



湯沢町・南魚沼市・魚沼市の2市1町は「湯沢町・南魚沼市・魚沼市連携自転車活用推進協議会」を設置し、2021年8月24日に新潟県で初となるサイクルツーリズムの推進モデルルートとして「雪国魚沼 Golden Cycle Route」を設定しました。

「雪国魚沼 Golden Cycle Route」は、湯沢町・南魚沼市・魚沼市を結び広域サイクリングルートです。コースは北魚沼ステージ、南魚沼ステージ、三国川（さぐりがわ）ダムステージで構成されています。全長約193kmにわたり、雪国ならではの四季の移ろいに富んだ自然はもちろんのこと、地域に点在する雪国の文化や風土を感じることができる、魅力的なコースとなっています。

「雪国」は全国有数の豪雪地帯を表し、「魚沼」はさらなる広域連携をめざし、「Golden」は、コシヒカリの稲穂で魚沼一面が黄金色になる風景と日本を代表するサイクリングルートにしたいという願いが込められています。

ロゴデザインの3つの丸は「雪の結晶」と「山並み」を表現し、無限マークは「自転車の車輪」と北魚沼ステージ・南魚沼ステージをつなぐ「サイクリングルート」を表しています。また、遠くからでも分かりやすいよう「Golden Cycle Route」の頭文字を取り「GCR（ジーシーアール）」とシンプルに表現しました。

GCRの詳細はこちらをご覧ください



湯沢町

大源太キャニオン

MAP K-4

大源太山の麓にある大源太湖周辺のネイチャースポット。キャンプ、グランピング、カヤック、SUP(スタンドアップ)パドルなどのアウトドアスポーツが楽しめます。下流には、大源太川(第1号砂防堰堤と呼ばれるアーチ式の砂防堰堤があります。2003年に「登録有形文化財」に登録、2011年には土木学会による「選奨土木遺産」に認定されるなど、歴史的・文化的価値の高い土木構造物として内外に認められています。

湯沢町大字土樽 3064-17
☎025-787-3536

湯沢高原

パノラマパーク

MAP J-6

世界最大級の湯沢高原ロープウェイ。標高1,000mの展望台からゴールデンサイクルルートを俯瞰する大パノラマが楽しめます。

湯沢町大字湯沢 490
☎025-784-3326

湯沢町歴史民俗資料館「雪国館」

MAP J-6

「雪国館」は、湯沢町が舞台である川端康成の小説「雪国」の世界と、「雪国」湯沢の暮らしや歴史を体感できるミュージアム。ギャラリー「雪国」日本画の世界では、文化勲章受賞の高山辰雄氏の「雪国の月」をはじめ、小説「雪国」の場面を描いた絵画を展示。小説の背景や映画化された際の撮影話など、見所満載。

湯沢町大字湯沢 354-1
☎025-784-3965

足湯かんなんくり

MAP J-6

越後湯沢駅西口から始まる温泉街の中ほどにある「足湯かんなんくり」。ルート上の一休みにピッタリ。「かんなんくり」は氷柱（つらら）の方言。

湯沢町大字湯沢 354-9
☎025-785-5505（湯沢町観光まちづくり機構）

体験工房「大源太」

MAP K-4

大源太山の山麓にある体験工房「大源太」。日本有数の豪雪地帯である魚沼地域の生活で培われてきた食文化（そば打ち、笹団子など）を、自分の手で作り、食べる体験ができます。

湯沢町大字土樽 6399-1
☎025-787-1121

瑞祥庵

MAP K-5

日本のミケランジェロと称えられる石川雲蝶作の仁王像を拝むことのできる曹洞宗のお寺。彩色された手足に体毛まで描き込まれた、雲蝶の力作。

湯沢町大字土樽 4595
☎025-785-5505（湯沢町観光まちづくり機構）

上越線毛渡津橋梁

MAP L-5

JR上越線の魚野川最上流部に架かる、石積みの鉄橋。建設から90年以上を経た現在も現役で鉄道を支えています。某テレビ番組で日本の美しい鉄道橋梁第2位に選ばれました。

