 上越から 4km

横断歩道で国道を渡ります。押しボタン信号あり。

久比岐自転車道にSLが走っていた!?

えちごトキめき鉄道 日本海ひすいラインは現在、海岸線から離れた場所を通っていますが、昔は海岸の近くに線路がありました。久比岐自転車道はその線路跡地を利用しています。

久比岐自転車道にあるトンネルや橋の一部には当時のままのレンガが使われていて、そのおもかげを感じることができます。また、その頃は電車ではなく蒸気機関車（SL）が走っていました。SLが走っていることを想像して走るのも面白いかもしれません。

レトロな鉄道施設跡

アイコン一覧

- 観光スポット（裏面に詳細情報）
- レストラン
- ベンチなどがある休憩所
- ベンチほか、遊具などがある公園
- トンネル／旧北陸本線の面影が残る場所
- トイレ
- コンビニエンスストア
- 自動車駐車場 車に自車を積んで「久比岐自転車道」を利用する場合には、このマークの駐車場が利用できます
- サイクルステーション サイクルスタンド、空気入れ、工具などがあります