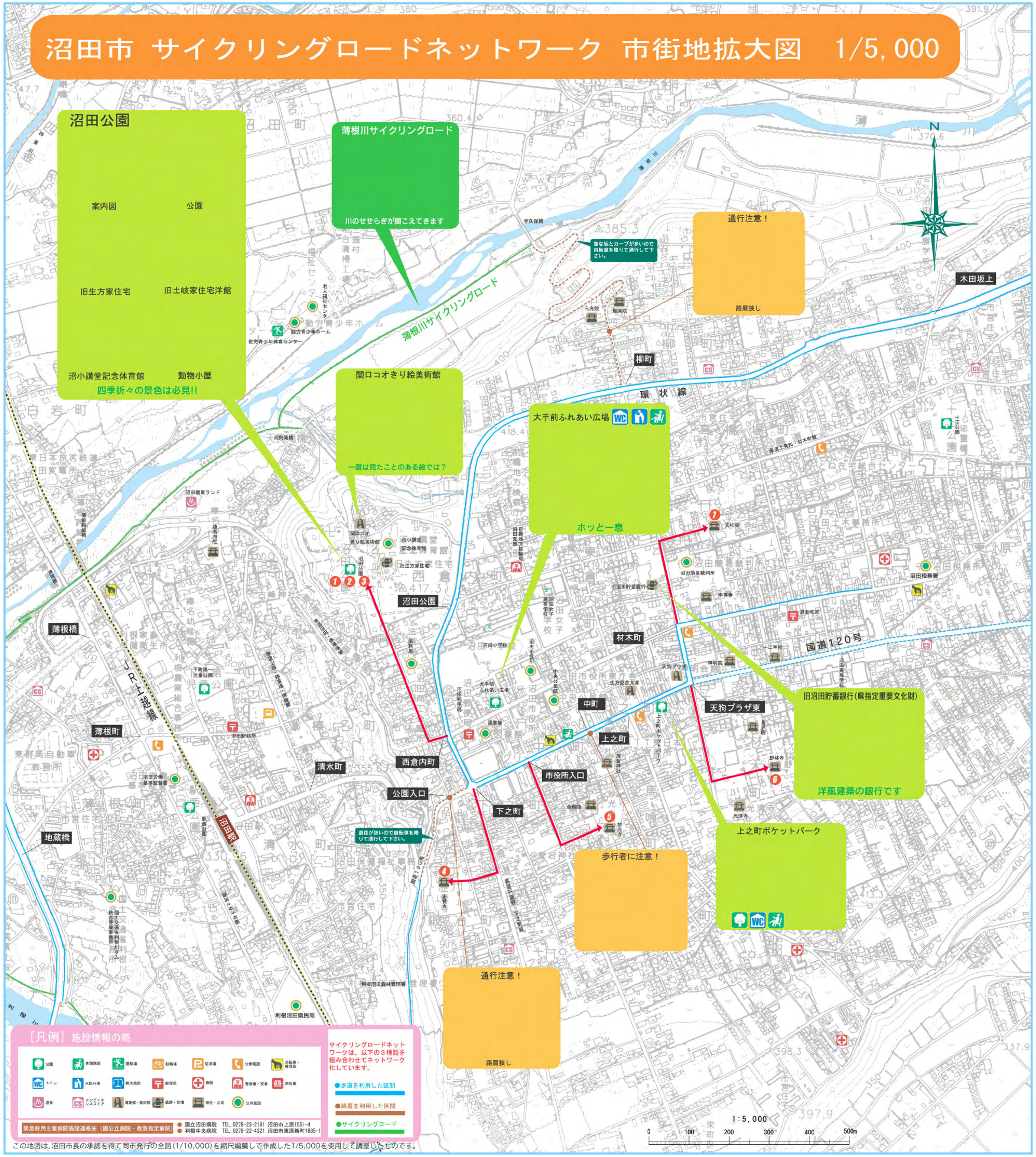
沼田市 サイクリングロードネットワーク 市街地拡大図 1/5,000


沼田公園
案内図
公園
旧生方家住宅
旧土岐家住宅洋館
沼小講堂記念体育館
動物小屋
四季折々の景色は必見!!
薄根川サイクリングロード
川のせせらぎが聞こえてきます
通行注意！
路肩狭し
急な坂とカーブが多いので自転車を降りて通行して下さい。
関口コオきり絵美術館
一度は見たことのある絵では？
大手前ふれあい広場
ホッと一息
旧沼田貯蓄銀行（県指定重要文化財）
洋風建築の銀行です
上之町ポケットパーク
歩行者に注意！
通行注意！
路肩狭し
道路が狭いので自転車を降りて通行して下さい。
薄根川
寺久保橋
木田坂上
柳町
環状線
国道120号
沼田公園
材木町
中町
上之町
天狗プラザ東
西倉内町
清水町
公園入口
下之町
市役所入口
薄根橋
薄根町
地蔵橋
沼田駅
JR上越線
天桂寺
舒林寺
妙光寺
正覚寺
利根沼田県民局
N
1:5,000
0
100
200
300
400
500m
［凡例］施設情報の略
公園
休憩施設
運動場
駐輪場
駐車場
公衆電話
自転車・修理店
トイレ
水飲み場
親水施設
郵便局
病院
警察署・交番
消防署
温泉
コンビニエンスストア
博物館・美術館
遺跡・古墳
神社・お寺
公共施設
サイクリングロードネットワークは、以下の３種類を組み合わせてネットワーク化しています。
●歩道を利用した区間
●路肩を利用した区間
●サイクリングロード