湯沢町大字土樽
☎025-785-5505（湯沢町観光まちづくり機構）

南魚沼市

三国街道塩沢宿 牧之通り

MAP H-5

塩沢宿牧之（ぼくし）通りは、江戸と越後を結ぶ三国街道沿いの宿場町として栄え、特産品である越後上布（重要無形文化財）や塩沢紬（つむぎ）（伝統工芸品）などの織物の産地として発展してきました。雪国ならではの雁木（がんぎ）が並び、タイムスリップしたような体験を味わうことができます。

南魚沼市塩沢 1203 付近
☎025-782-1206（塩沢商工会）

魚沼の里

MAP G-3

雪峰八海山のふもと、南魚沼市長森の一角、のどかな田園風景が広がる里山に、カフェ・売店・キッチン雑貨店等を併設した「八海山雪室」「そば屋長森」、菓子処「さとや」「つみや八蔵」など、心安らぐスポットが点在しています。郷愁を誘う美しい四季の彩とともに、素晴らしい魚沼との出会いを楽しめます。

南魚沼市長森 343 付近
☎0800-800-3865

普光寺（ふこうじ）

MAP E-4

1221年、鎌倉幕府（将軍源実朝）が、地頭平繁基をして見所門（びしゃもん）堂に堂額を献するとともに、普道東坊僧堂（べんかふく）を天王堂（てんわうどう）別当に任じ、清佐川地区に定めを「永代釈教景山辰雄氏の「雪国の月」をはじめ、小説「雪国」の場面を描いた絵画を展示。小説の背景や映画化された際の撮影話など、見所満載。

南魚沼市浦佐 2495
☎025-777-2001

しゃくなげ湖

MAP H-2

湖畔にはオートキャンプ場、多目的グラウンドといったスポーツ・アウトドア施設をはじめ、山菜や地元産品が楽しめる「しゃくなげ観光センター」などがあります。湖面に映し出される四季折々の美しい風景を楽しみながら、思う存分のアウトドアライフを満喫できます。

南魚沼市舞台 745-48
☎025-774-2200

雲洞庵（うんとうあん）

MAP H-4

境内は多数の観音、10mの佛舍利塔、樹齢300年以上の杉に囲まれ、堂内にふさふさい雲洞庵をかし出してあります。「雲洞庵の土踏んだけ」という言葉がありますが、これは一字一石にお経を記し、埋められた赤銅からの参道を踏んでお参りする、仏の御功徳が身につくという言い伝えからきています。

南魚沼市雲洞 660
☎025-782-0520

道の駅南魚沼 雪あかり

MAP I-5

道の駅南魚沼は、「今泉記念館」「四季味わい館」「憩いの広場」の3つの施設からなり、雪国南魚沼の「食・美術・歴史・自然」を楽しめる観光スポットとなっています。

南魚沼市下一日市 855
☎025-783-4500

アグリコア越後ワイナリー

MAP F-3

店内にはここで醸造されたワインがずらり！ワイン関連グッズや地場産品などお買い得品も。年間を通じて、雪室貯蔵庫は約5℃、木樽熟成庫は約15℃に保たれ、ワインに適した状態で熟成が進む様子も見学できます。

南魚沼市浦佐 5531-1
☎025-777-5877

魚沼市

道の駅いりひろせ

MAP A-1

季節の山菜・野菜直売のほか、魚沼産コシヒカリを使った手焼せんべいや白い世団子「世雪だるま」など地場産に拘った品揃えが好評。食事処でも地元食材を活かした「山ごっつお料理」が味わえます。また、周囲約1kmの鏡ヶ池に面し、四季折々の景色で釣りや散策も楽しめます。

魚沼市大板山 356-2
☎025-796-2500

道の駅ゆのたに

MAP D-3

魚沼産コシヒカリや漬物といった、魚沼の恵みが揃った直売所を隣接。食事処では魚沼産コシヒカリを堪能できるおにぎり定食をはじめ、特産品をふんだんに使った郷土料理が味わえます。併設する魚沼市インフォメーションセンターでは、様々な観光情報なども収集できます。

