

冬場も大切な水分補給

今年の猛暑の際にはテレビのニュース等で頻繁に「こまめな水分補給、塩分補給をしましょう」と呼びかけられていましたが、実は寒くなってきた時期も水分補給は大切です。冬は夏に比べて暑くないのでつい水分補給を怠りがちになりますが、登山を行うと冬でも汗をかきますし、呼吸からも体内の水分は蒸発していきます。特にこの時期にしては暖かいと感じる日などはいつもの調子であまり水分を採らずに山を登ると、体に対し普段以上の負荷がかかります。奥多摩ではこのような日に中高年登山者が山頂付近で突然倒れてしまうという傷病事例も何件か起きています。体内の水分が減ると足が攣りやすくなったり、体力消耗による転倒や判断力低下による道迷いのリスクが増えるばかりでなく、血中濃度が高くなり脳梗塞や心筋梗塞の可能性も高まります。夏だけでなく、寒い冬もこまめな水分補給を心がけましょう。



寒い日もしっかりと水分補給を

レンジャー活動の紹介

安全登山の普及活動

11月の紅葉シーズンは東京の山々も早朝から多くの登山者で賑わいました。そんな中、奥多摩駅前（JR）や御岳山駅前（ケーブルカー）にて、警察、消防、ビジターセンターと合同で登山計画書の提出を呼びかける安全登山イベントを開催しました。安全に登山を楽しむには、登山計画の立案が大切です。登山の際は、無理のない登山計画を立て、登山計画書を作成・提出しましょう。



自然環境に関する教育普及活動

神代植物公園内にある植物多様性センターにて「奥多摩の植物多様性」と題した講演をおこないました。東京都レンジャーは、自然環境に関する教育普及活動も行っています。講演では、活動エリアである奥多摩の植物の多様性をテーマとして、希少な植物や外来種・ニホンジカの食害問題など様々な視点で、発表を行いました。



こんなこともやっています



みなさんが山で道しるべに利用している指導標。自然公園内では、様々な自治体、団体が利用者のために指導標を設置しています。こういった施設は「業者が作っているんでしょ？」と思う方もいるかもしれませんが、実は私たち東京都レンジャーが作っているものもあるのです！特に「簡易矢羽」と呼ばれる支柱のない矢羽などは、雨の日や隙間の時間を使って私たちが作成し、設置しているものが多いです。中には作成者の個性が全開な味のある矢羽もあります。

自然公園内で私たち東京都レンジャーと出会う機会は珍しいかもしれませんが、こういった施設などを通して東京都レンジャーの存在を感じてもらえると嬉しいです。

12月のお知らせ

日没が早いです！

日が短い季節です。東京の12月の日没は、「16:30頃」15時を過ぎると日が陰り林の中は薄暗くなり、気温もぐっと下がります。早目早目の行動を心がけましょ

薄暗い林内

狩猟期間中です！

狩猟期間中にクマやシカと間違われて事故に遭わないように、ハンターにこちらの存在をわかるようにすることが重要です。人の気配を知らせるよう音を出す、識別できるよう目立つ服装をする、登山道を外れないなど自己防衛を心がけてください。

狩猟期間：11月15日より翌年2月15日まで。
(ニホンジカに関しては2月末まで)
狩猟時間：日の出から日の入りまでの時間帯



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