南砺（なんと）サイクリングマップ
Nanto Cycling MAP

富山県南砺市／南砺市観光協会

南砺市へのアクセス

東京から	🚗	●上越・富山経由（約5時間30分） 関越道→上信越自動車道→北陸自動車道→東海北陸自動車道→南砺 S.I.C→福光 I.C→五箇山 I.C ●高山経由（約6時間） 中央道→長野→国道 158 号（安房峠）→東海北陸自動車道→五箇山 I.C→福光 I.C→南砺 S.I.C
	🚃	東京駅（北陸新幹線）→新高岡駅（城端線に乗換え）→福野駅→福光駅→城端駅（約4時間30分）
大阪から	🚗	●一宮経由（約4時間15分） 名神道→東海北陸自動車道→五箇山 I.C→福光 I.C→南砺 S.I.C ●福井・金沢経由（約4時間00分） 名神道→北陸自動車道→東海北陸自動車道→南砺 S.I.C→福光 I.C→五箇山 I.C
	🚃	大阪駅（特急サンダーバード）→金沢駅（北陸新幹線）→新高岡駅（城端線に乗換え）→福野駅→福光駅→城端駅（約5時間）
名古屋から	🚗	名古屋駅（特急しらさぎ）→金沢駅（北陸新幹線）→新高岡駅（城端線に乗換え）→福野駅→福光駅→城端駅（約5時間）
飛行機で	✈	羽田空港から→富山空港（約1時間） 新千歳空港から→富山空港（約1時間30分）

南砺サイクリングマップ
Nanto Cycling MAP

発行：一般社団法人 南砺市観光協会 2023年10月
http://www.tabi-nanto.jp/

初級・中級者向

南砺の里山を巡るルート

南砺市の代表的な里山「福光・福野・井波・井口・城端」を巡る平坦ルート

走行データ　走行距離：約43km　所要時間：約5時間（休憩：見学時間含む）　累積標高：約436m

福光駅
5.5km
安居寺
5 km
旧富山県立農学校本館厳浄閣
5.7km
井波別院 瑞泉寺
6 km
赤祖父円筒分水槽
9.8km
桜ヶ池
11km
福光駅

JR城端線「福光駅」をスタート&ゴールとする平坦ルート。福光～福野～井波～井口～城端と南砺市の里山を巡る。世界的板画家の棟方志功が疎開して約6年半過ごした福光エリアを皮切りに、千本桜で有名な小矢部川（おやべがわ）沿いを北上。田園に広がる散居村の景色を楽しみながら福野エリアに向かう。「旧加越線サイクリングロード」を走り、終点の「旧井波駅舎」から「木彫刻」で有名な井波エリアを散策。円筒分水槽や桜ヶ池などを繋ぎつつグルッと福光駅まで。道幅が広く車通りもさほど多くないルートなので初級者から楽しめる

1 小矢部川沿いの桜は「ふくみつ千本桜」と呼ばれる

2 安居寺は約1300年前に創建されたと伝わる

3 蓑浄閣は富山県立農学校校舎として建設された。国の重要文化財に指定

4 高瀬神社のご祭神である大国主命は福の神・縁結びの神様として有名

5 瑞泉寺門前の八日町通りでは職人の打つ木槌とノミの音が響く

6 井波彫刻発祥の「瑞泉寺」。天正9年・宝暦12年・明治12年と三度大きな火災により建物が焼失している。再建のために派遣された京都の彫刻師が井波の宮大工に技術を伝えたのが井波彫刻の始まりと言われている。200本のノミを使用し、1本の木から仕上げる井波彫刻の伝統技術が随所に見られる

7 農業用水を公平に分配するために建設された県内最古の赤祖父円筒分水槽。国の登録有形文化財

8 桜ヶ池は周囲約3kmの人造湖で桜の名所。周辺には公園や宿泊施設・飲食店があり賑わっている

Option Route

9

閑乗寺公園 散居村展望広場

少し高い場所から景色を楽しみたい人向けのオプションルート。道の駅井波から約2km上って散居村展望広場まで向かう。距離は短いが斜度がキツくパンチのあるヒルクライムを楽しめる。ゴールの散居村展望広場では、日本の原風景ともいえる散居村を望める。トイレや東屋があり、のんびり休憩しながら絶景を楽しめるので頑張って上ってみよう