魚沼市吉田 1144
☎025-792-9300

神湯とふれあいの里

MAP C-2

トレーラーハウスやソフトハウスを有するオートキャンプ場が併設する日帰り利用も可能な宿泊温泉施設。自然に囲まれたBBQとジャグジーやサウナ、露天風呂利用で心身共にリフレッシュします。食事処では地元魚沼産コシヒカリにこだわった各種定食も味わえます。

魚沼市清本 583
☎025-799-3350

重要文化財「目黒邸」

MAP B-2

1797年に建てられた創元庄屋の邸宅をかねた豪農住宅。豪雪地帯の農家の特徴を備え、旧会津街道に沿って石垣を築き、冠木門（かぶきもん）を設けるなど中世武士の趣を思わせる意匠が施されています。主屋は桁行16間、梁間6間の堂々たる構えを見せ、正面の千鳥破風（ちどりば）はかつての夜更の威厳を感じさせます。

魚沼市須原 892
☎025-797-3220（目黒邸管理事務所）

寿和（すわ）温泉

MAP A-1

静かな山間地に位置する日帰り温泉施設。2023年度に日露天風呂棟をリニューアルし、室内浴場、サウナ室、多目的トイレを増設したバリアフリーでコンパクトな施設。

魚沼市穴沢 12
☎025-796-3033

見晴らしの湯こまみ

MAP D-3

小出（こいで）公園・小出スキー場に隣接した、越後三山の眺望が素晴らしい日帰り温泉施設。塩化物を豊富に含む泉質のため、湯冷めしにくく、お肌に優しい温めの温泉。施設内には研修室、ゲストルームの貸出しもあり、会社の研修会や様々なサークル等の文化活動にも最適。

魚沼市青島 2083-1
☎025-792-8001

ゆ〜パーク薬師

MAP D-2

薬師スキー場に隣接した、日帰り温泉施設。冷えからくる様々な不調や疲労回復に期待できる温泉。館内「お食事処ふきのとう」の地産でつった十割そばは絶品。BBQ施設もあり、食材から道具まで依頼できるので手軽なBBQ場としても好評。

魚沼市七日市新田 643-1
☎025-792-5554

Golden Cycle Route 地域ルート

メインルートのほか、観光やグルメスポットに立ち寄りながらサイクリングを楽しめる「地域ルート」を設定しています。地域ルートは、越後湯沢、六日町、浦佐、小出の各駅から、レンタサイクルを利用して手軽に周遊観光ができるコースとなっており、サイクリングMAPアプリ「ツール・ド」を利用して道に迷うことなく快適に走行することができます。

1 越後湯沢の溪谷と歴史を巡る30km
発着地点：越後湯沢駅、距離：30.3km

2 六日町駅発！登川・塩沢20kmボタリング
発着地点：六日町駅、距離：22.9km

3 魚沼スカイライン&三国川ダムチャレンジ65km
発着地点：六日町駅、距離：64.8km

4 八海山麓25kmサイクリング
発着地点：六日町駅、距離：24.1km

5 浦佐駅発！本気丼を食す30kmグルメボタリング
発着地点：浦佐駅、距離：28.4km

6 魚沼の花と絶品蕎麦・スイーツを楽しむ50km
発着地点：小出駅、距離：50.0km

7 只見線とお池の女神を眺める45km
発着地点：神湯とふれあいの里、距離：46.7km

8 湯沢の隠れ絶景スポット・大峰山へのヒルクライムチャレンジ50km
発着地点：越後湯沢駅、距離：47.8km

MAPアプリのダウンロードはこちらから

サイクリングMAPアプリ「ツール・ド」

アプリ ウェブサイト

緊急連絡先／防災ナビ 等

消防署 救急・救助 ☎119
南魚沼市消防本部（南魚沼市竹俣82-2）☎025-782-9119
魚沼市消防本部（魚沼市四日町450-1）☎025-793-0119

