

# なかさとサイクリングコースマップ

0 0.5km 1km



お問い合わせ

十日町市中里支所地域振興課地域振興係  
TEL 025-763-2511

ミオンなかさと  
TEL 025-763-4811

## 🚲 河岸段丘眺望スポットコース

十日町市中里地域を広く巡る遠距離コースで、  
順路 日本一の河岸段丘をご覧ください。

距離	高低差	所要時間
16 km	219 m	3 時間
	最大標高	
	382 m	

## 🚲 大地の芸術祭コース

十日町市中里地域を広く巡る遠距離コースで、  
順路 大地の芸術祭 13 作品をご覧ください。

距離	高低差	所要時間
16 km	96 m	3 時間
	最大標高	
	259 m	



悪路のため自転車を降りて、徒歩で眺望をお楽しみください。

スタート

鳥たちの家 (2000年)

河岸の燈籠 (2000年)

ブルーミング・スパイラル (2000年)

暖かいイメージのために-信濃川 (2000年)

妻有で育つ木 (2000年)

いちはん長い川 (2000年)

遠くと出会う場所 (2009年)

信濃川左岸

清津川プレスセンター「きよつ」 (2012年)

エターナル (2006年)

ポチョムキン (2003年)

たくさんの失われた窓のために (2006年)

河岸段丘眺望スポット

日本に向けて北を定めよ(74°33'2") (2000年)

克雪人 (2000年)

ゴール

※黄色の枠は大地の芸術祭作品です。



- 1** 黄桜の丘公園

JR宮中取水ダムの建設工事による残土を盛り上げた丘。県内でも珍しい薄黄色の桜が咲き、ソメイヨシノと黄桜の開花時期の違いから、4月中旬～5月上旬まで花見を楽しめる。
- 2** 宮中取水ダム

昭和14年に建設されたJR東日本株式会社が発電取水用ダム。上越線や首都圏の山手線、東北・上越新幹線などの電車を動かす重要な役割を担っている。
- 3** 魚道観察室

魚の通り道「魚道」に併設されていて、泳いでいる魚をみることが出来る。秋には鮭の遡上も観られるかも。開館4月20日～11月20日 10:00～16:00
- 4** 清津川

信濃川の支流の一級河川。新潟県・群馬県境の白砂山、上ノ間山、上ノ倉山、稲包山、三国山が分水嶺となり、佐武流山、苗場山、大源太山、平標山を源流とし、上流部は濁沢町、下流部は十日町市中里地域を流れて信濃川に合流する。
- 5** ゆくら妻有

原町温泉源泉かけ流し温泉。営業10:00～21:00(水曜日休み) 料金大人600円(中学生以上)、小人300円(小学生)、未就学児無料
- 6** 清津川フレッシュパーク

清津川のほとりにある公園。川遊びやバーベキュースポットとして大人気。
- 7** 川っぺりの足湯

ゆくら妻有で使用している源泉の足湯。清流「清津川」を眺めながらゆっくりしたひと時を!!
- 8** 釜川

清津川の支流の一級河川。苗場山北方の日蔭山-小松原に源を発し、十日町市中里地域倉俣地区で清津川に合流する。