

このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。

カエル、活動開始！

けいちつ

「啓蟄」とは、冬ごもりしていた虫たちが春を感じて土の中から出てくる時期という暦。この時期を迎えると虫だけではなくいろいろな生き物が活動的になり、春を感じられるようになります。

そんな生き物のうち、今回はカエルに着目。卵からオタマジャクシ、成体への変身ぶりはやっぱりお見事です。摩訶不思議で愛嬌たっぷりの生き物、カエル。出会ったら、是非よく観察してみてください！



卵（早春）



オタマジャクシ（春）



ヤマアカガエル（夏）



ヤマアカガエル

山地に生息。
2月頃に産卵後、再度休眠します。
雨の後、登山道で会うことも多い。



ナガレタゴガエル

限定的な地域の山地の溪流に生息。
繁殖シーズンに皮膚がぶよぶよになる。
冬眠から長い期間水中にいる間、皮膚呼吸を効率よく行うためと考えられています。



タゴガエル

山地の溪流に生息。
3月ころ溪流脇の岩の隙間などで「グワッグワツ、キュウツキュウツ」などと鳴きます。
卵は白い卵黄たっぷり。



ツチガエル

平地から山地の沼や溪流に生息。
近寄ってもじっとしているおっとりしたカエル。
皮ふがヌルヌルせず、○ジラっぽい？



アズマヒキガエル

都市から高山まで広く生息。
体の色は個体差が大きい。歩いて移動することが多いので写真を撮りやすい。
目の後ろの耳腺から有毒物質を分泌する。



カジカガエル

溪流に生息。
4月ころ「フィフィフィー」と特徴のある声で鳴きます。
声が聞こえたら沢をよーく見ると石の上で鳴いているのを見つけられるかも。



モリアオガエル

森林の林床や樹上に生息。
日本固有種。
水面上の木などで泡の塊の中に卵を産む。

東京都には11種※の在来カエル類が生息しているよ。ここでは7種をご紹介します！

※東京都レッドデータブック（本土部）2023



令和7年度サポートレンジャー登録講座終了



サポートレンジャーとは、東京都の貴重で豊かな自然を守るため、不法行為の防止や利用マナーの向上に取り組む東京都レンジャーをサポートする都民のことです。現在、高尾地域と奥多摩地域で活動しています。

本年度の登録講座は、昨年9月10日の座学に始まり、今年1月23日の高尾における野外実習までの7日間の日程で実施されました。東京都レンジャーは、座学や野外実習の一部で、講師を担当しました。

講座の最終回、1月23日は、高尾地域において道具の使い方の実習を兼ねて、歩道整備を実施しました。それまでの講座の内容を振り返りながら、みんなで力を合わせて作業をしました。講座の最後には登録証が授与され、サポートレンジャーとして活動する準備が整いました。

この春から、新たに約30名のサポートレンジャーが、東京の自然公園を守る活動に加わります。多摩の山で見かけたら、ぜひ、声をかけてみてください。#東京の自然公園 で活躍する #サポートレンジャー を、よろしくお願いします！

レンジャーコラム

～登山中の出来事を簡単にSNS記事にする方法～

登山後にSNSに記事をアップする際、先に文章を書くと、『書いた文章に合った良い写真が撮れていないんだよな。』と感じたり、完成した記事を見直して『文章と写真が合っていないんだよな。』と感じたことはありませんか。そんな人におすすめなのがズバリ、文書から書くのではなく、まず写真を選ぶこと。

具体的には

1. 登山中に気になったものは何でも撮る。特に動物との出会いや日の出など一瞬の出来事、雪景色やお花など季節感のあるものを撮る。
2. たくさん撮った写真の中から出来の良い写真を時間をかけずに直感で10枚程度選ぶ。
3. 選んだ写真の中から共通項を見つけてストーリーやテーマを決めて写真を選び、最終的に選んだ写真に合わせて記事を書く。

慣れてくると、短時間で記事が作れるようになります。次の登山でぜひ試してみてください。



Instagram 『Tokyo Natural Parks』



東京都レンジャーの業務

- 1 自然公園利用者への利用マナーの普及、啓発
 - 2 希少な動植物の密猟や盗掘の監視
 - 3 自然公園利用者の安全確保のための遊歩道や案内板などの点検、応急補修
 - 4 動植物の生息、生育状況など自然環境の継続的観測および監視
- その他、自然公園を訪れる皆様への自然解説、登山ルートや施設の案内



自然情報などの問い合わせ

高尾ビジターセンター	042-664-7872
奥多摩ビジターセンター	0428-83-2037
御岳ビジターセンター	0428-78-9363
小峰ビジターセンター	042-595-0400
山のふるさと村ビジターセンター	0428-86-2551