相談サービス 救急医療相談（概ね15歳以上の方）☎025-284-7119 / ☎7119（プッシュ回線・携帯電話）
小児救急医療相談（15歳未満のお子さん）☎025-288-2525 / ☎8000（プッシュ回線・携帯電話）

警察 事件・事故 ☎110
南魚沼警察署（南魚沼市六日町479-8）☎025-770-0110
小出警察署（魚沼市井口新田243-1）☎025-793-0110

道路緊急ダイヤル 道路の穴ぼこ、路肩の崩壊などの道路損傷、落下物や路面の汚れなど道路の異状がありましたらご連絡ください。
電話番号 全国共通 #9910（24時間受付・無料）

新潟県 新潟県防災ナビ 新潟県公式防災アプリ
ダウンロードはこちら

自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先

【自転車歩道通行できる場合】

- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転するとき
- 「普通自転車歩道通行可」の標識や標示がある場合

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

- ★信号は必ず守り、渡るときは安全を確認しましょう
- ★一時停止標識のある交差点では、必ず止まって、左右の安全を確認しましょう

3 夜間はライトを点灯

- ★夜間は必ずライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう

4 飲酒運転は禁止

- ★自動車と同じく、お酒を飲んだときは、自転車を運転してはいけません

5 ヘルメットを着用

- ★自転車を利用する全ての人は、事故の被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう

改正道路交通法の施行により、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました

自転車保険に加入してください

「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行され、自転車利用者やその保護者に自転車保険等への加入が義務化されました

レンタサイクル 【電動アシスト付きレンタサイクル】

雪国観光「旅チャリ」

貸出場所 越後湯沢駅西口 雪国観光 ☎025-785-5353 貸出受付時間 9:00～17:00

料金

- ママチャリ:880円/2時間、1,100円/4時間、1,650円/8時間、2,750円/24時間
- クロスバイク:1,100円/2時間、2,200円/4時間、4,400円/8時間、5,500円/24時間
- MTB:2,200円/2時間、3,300円/4時間、5,500円/8時間、6,600円/24時間

南魚沼市レンタサイクル「里山ミニクル」

貸出場所

- 六日町駅東口1F MUSUBI-BA ☎025-778-0511 貸出受付時間 9:00～16:00（返却最終時間 17:00）
- 浦佐駅2F うおめま・浦佐駅観光案内所「MYU」☎025-775-7244（定休：火曜日） 貸出受付時間 9:00～17:00（窓口営業時間と同じ）

料金/ミニタイプ、スポーツタイプ共通

- 1,000円/2時間、1,500円/4時間、2,000円/6時間
- 2,500円/1泊2日（貸出しから翌日の12時まで）

※いずれも税込金額、傷害保険料、自転車修理保証料込み

うおめまレンタサイクル

貸出場所

- 富士屋（JR小出駅前の酒屋）☎025-792-0038 貸出受付時間 9:00～17:00（定休：木曜日）

料金/スポーツタイプ3台

- 1,000円/2時間、1,500円/4時間、2,000円/6時間
- 2,500円/1泊2日（翌17時まで・水曜受付不可）

※いずれも税込金額、傷害保険料、自転車修理保証料込み

サイクルタクシー 【仕様：ストレッチャータイプ】

魚沼中央トランスポート ☎025-783-3677（魚沼中央タクシー／南魚沼市君沢42-15）

魚沼タクシー ☎025-777-3456（南魚沼市浦佐324-4）

銀嶺タクシー（株） ☎025-772-2440（南魚沼市六日町1840）

ゆざわ魚沼タクシー（株） ☎025-784-2025（湯沢町大字湯沢1827）

※2台積載キャリア付タイプ／ほか4台積載マイクロバス有

やまとタクシー（株） ☎025-777-3142（南魚沼市浦佐1401-2）

※リフト使用料：基本1,000円（※車イスの場合500円）

お問い合わせ先

湯沢町・南魚沼市・魚沼市連携 自転車活用推進協議会事務局

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町865 南魚沼市民会館内
TEL.025-773-6630 FAX.025-772-8161
E-mail sports@city.minamiunuma.lg.jp



