

# 都レンジャーからの提案

自身を守り、他の人への配慮を大事にしてみなさんに自然公園を楽しんでいただきたい！  
そのために必要なことは何だろう…??と考えてみました。

## 手をこまめに拭く

お手拭きや消毒ジェルを携帯して、食事の前は必ず手をきれいに洗う、もしくは拭くようところがける。行動食も直に触らないで済むものを用意するのはいかがでしょうか。

## 時間をずらすオフピーク登山のススメ

その日の目的地でゆっくり休憩をすることも多いと思います。そこで、目的地の到着時間を早めに設定したり、休憩する場所を目的地とは別にするのもいいかもしれません。意外と穴場スポットがあるかも…。  
※日没までには余裕をもって下山できるような計画で！早い時間にずらすことをお勧めします。

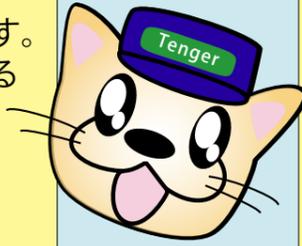
高尾山山頂の混雑のピークは11:30～13:30頃。  
下の写真は6/20(土)の10時頃と12時頃の様子です。



10時頃



12時頃



## マスクの着脱

マスクをしたままの登山は息苦しいもの。周りに人がいない場合は、マスクを外して山のおいしい空気を吸いたいですね。ただし、すれ違い時や人との距離が保ちにくい場所ですぐに装着できるよう、取り出しやすい場所にしまっておくといいと思います。(落とさないよう注意)  
また、汗でぬれたマスクはさらに息苦しくなります。落としてしまったり汚れてしまった場合のことも考え、予備マスクを用意しておくといいのでは。  
口を覆っていると水分補給が怠りがちになるかもしれません。熱中症も意識し、こまめに水分をとるよう心がけを忘れないようにしたいですね。

## 無理をしない

久々に山に行こう!というとき、思っているよりも体がなまってしまっていることがあるかもしれません。  
暑さへの慣れも大切です。まずは頑張りすぎず、ゆったりした計画で、のんびり登山を楽しむのもいいと思います。

## 事前の情報収集

自粛期間中に通行止めとなった登山道もあります。目的地に近いビジターセンターのHPや都レンジャーのつぶやきをチェックしておくなど、事前の情報収集はぬかりなく!

## 通行止め情報

要チェック!  
昨年の台風19号は登山道に対して大きな被害を残しました。最近になって通行止になった場所があります。

日向沢ノ峰の巻き道  
日原～稲村岩尾根～鷹ノ巣山  
八丁橋～天祖山～長沢背稜との分岐点  
鳩ノ巣(越沢線林道終点)～大槇峠



Twitter  
「東京の自然公園」  
都レンジャーへつぶやいています!

## 新レンジャー紹介

今年度から2人の新レンジャーが仲間入り。フレッシュな2人をご紹介します!!



4月より檜原村地域に赴任いたしました、船戸一典と申します。  
出身は東京ですが、学生時代は北海道・長野と自然の中で過ごし、主に野生動物を専攻していました。これまでの経験を活かして、皆様に楽しく、気持ち良く山をご利用していただけるように頑張っていきます。よろしくお願ひ致します。  
東京の持つ自然の豊かさを多くの人に伝えられるよう努力してまいります。  
今後ともよろしくお願ひいたします。



令和2年4月より東京都レンジャーとなりました大野真と申します。  
東京で生まれ育ち、東京の自然に関わる仕事をしたという気持ちがあり、神代植物公園植物多様性センターや奥多摩ビジターセンターなどを勤務してきました。  
今年度から都レンジャーとして御岳地区を担当することとなりましたので、巡視中などの姿をお見かけの際には気兼ねなくお声かけ下さい。  
これまで培ってきた知識や経験を最大限に活かし、東京の持つ自然の豊かさを多くの人に伝えられるよう努力してまいります。  
今後ともよろしくお願ひいたします。

## 巡視中みつけました

シマヘビに捕らえられたモリアオガエル。飲み込まれまいと目一杯身体を膨らませて抵抗しています。  
飲み込むほうも飲まれるほうも生きるために必死です。



## 都レンジャーの業務

- ・観光客などへの利用マナーの普及・啓発
- ・希少な動植物の密猟や盗掘の監視
- ・利用者の安全確保のための登山道や案内板などの点検、応急補修
- ・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
- ・利用者への自然解説、登山ルートや施設の案内

## 自然公園に関する問い合わせ

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