

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 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。

日本海

久比岐自転車道 押しボタン信号

案内看板

浦本駅前

案内看板

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過していますが、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、そのおまけ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

- 1 長浜トンネル
- 2 レンガ張りの橋の基礎
- 3 青木坂トンネル
- 4 乳母岳トンネル
- 5 鳥ヶ首トンネル
- 6 大坂トンネル
- 7 レンガ張りの橋の基礎
- 8 石張りの土留
- 9 百川トンネル
- 10 小泊トンネル
- 11 白山トンネル

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。

日本海

←糸魚川方面 8 名立谷浜IC入口 上越方面→

案内看板

久比岐自転車道

案内看板

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。

日本海

押しボタン信号

久比岐自転車道

←糸魚川方面 「長浜中」バス停 8 上越方面→

「長浜中」バス停

谷浜駅

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
- 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
- 車に自転車を積んで「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

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

疲労を考慮して、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場合があります。

③休憩時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「のどが潤いたな」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、具合が悪くなる場合があります。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

おすすめ 観光情報

1 有間川フィッシャリーナ



有間川漁港の体験施設。独特のデザインの建物特徴です。

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、気軽に海釣りを楽しめます。

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

貸しお 200円

釣りえさ 250円

60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。市内最大大型複合遊具、小型複合遊具、ロープウェイ、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

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)

久比岐自転車道周辺の

おすすめ 観光情報

5 弁天岩



大きな岩礁に紅い囀橋が架かり、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、「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1000m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

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)

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

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そう 糸魚川観光ガイド ITOGAWA SIGHTSEEING

上越市立水族博物館うみがたり



平成30年6月26日、水族館「うみがたり」が誕生。雄大な日本海を一望できる最上階は、新しい絶景スポットです。また、バンドウイルカたちの身体能力がいかに発揮されるパフォーマンスを見ることができ、愛らしい仕草が人気のシロイルカにも出会えます。上越沖の海底地形を再現し、自然の光が差込む大水槽には、大小様々な魚たちがくらして、訪れた季節や天候によって新しい発見があるはず。360度足元まで透明なアクリルガラスのトンネルでは、海の中を歩いているような体験ができます。飼育数世界一を誇るマゼランペンギンのエリアは、野生種の一大繁殖地であるアルゼンチン共和国の自然環境を再現し、約120羽のペンギンたちを圧倒的な近さで楽しむことができます。よちよち歩く姿は可愛くて目がはなせません。

営業時間 9:00～17:00 ※季節によって変更があります。

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

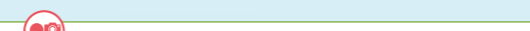
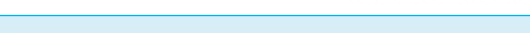
※年間パスポートや団体料金もあります。

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



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500円

駐車情報 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。

営業時間 通年

利用料金 無料 / 宝物殿一般500円

駐車情報 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)

糸魚川ジオパーク



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!



久比岐自転車道 アクセルートマップ 約4km。所要時間は約20分です。



糸魚川駅～久比岐自転車道 アクセルートマップ 約6km。所要時間は約25分です。

サイクルステーション 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。

- 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

Table listing bicycle stations: サイクルステーション一覧, 道の駅 うみてらす名立, セブンイレブン上越名立店, 道の駅 マリンドリーム能生, セブンイレブン糸魚川能生鬼伏店, ローソン糸魚川中宿店.

レンタサイクル 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 TEL:025-555-7344

伊藤商会 糸魚川市大町1-1-26 TEL:025-552-0239

マリンドリーム能生 糸魚川市能生小泊3596-2 TEL:025-566-3456

サイクルショップイワシマ 上越市中央1-4-5 TEL:025-543-2317

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。

緊急連絡先 事故 110番, ケガ・病気 119番. 久比岐自転車道ポータルサイト