



くじら山だより

令和 8年 5月号

NO 261



“くじら山”は「東伏見小学校通学区



ふれあいのまちづくり住民懇談会」の愛称です

◆『ふれあいのまちづくり住民懇談会・くじら山』って何？ (西東京市社会福祉協議会 HP参照)



「ふれまち？くじら山って何？」と聞かれることがあります。これは、西東京市社会福祉協議会が進める「ふれあいのまちづくり住民懇談会」の一つです。約30年前に市内20の小中学校通学区ごとに、

(創立70周年を迎えた東伏見小学校入学式)

この懇談会が設立され、東伏見小学校通学区(約1万人)では2002年に「くじら山」の愛称で活動が始まり、本年で24年を迎えました^^ このふれま



の設立は「心のふれあいまち」「互いに助け合うまち」「安心して暮らせるまち」を目的にしたものです。そして「くじら山」では「防犯・防災活動や学校・児童の見守り、高齢者への寄添い」を主に行っている地域ボランティアです^^

近年は犯罪の凶悪化や子どもが巻き込まれる事件も増えているため、特に防犯パトロールを強化しています。地域で「くじら山」のジャンパーを見かけた際には、ぜひ温かい応援をお願いします



◆『不登校の子どもを支える』 (新興医学出版社 / 著者 小児心療科医師 小柳 憲司氏)

下記は、不登校児童生徒数の現在と予測値です。少子化にも関わらず12年連続で増加し、2024年度は初めて35万人



を超え過去最多となりました。専門家は背景に「心のエネルギー」の低下があると分析しています。『不登校の子どもを支える』の著者で、専門医の小柳伸顕氏は「不登校は突然起こるものではなく子どもが小さなサインを出している」と指摘します。例えば月曜日に休むのは学校への不安、週半ばに休むのは体力や気力の限界状態の場合があるといえます。その際は無理に登校を促すより、まず休養と安心できる家庭環境が必要であり、周囲が焦らずそうした

子どもに寄り添い、子どもの気持ちを受け止めることが『心のエネルギー』の回復につながると述べています。



◆『外国人との共生社会を考える』 (西東京ホームページ参照)

現在、日本に住む外国人は412万人と過去最多。また、西東京市には2026年3月時点で約7,300人と、総人口の3.5%まで増加。1年間で約1,000人の外国人が増え、今後も労働力不足や留学生・特定技能制度の拡大により増加が続くと予測されています。

今後は、より身近になる外国人との共生社会に向って共に協力し合う「地域住民」として「地域での日本語支援」や「子どもの学習支援」、「地域交流等」を通して段階的に相互理解を深めていくことが大切と。東伏見小学校でも保護者が外国人のお友達も各学年に増えていますが、先日参加した公開授業では一緒に楽しく学ぶ子どもたちの姿を見て、より一層その重要性が伺えます。



◆**西東京市内における刑法犯事件の発生状況** (2026年1月～3月累計) (警視庁HPより)

一 西東京市内での刑法犯事件における認知件数(2026年1～3月累計)は **275件**。前年対比 **95%** (前年同累計 289件)

西東京市内(275件/前年比 ▲14件) **東伏見小学校学区通学エリア (14件/前年比 +4件)**

・暴行・脅迫等の粗暴犯	15件(+5)	1件 (前年比 +1件)
・空き巣等の侵入窃盗	20件(+9)	2件 (前年比 +1件)
・自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗	172件(▲54)	9件 (前年比 +1件)
・詐欺などその他の犯罪	68件(+26)	2件 (前年比 +1件)



一 西東京市全体では5%の減少ですが、内容では自転車盗難が大幅に減少。一方では詐欺・侵入盗が、増加傾向です。また、当東伏見小学校学区通学エリアでは全ての刑法犯項目で微増に。特にこの3月には東伏見2丁目での暴行、窃盗犯が新たに2件発生し、富士町4丁目でも侵入窃盗犯が1件発生していますので、日ごろからの防犯意識がとても重要です。

◆『**スマホでできる特殊詐欺対策**』? ……『**料金が未納です。至急振込んでください**』は、詐欺電話です!! 西東京市HP参照

西東京市の市報記事にスマホでの特殊詐欺対策の記事が掲載されていました。とても参考になるので、改めてその記事をご紹介します。

・・・「最近、国際電話を利用した詐欺電話が多く発生。特にスマートフォンにかかってきた場合の対策として、警察庁で推奨している「詐欺対策 by NTTタウンページ」や「詐欺バスターLite」、また警視庁公式防犯アプリ「デジポリス」



などのアプリが有効。これらのアプリは、国際電話番号の通知遮断や警察で把握した犯行利用電話の遮断、防犯情報のお知らせ機能など特殊詐欺対策に有効な機能を備えているので活用を推奨」と。詳細は西東京市のHPまで。

◆『**シニアの為のAI活用術**』 ……『**老いてこそAI**』 (主婦と生活者出版 監修 :中央大学/国際情報学部教授/岡島裕史氏)

最近よく耳にする「AI」ですが、「よく分からないから使わない」というシニア世代の方も多いかもかもしれません。そんな方に参考になりそうなのが、岡島氏の著書『老いてこそAI』です。本書では、AIの便利さとリスクの両面を分かりやすく解説しています。代表的なAIには「ChatGPT」「Gemini」「Claude」などがあり、旅行先やレストラン探し、映画や音楽の提案、防犯対策として怪しいメールの確認などに活用できます。

一方で、クレジットカード番号や暗証番号、住所・氏名などの個人情報を入力しないことが重要。健康情報についてもAIを過信せず、医師の診断を受ける必要があるとしています。



◆**ワンポイントヘルスケア** 鬱(うつ)対策としての「**運動と体操のススメ**」 (専門クリニック医師)

現代社会ではストレスを抱える人が多く、うつ症状は誰にでも起こり得る身近な問題とされています。こうした心身の不調への対策として注目されているのが「運動療法」です。健康的な生活習慣には「運動・食事・睡眠」の3つが重要ですが、特に運動は食欲の改善や睡眠の質向上にもつながるため、大切な役割を果たします。ただし、無理な運動は逆効果になる場合もあるため、ウォーキングやプールでの水中ウォーキング、ラジオ体操など、自分に合った無理のない運動を習慣化することが大切です。まずは楽しみながら続けられる運動から始め、心と体の健康維持につなげてはいかがでしょうか ^ ^



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

問い合わせ先 「くじら山」東伏見小学校学区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