初級・レンタサイクル向

城端の街並みと散居村ポタ

絹織物で栄えた城端と田園風景の中をポタリングする初級者向けルート

走行データ　走行距離：約16km　所要時間：約3時間（休憩：見学時間含む）　累積標高：約110m

城端駅
5.5km
田屋橋
3km
いのくち椿館
5km
旧吉村絹織工場
1.2km
蔵回廊
1.3km
城端駅

JR城端線「城端駅」をスタート&ゴールとするポタリングルート。距離が短く平坦なのでレンタサイクルでも楽しめる。前半は駅北側の屋敷林に囲まれた農家が点在する散居村特有の風景の中を走り、後半は城端の町に戻って路地散策。城端は「越中の小京都」と呼ばれ、昔ながらの格子戸や細い石畳の坂道などがあり歴史を感じる事ができる。「城端曳山会館」でユネスコ無形文化遺産に登録されている「城端曳山祭」などの展示を見学してから町を散策しよう

10 土蔵が4棟立ち並ぶ「蔵回廊」は城端を代表する景色のひとつ。呉服織物商を営む豪商野村家が明治後期に建設したもの

11 真っ直ぐに続く道の先に散居村

12 城端曳山会館には城端曳山祭の山車などを常設展示している

13 城端別院善徳寺は文明年間に本開基された大刹

14 川島通りにある旧吉村絹織工場の木製渡り廊下

上級者向

夕霧峠&医王山ヒルクライム

富山県と石川県の県境にある峠と稜線を走る絶景ルート

走行データ　走行距離：約33.8km　所要時間：約4時間（休憩：見学時間含む）　累積標高：約973m

福光駅
10.6km
イオックス・アローザ
7km
夕霧峠
3km
医王山国見公園
11.6km
道の駅 福光
1.6km
福光駅

JR城端線「福光駅」をスタート&ゴールとするヒルクライムルート。光徳寺には板画家・棟方志功の所蔵品を展示しており芸術的な雰囲気を感じられる。のどかな田んぼ道を進み「イオックス・アローザ」の案内看板からヒルクライム開始。スキー場までは比較的緩やかで道幅も広く走りやすい。スキー場を過ぎると細い山道に入り傾斜もキツくなる。夕霧峠には展望台があり砺波平野の散居村が広がる。そのまま稜線を走り県道27号に出て道の駅で休憩して福光駅まで戻る

15 稜線の途中にある「国見ヒュッテ」前からの眺め。管理人が来ている日は売店も開いているので休憩できるポイント

17 光徳寺の境内には前住職が民藝運動に共感し収集した壺が配置されている

18 イオックス・アローザのスキーセンター内にはレストランやトイレあり

16 国見公園内にある展望台から見る景色も素晴らしい

19 夕霧峠の展望台から砺波平野を一望

おすすめグルメ

35 喜平商店
独自の製法でつくられる五箇山豆腐は縄で縛っても形が崩れない堅さが特徴。店内で販売している豆乳ソフトも濃厚で美味

36 羽馬製菓
五箇山にあるパン屋。「あんドーナツ」は40年以上人気の商品。補給食にぴったり。他にもカレーパンや栃もちも人気

37 Domaine Beau
地域に根ざしたワイン造りを目指しているワイナリー。休憩スペースでは、試飲（有料）としてノンアルコールワインをいただける

38 Geleteria ZUCCA
富山県産100%の生乳を使用。県内の農家から仕入れた素材の旬を大事にしている。季節限定の味も楽しみのひとつ

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
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用（2023年4月から努力義務化）

南砺市のさらに詳しいサイクリング情報は以下のサイトをご覧下さい

なんとの魅力を再発見 なんチャリ
https://www.tabi-nanto.jp/nanchari/

サイクル拠点（なんチャリエイド/なんチャリステーション/なんチャリフレンドショップ）
レンタサイクル/なんチャリコースの紹介/なんチャリ動画/なんチャリツアーなど情報満載！

