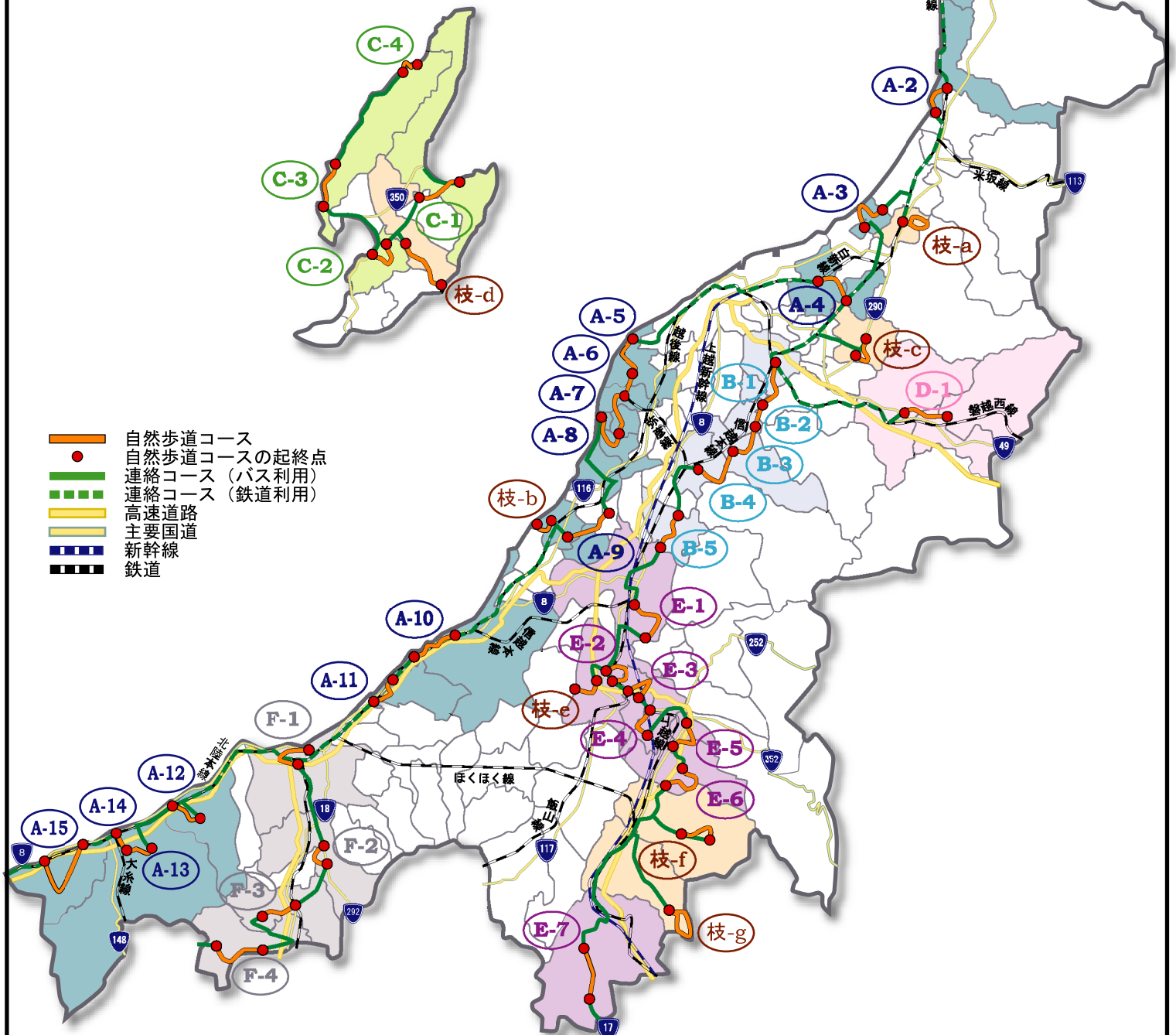


# 中部北陸自然歩道 新潟県ルートマップ



- 自然歩道コース
- 自然歩道コースの起終点
- 連絡コース (バス利用)
- 連絡コース (鉄道利用)
- 高速道路
- 主要国道
- 新幹線
- 鉄道

- A-1 「日本国」ロマンのみち
- A-2 瀧波温泉砂丘のみち
- A-3 紫雲寺小島のさえずるのみち
- A-4 野鳥の福島潟と豪農の館へのみち
- A-5 越後七浦じよんのびのみち
- A-6 北国街道と岩室温泉のみち
- A-7 弥彦神社を訪ねるのみち
- A-8 良寛てまりのみち
- A-9 草木のうた良寛をしのぶのみち
- A-10 米山海岸潮の音のみち
- A-11 米山薬師とハナスのみち
- A-12 緑あふれる神道山へのみち
- A-13 月不見の池・大藤のみち
- A-14 奴奈川姫伝説のみち
- A-15 地球の恵みをまわるのみち
- B-1 秋葉石油の里のみち
- B-2 護摩堂山あじさいのみち
- B-3 雪樺のみち
- B-4 姫ノ城いにしえのみち
- B-5 大平森林公園と花のみち
- C-1 両津湾をめぐるのみち
- C-2 佐渡国府歴史のみち
- C-3 尖閣湾のみち
- C-4 佐渡の秘境

- 5. 9km (山北町)
- 10. 6km (村上市)
- 8. 8km (紫雲寺町)
- 8. 3km (豊浦町・豊栄町)
- 12. 2km (巻町・岩室村)
- 7. 1km (岩室村・弥彦村)
- 9. 7km (弥彦村・分水町)
- 12. 1km (分水町・寺泊町)
- 12. 8km (和島村・三島町・出雲崎町)
- 11. 0km (柏崎市)
- 8. 5km (柿崎町)
- 9. 4km (能生町)
- 8. 8km (糸魚川市)
- 7. 8km (糸魚川市)
- 24. 7km (青海町)
- 11. 2km (新津市)
