



くじら山便り



“くじら山”は「東伏見小学校通学区域



ふれあいのまちづくり 住民懇談会」の愛称です

◆『気候変動と健康への影響』…… 子ども、高齢者は要注意!! (東京科学大学/公衆衛生学教授の講演参考)

気象庁は昨夏(6~8月)の日本の平均気温は過去30年の平均値(基準値)を2.36度上回り**1898年の統計開始以来**

最も高い気温となりました。高温の健康への影響について東京科学大学教授は「暑さによる健康被害は『脱水』と『炎症』で説明できるとの事。脱水すると細胞が正常に働きにくくなり、高温が続くと酸化ストレスが増え炎症が起きる。**特に、子どもと高齢者は気温や湿度の影響を受けやすく注意が必要**」と指摘しています。また、**猛暑とぜんそくの調査では14歳以下の入院リスクが1.33倍となり、糖尿病患者は脱水で血糖値が上昇し、意識障害に至ることもあるとのこと。**「人類と気候変動レポート2025」(イプソス社)では、日本人の「気候変動における個人の行動意識」は**32か国中最下位**。教授は「気候変動が生命の危機につながるとの意識を、一人ひとりが持つことが重要」と呼びかけています。



暑さで発症リスクが増す疾患	
疾患名	影響
ぜんそく	1日の平均気温が上位1%の極端な暑さにさらされると、入院のリスクが1.22倍増。14歳以下は1.33倍に
川崎病	子どもの後天性心疾患で、特に日本で多い。1日の平均気温が30.7度だと、入院リスクが1.33倍増
糖尿病	1日の平均気温が29.9度なら、のどの渇きや吐き気などの症状がある糖尿病の合併症「ケトアシドーシス」での入院リスクが1.64倍に
アナフィラキシー	重いアレルギー反応のことで、1日の平均気温が30.7度なら入院リスクが1.49倍に。原因のタイプが食物性の場合に顕著

◆秋の全国交通安全運動が始まります (9/21~9/30) 夕暮れ時における重大事故が多発! (田無警察署 HP 参照)

- 田無警察署管内(西東京市、東久留米市)の交通事故発生状況 (2026年1~7月)
右記表より本年1~7月の累計で193件の交通事故が発生。前年同期より減少してはいるものの、自転車乗用中の死傷者は86人、また小学生は20人と前年の8人から急増。事故の発生時刻では、夕方の16~18時が最も多く発生。
- 特に大きな死傷事故では、2月に乗用車と歩行者の死亡事故、4月の軽自動車と小学生の重傷事故、6月の乗用車と歩行者の死亡事故、7月の軽自動車と自転車の重傷事故、7月15日の普通貨物車と歩行者の死亡事故。
- 東伏見小学校の通学路合同点検(西東京市危機管理/田無警察署)では、柳沢2丁目の坂道横断歩道、東伏見2丁目のスクールゾーンでの規制時間帯にも通行する車両(住民車両)と児童との接触の危険ありと。



(田無警察署管内 2026年交通事故発生状況)

項目	2026年1~7月	2025年1~7月
交通事故発生件数	193件	210件
四輪乗車中の死傷者	72人	75人
二輪乗車中	20人	30人
自転車乗用中	86人	90人
歩行中	43人	42人
65歳以上の死傷者	42人	42人
小学生の死傷者	20人	8人

◆『くじら山・防犯パトロール』… 私たちの地域は、犯罪認知件数8年連続減少! (「くじら山」防犯パトロールメンバー2026年8月)

- 東伏見小の通学エリア(柳沢1丁目、富士町4丁目、東伏見1~5丁目)は、保護者やいくつかの自治・防犯・ボランティア団体が防犯活動を行っており**地域ぐるみの活動が犯罪認知件数減少に繋がっている貴重な地域**になっています。
- 「くじら山防犯パトロール」も災害への注意喚起と犯罪抑止を目的に、20年程行っている団体。くじら山メンバーからの「こんばんは」、「お疲れ様です」のお声がけは、地域の方とのちょっとした「ふれあい」であると同時に**不審者に「住民の目が行き届いている」事を知らせる効果**があります。これは、**犯罪を起こしにくい環境をつくる『犯罪機会論』**の考え方に基づくもので、とても有効です。
- 加えて「西東京市安全・安心いーなメール」では、西東京市から風水害をはじめ、特殊詐欺につながる不審電話や不審者など、地域の安全に関する情報が配信されています。身近な犯罪を知る防犯・防災アプリとして情報共有の便利なツールになりますね。



