

# 登山届を忘れずに！！

私たち東京都レンジャーは年に何度か、山岳事故を減らすための安全登山PR活動を行っています。PR活動を行っているのが、「意外にも多くの方が登山届を出していない」ということです。「近くの山だから…」「めんどくさいから…」と様々な理由があると思いますが、山では何が起るかわかりません。もしかすると、登山届1枚があなたの命を救うかもしれないのです。どうか面倒だと思わず、自分自身のために登山届を出してほしいと思います。



御岳平安全登山PR



奥多摩駅安全登山PR

# どこから見ても大岳山

奥多摩の大岳山は、どこから見てもだいたい「凸」のようなカタチ。眺めのなかから山を探すときに、とってもよい目印になります。ここに、いろいろな方向から大岳山を眺めた様子を集めてみました。それぞれの写真はやっぱり、どこから見ても大岳山、かな？



馬頭刈尾根（富士見台）から



浅間嶺から



鷹ノ巣山から（中央）



小作取水堰から（右側）

# フィールドノート

野外で活動するレンジャーの必需品のひとつとして、野帳（フィールドノート）があります。野外の活動中に発見した物や、気付いた事、あれこれを記録するポケットサイズのノートです。私も大学の実習で支給された物や、博物館のミュージアムショップで購入した物など、様々な野帳を使い倒してきました。最近では様々なメーカーから発売されており、それぞれに特徴があります。記録として紙にメモするだけでなく、大きさを指標となるスケールがついている（写真を撮る時に一緒に写すと大きさが分かりやすい）ものや、水性ペンで表紙に書き消しできるホワイトボードのような野帳もあります。こだわりの一冊を持って、フィールドに出てみてはいかがでしょうか。



# レンジャーのつぶやき

## 長野レンジャー

東京都レンジャーになって2か月。自然とつながる仕事！と胸膨らませていたのですが、猛暑、降り続く雨、伸びる草や虫に格闘しながら登山中なら意識する水分補給も怠り気味。暑〜い高尾山での巡視では熱中症寸前。日々の体調管理の重要性をひしひしと感じています。



先輩レンジャーはと言うととにかく食べる。朝も昼も時には行動中にもエネルギーチャージ！水分補給のタイミングもばっちりなんです。なんと巡視後のストレッチまでも。

毎日の積み重ねが、怪我無く元気に歩ける秘訣なのだと再確認しています。

## 黒岩レンジャー

日々巡視を行っているとうとう東京の自然、高尾の自然の奥深さに目を輝かせてしまっています。

特に、私はセミが好きなのですが、出身地である山口県とは生息している種類や時期の違いに感動しております。シャーシャーと、とてもうるさいクマゼミの声を聴いていないこと。山口では標高の高い山でしか生息していないエゾゼミがいること、ツクツクボウシが鳴きはじめる時期が3週間くらい早いことです。

これからも東京都レンジャーとして多くの自然に触れ、自然の素晴らしさ、大切さを普及出来ればと考えています。



# 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