緊急時用主要病院施設連絡先（国公立病院・救急指定病院）
- 国立沼田病院 TEL. 0278-23-2181 沼田市上原1551-4
- 利根中央病院 TEL. 0278-22-4321 沼田市東原新町1885-1

この地図は、沼田市長の承認を得て同市発行の全図（1/10,000）を縮尺編纂して作成した1/5,000を使用して調整したものです。

れっつサイクリング 自転車のススメ

自転車だから感じられる、楽しめる。ぜひサイクリングを楽しんでみてください。

からだもよろこぶ健康運動

自転車と他の乗物の違うところは、自分の力運動で前に進むことです。しかも運動の時間や力の強さを自由に選べることができるので自分のからだに適した運動方法のひとつと言えるでしょう。さらにペダルの回転運動は体重による膝関節への負担をやわらげ、ゆっくり走るほど効果的なので比較的長い時間の運動ができ、誰でも手軽に健康を維持できます。このように自転車の持つ素晴らしい特徴を十分にいかして生活習慣病にも負けないからだを作って毎日いきいきとした健康生活を楽しんでください。きっとカラダもココロもよろこぶはずです。

いつもの場所へ

普段からよくでかける場所への道のりを想像してください。見慣れた風景は、いとも簡単に思いえがくことができるでしょう。ところが同じ景色を自転車の上から見ると、まるで別の道を走っているような感覚になるのです。さらに自転車に乗るからこそ必要な施設や標識に気づくことや、今まで気づかなかった街並みに出あうことで思わずおどろいてしまうはずです。まずは自転車にのって風景を見てください。

だんだん、遠くへ

そのうち行ってみようかなと思う場所はありませんか？思い切って自転車にのりこんで出かけてみましょう。その前に一度地図を見て目的地までの道のりを確認しておけば安心、ついでに寄り道もひとつ。いざ行ってみたら寄り道ばかりで一日が終わっても、それはそれで次の楽しみに続きます。

もっと、遠くへ

すっかりサイクリングが慣れてきたところで、次は行ったことのない場所にでかけて冒険気分を味わってみませんか？いままでの経験がきっと役に立つと思います。自転車の整備点検や、あなたの健康管理をいつも以上にしっかりしておくことも重要ですね！！行くまえに地域の情報をチェックすることも大切です。この機会にぜひ仲間をさそってサイクリングをたのしんでみませんか？

地球にやさしく

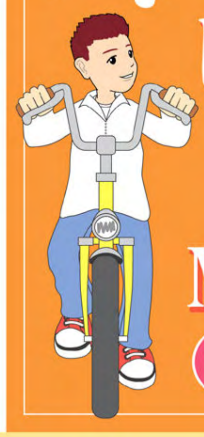
環境問題は大きな問題として取りあげられています。
毎日の生活においても私たちは色々な方法で環境問題対策に取りくんでいます。自転車にのることは地球全体から見てもオゾン層を守るためのCo²削減に大きく貢献しているのです。

群馬県

サイクリングロードネットワーク

おもしろMAP

沼田版



群馬県は「自転車の利用」から、環境・健康・暮らしを考えます。

サイクリングロードネットワーク計画

サイクリングロードネットワークは、下記のような形でネットワーク化されています。

歩道を利用した区間
一般道路の歩道の段差を解消して自転車が通るところを茶色く色分けした区間です。市街地で通勤・通学・ショッピング等に自転車が使用しやすいように歩道を整備しています。

路肩を利用した区間
歩道のない道路の路肩を広げて自転車の走る部分を確保している区間です。自動車交通量が少なく安全な裏道や農道を、路面表示や標識により安全に走りやすくしています。

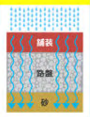
サイクリングロード
河川堤防を利用して、自動車の通行を禁止した自転車歩行者専用道路の区間です。

●歩道と車道の段差の解消
歩道と車道の段差をなくしたり、歩道から車道への勾配をゆるくすることで、自転車が安全に走りやすいように整備・改善しています。

●路面の色分け
自転車と歩行者のすれ違いや追い越しによる事故でケガをする人は少なくありません。自転車が走るところをカラー舗装（茶系色）、歩行者に歩いてもらいたいところは黒い舗装にして、わかりやすく接触事故を防止します。

