

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。

夏山登山の安全な楽しみ方!!

都会の暑さを逃れて、爽やかな夏山を楽しみたい今日この頃。8月も毎日多摩地区の山々を登っている東京都レンジャーに安全に夏山登山を楽しむコツを聞いてみました!!



飲み物はたっぷり!!



飲み物がなくなっただけからの登山はつらいもの。飲み物の量はこのくらいかなと思った量よりも多めに持ちましょう。下山した時に少し余っているくらいが適量です。暑さや疲労から予想以上に飲んでしまいます。飲み方は、のどが渇いてから飲むのではなく、のどが乾かない様にこまめに飲むことを心がけましょう。



疲れにくい登山を!!

暑い夏の登山では、木陰の、できれば風が通る場所で、こまめに休憩することをお勧めします。疲れをため込まず、下山するまでバテずにいられたら、安全登山にもつながりますね。もしも途中で体調に異変を感じたら、引き返す選択も大事ですね。

エスケープルートの確認を



安全登山だね



天候が変わったり意図せず体調が崩れてしまった時のために、予定を変更して下山するためのルートを早めに確認しておこう!

雷には要注意!!



天気予報で雷注意報が出ていたら要注意。登山中に遠くで雷の音がしたら樹林帯に逃げましょう。樹木がなく広く開けた山頂や、尾根、草原、防火帯などは落雷の危険性が高くなるためです。樹林帯の中でも樹木に近づき過ぎると、樹木に落ちた雷に感電する恐れがあります。樹木からは2メートル以上離れたほうが安全だといわれています。



ハチに注意!!

注意喚起があることも!!



登山中、ハチが近づいてきたら、近くに巣があるかもしれない。ハチも家族を守りたくて警戒中です。「敵じゃないよ」とハチに伝えるためにも、お地蔵さんのように静かに見守ってあげてください。



ちょこっと作業 ～自然公園の黒子のごとく?!～

東京都レンジャーは自然公園の影の存在?! 自然公園を訪れる皆さんの安全のため、自然を守るため、黒子のごとく裏方に徹して活動しています!!

今回は気づいてもらえたらとっても嬉しい! ちょこっと作業をご紹介します。日々いろいろなことが起きている自然公園。同じ場所を何度も歩いている私たちは、ちょっとした変化に気付くことがあります。そしてそれらが悪化するのを防ぐため、ちょこっと作業を行います。

これからも、皆さんが気付くかどうかくらいのちょこっとした作業を、どしどしやっていきますよ!

すき間の詰まり除去! 橋が長持ちしますように…!



土の流失を止めて段差を解消!



指導標を磨き、文字を塗り直しました。読みやすくなったでしょうか??



レンジャーのお気に入りの一枚!!

東京都レンジャーが自然公園を巡視中に撮影したお気に入りの一枚を紹介します!!

今月は関東ふれあいの道「鍾乳洞と滝のみち」で出会える風景です。苔むした大岩の間を、涼しげに沢水が流れ落ちる。巡視の度、来て良かったと思わせてくれます。



Instagram 『Tokyo Natural Parks』 自然公園の情報を発信中!



東京都レンジャーの業務

- 1 観光客など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 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