



見かけたらぜひ声をかけてくださいね！



東京都レンジャー



サポートレンジャー



東京都レンジャーは、東京都内の自然公園の保護と適正な利用を図るため、現在、多摩地域と小笠原地域で計 25 名が活動しています。



サポートレンジャーは、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都レンジャーをサポートしています。現在、高尾と奥多摩で活動しています。



「やっていますか?!ストレッチ」 まずはラジオ体操から



ストレッチは、筋肉や関節を伸ばすことで、体を温め、ケガの予防にもつながります。でも、「たくさんポーズがあって覚えられない・・・」「次に何をやればいいのか分からない・・・」そんな声も聞こえてきそうです。そんな方には、登山前の「ラジオ体操」がおススメです。このお馴染みのラジオ体操も立派な全身のストレッチになります。3分間、ダイナミックに動かすことで体が温まってきますよ！

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



登山届を出してみよう！



奥多摩の山では、毎年 10 名前後の方が死亡または行方不明になっています。「遭難をした方に限って登山計画書が提出されていないので、捜索に時間がかかってしまう。」と山岳救助隊からの声があります。提出場所は、登山口にあたる JR の駅のほか各ビジターセンターにあります。無料アプリで提出しておき、下山メールをしないと第一通報者にメールが届くものもあります。登山届を書くことで気が引き締まり、事故防止にもつながります。

山岳遭難しないためには、登山地図、コンパス、携帯電話、ヘッドライト、雨具、水、非常食が必携。冬季には軽アイゼンも必要です。



事故ゼロを目指して 地図を見ましょう！



なかなか減らない山での事故。事故の多くは道迷いです。道迷いを防ぐには地図を持って現在位置を確認しながら歩くことが大切です。コンパスや GPS を使いこなすことも。

登山する前に地図を開いて、これから歩くコースを確認しながらどんな危険があるのか、どんなところが迷いやすいかをチェックし、頭の中で立体的にイメージしておく効果的です。

道に迷いやすいところは分岐点や広い尾根などいくつかのパターンがあります。一度、どんなところが道に迷いやすいか考えてみたり、一緒に登山する仲間と話し合ってみてはいかがでしょうか。

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