◆『田無警察署管内での令和8年(1-7月)刑法犯発生状況』

(警視庁HP参照)

令和8年の西東京市内の刑法犯事件の被害届け出件数(1~7月累計)は、684件(前年同期比▲5件)です

西東京市内 (684件/▲5) 東伏見小・学区 (28件/▲2件)

凶悪犯・暴行・脅迫等の粗暴犯(累計)	34件(+2) ↑	1件(+1) ↑
空き巣等の侵入窃盗(累計)	26件(+10) ↑	2件(±0) →
自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗(累計)	439件(▲70) ↓	21件(±0) →
詐欺などのその他の犯罪(累計)	185件(+53) ↑	4件(▲3) ↓



西東京市全体では自転車盗難が大幅に減少しましたが、**特殊詐欺**が急増、加えて侵入盗も増加しており、注意が必要です。また、東伏見小学校通学区域内では全般的に減少傾向にありますが、**東伏見2丁目の暴行事件、東伏見4丁目での特殊詐欺、東伏見5丁目での窃盗事件、富士町4丁目での自転車盗**が発生していますので、引き続き防犯意識を持ちましょう。

◆『食育教育』って、どゆこと? …… 『食育基本法』の制定から21年 (農林水産省HP、東伏見小学校の取組み参照)

この法律の背景には、①社会環境や生活スタイルが大きく変化し、健全な食生活を維持することが困難になったこと

②栄養の偏りや不規則な食習慣など、特に子どもの食生活の乱れを改善する必要があること

③子どもへの食育を通じて、健やかに生きるための基礎を培うこと ④食文化の継承、食料自給率(約40%)の向上、食品ロス(廃棄物の20%/年間461万トン/大型トラック46万台分)の削減 ⑤生活環境の変化により、保護者だけで子どもの食生活を管理することが困難になったこと等があります。

東伏見小学校でも地域ボランティアとの協力により、ニワトリの飼育や野菜の栽培、芋掘り等の体験型学習を通じた食育活動の推進はとても良い取り組みですね



◆『防災庁』(2026年施行予定)の役割とその重要性

(国際医療福祉大学大学院/石井教授の講演参照)

近年、線状降水帯による洪水や土砂災害に加え地震も頻発しており、大規模災害への備えが急務となっています。2026年7月には「防災庁設置法」が公布され、年内の施行が予定されています。西東京市では、市内小中学校27校に「避難所運営協議会」を設置し、行政・学校・地域住民が連携して避難所の開設・運営を担います。しかし、大規模災害時には自治体職員自身も被災する可能性があり、避難所周辺の地域住民が主体的に運営を担うことが重要です。新たな防災体制では避難所の衛生・生活環境を抜本的に改善し、被災者が尊厳ある生活を送るための国際的最低基準「スフィア基準」を踏まえた「人権を守る災害支援」の実現が期待されています



◆『ダイエットのコツ…『よくかむだけで、やせやすくなる ^ ^』 (一般社団法人『ちえぶら』更年期トータルケアインストラクターから)

おなか回りの脂肪がどんどん増えていくけど、「運動」も「食事制限」もしたくないという、かなりの難問に答えるのがトータルケアインストラクター『ちえぶら』の永田代表理事。こんな質問に対して代表は、「そんなあなたには、食事の際に『よくかむこと』をおススメします」と。これは、「よくかむこと」で、次の3つの作用が働くというもの。1つ目は満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ。2つ目は食事誘発性熱生産といって内臓の基礎代謝が上がる事。3つ目は、内臓脂肪の燃焼を助ける神経が活性化し脂肪が燃焼しやすくなると。また、どれくらい噛めばいいのかというと、一口あたり20~30回が理想的。これはムリだ!と思われる方は、一口の量を減らし「しっかり味わおう」とすることがポイントとの事。まずは、少しずつ試してみてもいいでしょう?



※「くじら山」懇談会は、毎月第2土曜日 午後1時半~ 東伏見小学校2階 会議室にて行っています。

問い合わせ先 「くじら山」東伏見小学校通学区域ふれまち住民懇談会
世話人代表 横井 敏昭

事業事務局：社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター

Tel: 042-497-5180 Fax: 042-466-3555