中級・上級者向

五箇山と庄川沿いを巡るルート

世界遺産五箇山の合掌造りで歴史に触れ、庄川沿いで大自然を感じる

走行データ　走行距離：約41km　所要時間：約5時間（休憩：見学時間含む）　累積標高：約1045m

道の駅 上平ささら館
4 km
管沼合掌造り集落
4.8km
猪谷高草嶺
10km
道の駅 たいら五箇山和紙の里
7.8km
相倉合掌造り集落
5.6km
村上家
8.8km
道の駅 上平ささら館

道の駅 上平ささら館をスタート&ゴールとして、世界遺産五箇山の風景を楽しむルート。庄川峡の谷間を走るため、ややアップダウンがあり中級者以上の人推奨。初級者の人は五箇山総合案内所でE-bikeのレンタルがあるので利用してみよう。五箇山は40の小さな集落の総称で「世界文化遺産」に登録されているのは「相倉」と「菅沼」の2集落となる。庄川沿いに北上し、「菅沼合掌造り集落」に立ち寄り、トンネルを回避しつつ「道の駅 たいら五箇山和紙の里」でUターンして「相倉合掌造り集落」を散策し、国道メインで南下して道の駅まで戻る

20 城端駅から「世界遺産バス」が道の駅 上平ささら館まで毎日運行しているのでマイカーが無くても楽しめる

21 人の暮らしが見える世界遺産「相倉集落」には資料館やお土産屋・飲食店、民宿などが並ぶ

22 集落入口の駐車場から徒歩約5分の場所にある相倉展望台から、相倉集落全体を見渡すことができる

23 江戸末期から明治初期までに建てられた合掌造りがそろう菅沼集落には9棟の合掌造りが現存し、閑静な雰囲気を楽しめる。塩硝の館・五箇山民族館など伝統文化を伝える施設もあるので立ち寄ってみよう

24 庄川に突き出した舌状台地にある菅沼集落を国道156号の歩道から望められるポイント

25 上梨集落にある五箇山総合案内所。「なんチャリステーション」でE-bikeのレンタルができる

26 江戸中期頃の建築様式を残す村上家には民俗資料などが展示

27 1700年代中頃に建てられた日本最大の5階建て合掌造りの岩瀬家

28 道の駅 たいら五箇山和紙の里には特産品の販売や食事処が充実している

Option Route

29

境川ダムと桂湖

富山県と岐阜県の県境にある桂湖（境川ダム）に行くオプションルート。桂湖手前にある「打越トンネル」は道幅が狭く路面がウエットで暗いため、車で桂湖まで行き湖畔サイクリングを楽しむのもよいだろう。自転車で行く場合は前後ライトや反射ベストなどを着用して行こう。桂湖ビジターセンターではダムカードを貰える