サイクルステーション一覧

エリア	設置箇所	住所	電話番号
K-6	1 越後湯沢駅西口(雪国観光舎)	湯沢町大字湯沢 2431-1	025-785-5353
K-5	2 湯沢カルチャーセンター	湯沢町大字神立 628-1	025-784-1511
J-6	3 セブンイレブン湯沢栄町店	湯沢町大字湯沢 1704-1	025-788-1370
K-5	4 セブンイレブン中越湯沢神立店	湯沢町大字神立 1462-1	025-785-5547
K-6	5 ファミリーマート湯沢奈良山店	湯沢町大字神立 183-6	025-785-2210
K-6	6 道の駅みつた	湯沢町大字三俣 1000	025-788-9410
K-6	7 クレブスポーツ	湯沢町大字神立 39-8	025-788-1788
J-6	8 湯沢高原パノラマパーク	湯沢町大字湯沢 490	025-784-3326
K-4	9 大源タキャニオンキャンプ場	湯沢町大字土樽 3064-17	025-787-3536
地外	10 山鳥原公園	湯沢町大字三国字東谷山	025-789-1666
J-6	11 ガー湯沢	湯沢町大字湯沢 1039-2	025-785-6421
K-5	12 湯沢中央公園管理棟	湯沢町大字土樽 151-1	025-787-3388
J-6	13 湯沢町歴史民俗資料館「雪国館」	湯沢町大字湯沢 354-1	025-784-3965
I-5	14 セブンイレブン中越湯沢中央店	南魚沼市中 390-1	025-783-3717
H-5	15 牧之通り	南魚沼市塩沢 1203	025-782-0718
H-5	16 セブンイレブン中越湯沢町店	南魚沼市塩沢 471-1	025-782-5052
H-4	17 雲洞庵	南魚沼市雲洞 660	025-782-0520

エリア	設置箇所	住所	電話番号
I-4	18 セブンイレブン南魚沼早川店	南魚沼市早川 164	025-775-7775
I-5	19 大原運動公園	南魚沼市万条新田 417	025-783-3533
I-6	20 魚野の里	南魚沼市姥島新田 699	025-783-6788
I-6	21 セブンイレブン中越湯沢南店	南魚沼市関 1172-1	025-783-5031
I-5	22 道の駅南魚沼 雪あかり	南魚沼市下一日市 855 今泉記念館内	025-783-3377
J-6	23 石打丸山リゾートセンター	南魚沼市石打 1699	025-788-0707
H-4	24 南魚沼市事業創発拠点MUSUBI-BA	南魚沼市六日町 91-2	025-788-0552
H-4	25 ryugon café	南魚沼市坂戸 1-6	025-772-3470
H-4	26 銭淵公園(直江兼続公伝世館)	南魚沼市坂戸 399-1	025-772-4973
G-4	27 セブンイレブン南魚沼二日町店	南魚沼市二日町 258-1	025-773-3280
H-2	28 しゃくなげ観光センター	南魚沼市舞台 745-48	025-774-2200
G-3	29 八海山スキー場	南魚沼市山口 1610	025-775-3311
G-3	30 魚沼の里(八海山雪室)	南魚沼市長森 1051	025-788-0808
G-4	31 ファミリーマートAコープ舗店	南魚沼市麓 108-4	025-775-3715
G-4	32 セブンイレブン南魚沼青木新田店	南魚沼市青木新田 871-1	025-776-2566
G-5	33 セブンイレブン南魚沼余川店	南魚沼市余川 1748-3	025-772-8551
H-4	34 南魚沼市民会館	南魚沼市六日町 865	025-773-6630

