

# 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

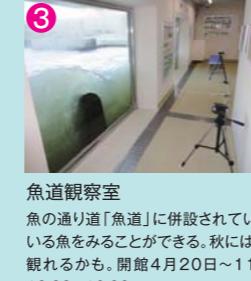
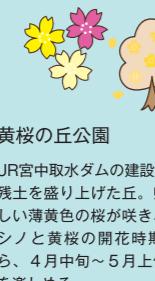
十日町市中里地域を広範囲で巡る遠距離コースで、日本一の河岸段丘をご覧いただけます。

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範囲で巡る遠距離コースで、大地の芸術祭 13 作品をご覧いただけます。

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



お立ち寄り  
スポット

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。

宮中取水ダム

昭和14年に建設されたJR東日本株式会社の発電取水ダム。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。

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、稻包山、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、上流部は湯沢町、下流部は十日町市中里地域を流れ信濃川に合流する。

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) 料金大人600円(中学生以上)、小人300円(小学生)、未就学児無料

清津川フレッシャー

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。

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庫地区で清津川に合流する。