

冬山はきれいですが危険もいっぱい！！

東京都の自然公園は、厳冬期を迎えます。山は雪化粧をしてとても綺麗になります。しかしながら、冬場は路面が凍結し滑りやすく、思わぬケガにつながります。凍結した路面では転倒防止のためアイゼンを着用しましょう。ストックはプロテクターを外し、積雪がある場合はスノーバケットを着けましょう。しっかり準備をして、冬山の雪や氷の景色、動物の足跡などの痕跡を探しに飛び出しましょう！！



「やっていますか?! ストレッチ」 動的ストレッチをしよう!

ストレッチというと、ジワ〜と伸ばす静的ストレッチを思い浮かべる方も多いかと思いますが、登山前のウォーミングアップには、動的ストレッチも有効です。動的ストレッチには、「体温を上昇させる」「ケガの予防」などの効果が期待できます。試しに、膝の力を抜いて足を前後に10回程振ってみてください。股関節や腿の裏が徐々にほぐされていきませんか? ぜひ、準備運動に取り入れてみてはいかがでしょうか?? ただし!いきなり大きな動きをすると、かえってケガのもとになります。「徐々に大きく」が動的ストレッチのコツですよ〜。



ご存知ですか? 豚コレラ

豚コレラは、豚やイノシシが感染する病気です。昨年9月に国内で26年ぶりとなる豚コレラの発生が確認されました。豚コレラは豚とイノシシの病気であるため人に感染することはありません。死亡した野生のイノシシを発見した際にはむやみに触れないようにしましょう。

もしものときに安心、管理番号票の意味

指導標などに設置している管理番号票はGPS位置情報を持ち、その情報は消防、警察と共有しています。緊急時にこの番号を伝えることで位置が把握できるため、迅速な救助活動が可能になります。



2019年もよろしくね!

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