

## 霧ヶ峰(車山肩のニッコウキスゲと鷺ヶ峰)

毎年この時期はニッコウキスゲの群生地を巡りたいと思い、霧ヶ峰・車山肩のニッコウキスゲ群生地を歩きながら八島湿原経由で鷺ヶ峰を往復するコースを作成しました。鷺ヶ峰は八島湿原の北西にあり、ハート形の湿原を見下ろしたり付近の山々を360度見渡すことができます。

### コース概要

- 場所： 長野県諏訪市、諏訪郡、小県郡  
 歩行時間： 約3時間10分(1.2倍) 累積標高差： 上り350m、下り510m  
 歩行距離： 約7.4km コース定数： 11  
 1.日時： 2026年7月14日(火)  
 2.往路： 北市民C6:00～鶴ヶ島IC～関越道～上信越道～佐久南IC～一般道～ビーナスライン～車山肩P9:15  
 3.コース： 9:30車山肩～(50)沢渡～(20)ヒュッテ御射山～(40)八島湿原～(50)12:10鷺ヶ峰(昼食40)12:50～(35)八島湿原P13:25着  
 4.復路： 八島湿原P13:40～北市民C17:00  
 5.参加費： 5,000円  
 6.持ち物： 水、行動食、弁当、雨具、保険証のコピーなど  
 7.申込： 7月7日(火)までに、どんぐりLINEのイベントに”参加”or”不参加”表示をして下さい。  
 8.その他； 市民センターの他、若葉駅西口(集合時間 7:10)も経由します。  
 台風等の暴風雨の場合は3日前に中止としその旨連絡します。大雨の場合は代替等に変更、小雨は短縮版になる場合があります。その変更連絡は前夜もしくは当日朝となる場合があります。  
 登山靴ではバスに乗車できないので、車内用の靴またはスリッパをご用意下さい。また、登山靴の履き替えは車外でお願いします。  
 9.次回予定： 2026年8月19日(水)榛名・相馬山を予定しています。