- 8. 3km (新津市・小須戸町・田上町)
- 14. 2km (田上町・加茂市)
- 14. 2km (加茂市・三条市)
- 9. 2km (見附市)
- 9. 2km (両津市)
- 7. 0km (真野町)
- 11. 6km (相川町)
- 3. 4km (相川町)

- D-1 阿賀野川ラインみどりのみち
- E-1 石彫のみち
- E-2 禅生城址のみち
- E-3 雪国堀之内ユリのみち
- E-4 板木城跡こぶしのみち
- E-5 八海山麓「清流と夕映え」のみち
- E-6 越後三國街道石畳のみち
- F-1 上杉謙信公ゆかりのみち
- F-2 ゆったり散策「高床」のみち
- F-3 妙高山麓歴史と温泉のみち
- F-4 妙高高原・滝めぐりのみち
- 枝-a 大峰山・山さくらのみち
- 枝-b 日本海を望む妻入りの塩釜
- 枝-c 笹神・やまびこのみち
- 枝-d 小野原(せあみ)のあいたま歌集のみち
- 枝-e 山本山高原へのみち
- 枝-f しゃくなげ湖と石工のみち
- 枝-g 歴史街道・米のみち

- 15. 4km (三川村・津川町・鹿瀬町)
- 11. 6km (長岡市)
- 5. 6km (小千谷市)
- 11. 9km (川口町)
- 8. 3km (堀之内町)
- 11. 2km (小出町)
- 13. 2km (大和町)
- 9. 5km (湯沢町)
- 9. 6km (上越市)
- 6. 6km (新井市)
- 8. 4km (妙高村)
- 16. 7km (妙高高原町)
- 13. 1km (加治川村)
- 4. 5km (出雲崎町)
- 9. 0km (笹神村)
- 14. 6km (畑野町)
- 7. 1km (小千谷市)
- 9. 1km (六日町)
- 20. 0km (塩沢町)

コースについているマークはおおよその難易度を表しています。

- ▲ 山岳でやや体力を要するコース
- ▲ 山地、丘陵地を通過する一般向きのコース
- ▲ 全体がほぼ平坦なコース