●透水性舗装の整備
歩道路面の水たまりを軽減し、自転車が走りやすいようにしています。雨水を地下に戻す環境に優しい整備です。

舗装の構成



What's? サイクリングロードネットワークって？

自転車は、県民の皆さんの通勤・通学をはじめ、健康増進・環境保護の見地から見直されています。このため、群馬県では自転車の利用しやすい環境を整えるために、平成12年度から「サイクリングロードネットワーク計画」を推進しています。

この計画では、国道、県道に限らず、市町村道、農道、林道や河川堤防上のサイクリングロードを連結して、いつでも気軽に自転車を利用していただけるよう道路整備を行っています。

また、郊外から市街地へのネットワーク化を図ることによって、中心市街地の活性化にも寄与できると考えています。さらに、バス等の公共交通機関との連携を図るための駐輪場の整備や自転車利用者のための木製案内標識を設置し、より良い自転車環境の創設を図っています。

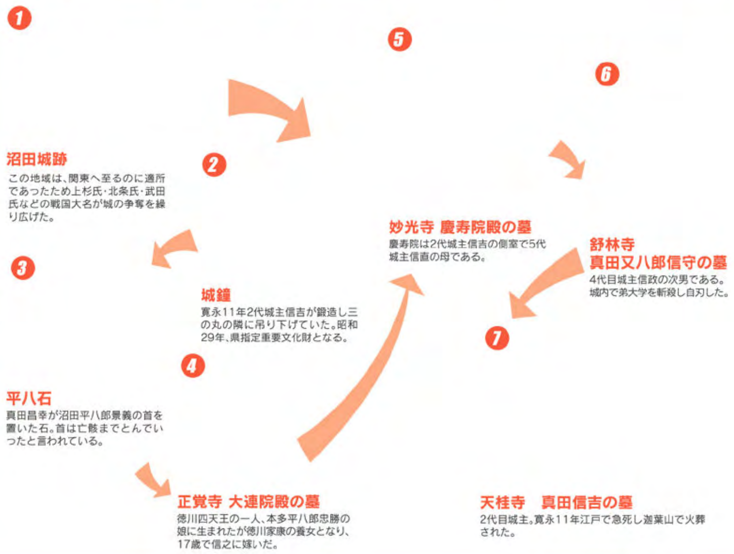
具体的な設備内容

1. 歩道と車道の段差の解消
2. 路面の色分け
3. 透水性舗装の整備
4. 案内標識の整備
5. 自転車歩行者専用道の整備
6. バス停に隣接した駐輪場の整備

群馬県県土整備局 道路企画管理課
〒371-8570 前橋市大手町1丁目
TEL.027-226-3600
2005年4月発刊

真田歴史巡り

寺院などを巡り真田家の歴史を探る。自転車に乗り歴史と季節を感じることができる素敵なコース。



沼田城跡
この地域は、関東へ至るのに適所であったため上杉氏・北条氏・武田氏などの戦国大名が城の争奪を繰り広げた。

城鐘
寛永11年2代城主信吉が鍛造し三の丸の隣に吊り下げていた。昭和29年、県指定重要文化財となる。

平八石
真田昌幸が沼田平八郎景義の首を置いた石。首は亡骸までとんでいったと言われている。

正覚寺 大蓮院殿の墓
徳川四天王の一人、本多平八郎忠勝の娘に生まれたが徳川家康の養女となり、17歳で信之に嫁いだ。

妙光寺 慶寿院殿の墓
慶寿院は2代城主信吉の側室で5代城主信直の母である。

舒林寺 真田又八郎信守の墓
4代目城主信政の次男である。城内で弟大学を斬殺し自刃した。

天桂寺 真田信吉の墓
2代目城主。寛永11年江戸で急死し迦葉山で火葬された。

知っ得ルート 自転車でつなぐ名所巡り

沼田市は、群馬県北部に位置し、笠ヶ岳、皇海山、袈裟丸山などで栃木県との境を画すなど、日光・上信越高原、両国立公園の美しい山々の自然に囲まれ、長い年月を重ねた森林（もり）からの豊かな緑が息づくまちです。

日本のほぼ中央に位置し、首都圏からのアクセスにも恵まれ、利根川、片品川、薄根川とが形成する日本有数の河岸段丘にあり、真田氏の築城以来、300年にわたり城下町として栄えた歴史を持つ自然環境と伝統文化に恵まれた美しいまちです。

この自然環境と人間との共生をめざして、平成2年に全国で初めて「森林文化都市宣言」を制定し、豊かな自然、先人たちの築いた価値ある文化・伝統に目を向け、人と自然が真にふれあう明るく元気で誇りある理想のまちづくりを全市一丸となって進めています。