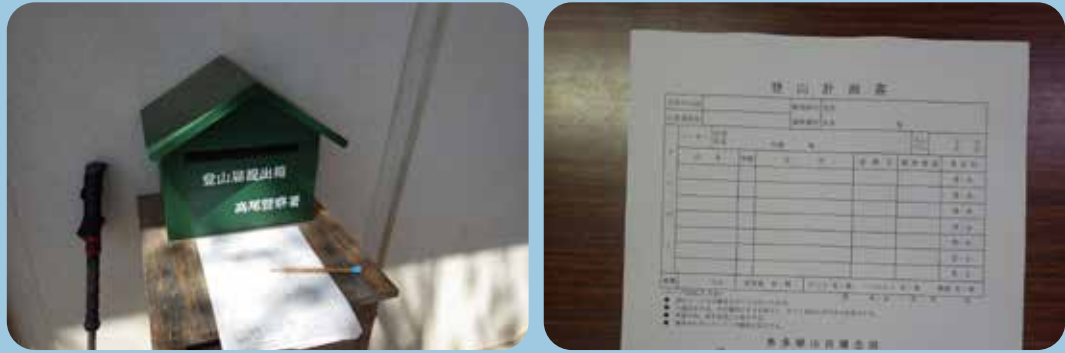


登山計画書



登山に出かける時は、「登山計画書」を作成し、管轄の警察署に提出するのがベストです。しかし、初めての場合、何を書けば良いのか戸惑いますよね。せめて、家族や知人・友人などに「目的の山、登山口と下山口」を伝えることができれば、万が一の場合も、搜索範囲を絞り込むことができます。

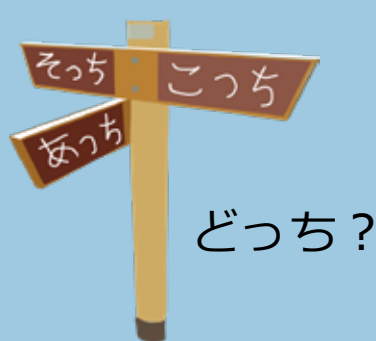
携帯電話



登山中に事故やケガをした時の連絡手段になる携帯電話。登山の必需品といえます。

持っていく際には、雨が降っても濡れないように防水カバーやジップロックに入れておきましょう。また、バッテリーが切れても充電できるように、モバイルバッテリーを準備しましょう。水とバッテリー対策を十分にして事故やけがに備えましょう！

道迷い



道に迷ったかなと思ったら、何とかなるだろうと考え歩き続けずに、すぐに立ち止まりましょう。まずは水などを飲み、気持ちを落ち着かせましょう。そして地図を見て、現在位置を確認しましょう。現在位置がわからなかったら、位置がわかるところまで今まで歩いてきた道を戻りましょう。

鋸尾根は朝、元気なうちに登りで使いましょう！



※(株)昭文社制作『秩父多摩甲斐国立公園(東京都)公園計画図』より転載

JR 青梅線奥多摩駅から南側に伸びる鋸尾根は、御前山や大岳山に登山した際、下山に使われることが多い登山道です。

名前の通り細く長い岩尾根で、滑落事故が度々発生しています。一日歩いて疲れた下山時ではなく、朝まだ元気があるうちに登りで通過することをおすすめします。

みんなで守ろう「東京都自然公園利用ルール」

自然公園は、貴重な自然が残された守るべき特別な空間。そして、自然公園の利用には様々なリスクが伴い注意も必要な場所です。さらに、自然公園には、民有地が多く含まれ、所有者への配慮も必要です。

東京都は、利用形態が多様化する自然公園で、皆が気持ちよく楽しむことができるように、マナーを示し、ルールを定めています。

自然公園を利用する方は、マナーとルールを守って、自然公園を満喫してください！

③自然の音を聞きましょう



風や沢の音、小鳥のさえずりなど自然公園には自然の音があふれています。イヤホンなどで耳を塞がず周りの音を聞きましょう。落石事故や他の利用者との接触事故を防ぐことにもつながります。

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