エリア	設置箇所	住所	電話番号
H-4	35 ディスポート南魚沼	南魚沼市坂戸 372	025-773-6620
E-4	36 セブンイレブン浦佐駅前店	南魚沼市浦佐 926-1	025-777-2139
E-4	37 雪国おくにじまん会館	南魚沼市浦佐 2467-2 雪国おくにじまん会館2F	025-777-4535
F-4	38 セブンイレブン中越大和南店	南魚沼市一村尾 1623-1	025-777-5529
E-3	39 八色の森公園	南魚沼市浦佐 5483-1	025-780-4560
F-3	40 ローソン魚沼基幹病院前店	南魚沼市浦佐 4069-1	025-777-3763
F-3	41 八海山麓サイクリングターミナル	南魚沼市荒金 70	025-779-3230
F-3	42 セブンイレブン中越大和北里通店	南魚沼市黒土新田 435-1	025-779-2838
F-3	43 八海山尊神社	南魚沼市大崎 4161	025-779-2010
D-3	44 魚沼市観光協会	魚沼市吉田 1144	025-792-7300
D-2	45 ゆ〜パーク薬師	魚沼市七日市新田 643-1	025-792-5554
D-3	46 見晴らしの湯こまみ	魚沼市青島 2083-1	025-792-8001
C-2	47 神湯とふれあいの里	魚沼市清本 583	025-799-3350
B-2	48 ものずき村	魚沼市三洲沢 40-1	025-799-4801
B-2	49 目黒邸	魚沼市須原 892	025-797-3220
A-1	50 道の駅いりひろせ	魚沼市大板山 356-2	025-796-2500
A-1	51 寿和温泉	魚沼市穴沢 12	025-796-3033

※空気入れ・トイレ完備(工具はお問合せください)

サイクリストに優しい宿

施設可能な場所、洗濯機等貸出ランドリーサービス、
洗浄・作業スペース完備/情報提供可能

[MAP H-4] 1 旬彩の庄 坂戸城	南魚沼市坂戸 292-4 ☎025-773-3333	●長時間駐輪スペース宿泊者無料 ●日帰り温泉 1,000円、宿泊者はチェックアウト後 500円
[MAP H-4] 2 ryugon	南魚沼市坂戸 1-6 ☎025-772-3470	●宿泊者はチェックイン前の 12 時から、 チェックアウト後は 15 時まで温泉大浴場が無料
[MAP K-6] 3 越後湯澤 HATAGO 井山	湯沢町大字湯沢 2455 ☎025-784-3361	●宿泊者はチェックイン前の 12 時から、 チェックアウト後は 15 時まで温泉大浴場が無料
[MAP J-6] 4 お宿いのや	南魚沼市石打 104 ☎025-783-2470	●滞在期間中いつでもシャワー利用可 ●乾燥室あり ●貴重品ロッカーあり ●無料駐車場あり
[MAP H-4] 5 金誠館・グレースコートレアリス	南魚沼市坂戸 1-12 ☎025-772-2377	●客室への持ち込み可能 ●長時間の普通車・大型車の無料駐車 ●温泉入浴(500円) ●ボトルへの飲料水無料提供
[MAP J-6] 6 みせ旅館	南魚沼市石打 2026 ☎025-783-2532	●ミニベロタンDEM自転車レンタル(2,000円/3時間)

サイクルショップ等

[MAP H-4] 1 サイクルショップさとう	南魚沼市六日町 1775 ☎025-772-2320	出張修理対応
[MAP G-4] 2 バイクフレンド塩川	南魚沼市五日町 265-13 ☎025-776-2069	出張修理対応
[MAP D-3] 3 サイクルメンテナンススタンド	魚沼市田戸 379-1 ☎025-794-5315	出張修理対応
[MAP D-3] 4 湯之谷自動車七日市店	魚沼市七日市 69 ☎025-792-0868	簡易修理対応
[MAP C-3] 5 モーターショップヤマシゲ	魚沼市今泉 1568-1 ☎025-799-3115	簡易修理対応
[MAP D-3] 6 桜井輪店	魚沼市一日市 283-3 ☎025-792-2259	出張修理対応
[MAP C-3] 7 桜井輪店支店	魚沼市並柳 9 ☎025-799-2475	簡易修理対応
[MAP C-3] 8 松田輪店	魚沼市観崎 99-16 ☎025-799-2144	簡易修理対応
[MAP B-2] 9 椿輪業	魚沼市須原 2947-子 ☎025-797-2133	簡易修理対応