初級者向

利賀の大自然と清流を巡るルート

南砺市の東側に流れる百瀬川沿いを辿るルート

走行データ　走行距離：約8.6km　所要時間：約2時間（休憩：見学時間含む）　累積標高：約147m

利賀国際キャンプ場
1km
利賀芸術公園
2.0km
旧スノーバレー利賀
1km
金剛堂登山口
1km
旧スノーバレー利賀
3.3km
利賀国際キャンプ場

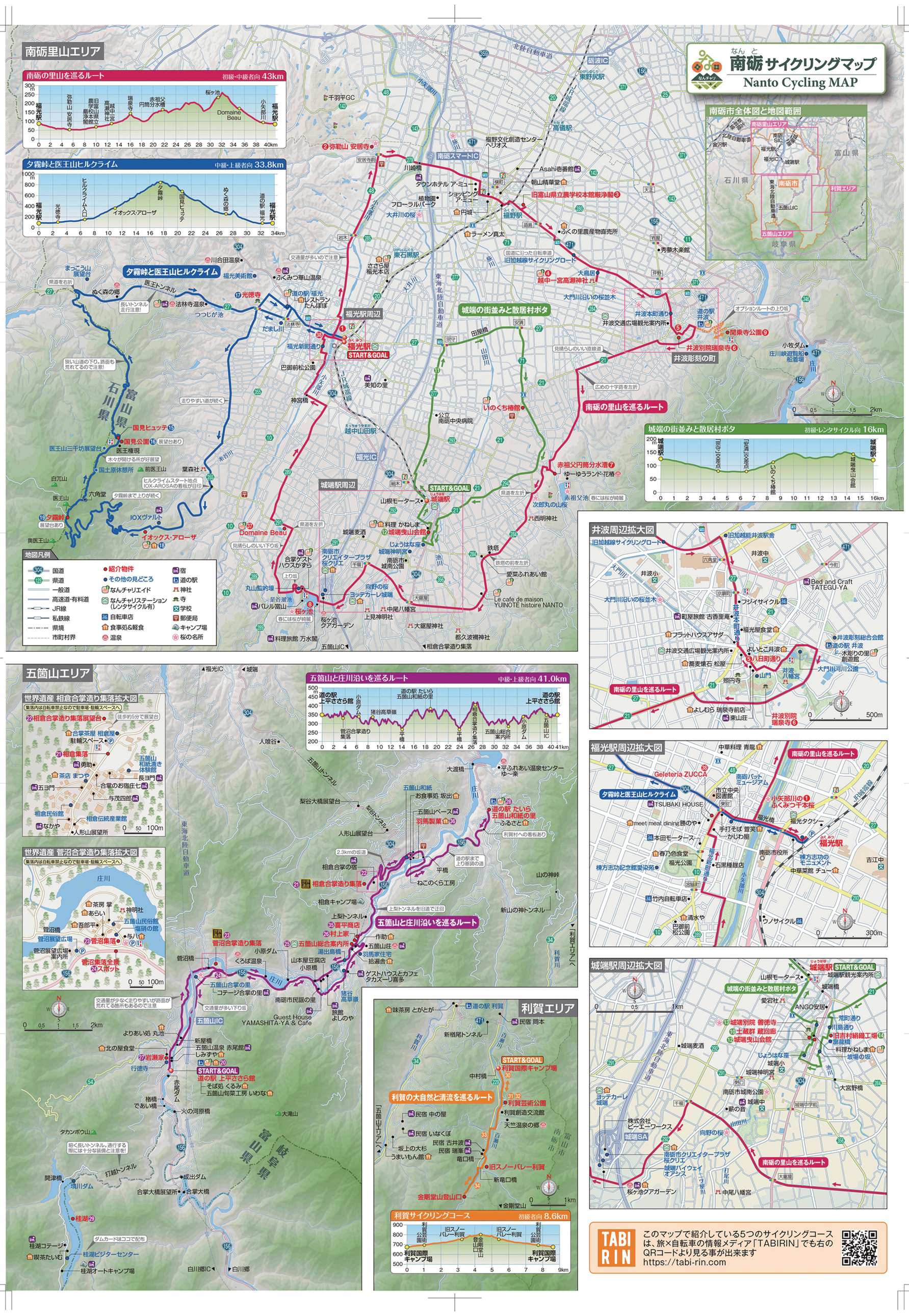
「演劇の聖地」と呼ばれる利賀村をポタリングするルート。川沿いを走る初心者向けサイクリングコースです。利賀国際キャンプ場をスタートし、百瀬川沿いに南下。すぐに利賀芸術公園に到着。毎年夏に世界中から演劇人が集まるイベントがあり、国内外から高い注目を集めている。公園を散策したあとは、平坦な川沿いの道を走り「旧スノーバレー利賀」へ。
戻り道は緩やかな下り坂で気持ちよく走る事ができます

30 スタートから旧スキー場までは川を眺めながら走るポイントが多い。夏でも涼しく車もほとんど通らないので安全快適に走る事が出来る

32 仲間とサイクリングをしている時に見られる景色に心弾む

31 世界の演劇人から「演劇の聖地」と呼ばれる利賀芸術公園の舞台

33 初夏の新緑、秋の紅葉とサイクリングを通して季節を感じる事ができる

34 金剛堂山登山口にある山から引いた湧水

TABIRIN
このマップで紹介している5つのサイクリングコースは、旅×自転車の情報メディア「TABIRIN」でも右のQRコードより見る事が出来ます
https://tabi-rin.com