



“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

## ◆『想定外の災害対応?』・・・『**地域力の重要性**』について ... 地域の防犯・防災活動の『くじら山』より

7月28日、熊本県で大規模な地震が発生。「また大地震? 南海・東南海地震への影響は?」と、誰もが不安を感じたのではないのでしょうか。また去年は、トカラ列島で2,000回を超える地震が観測され、カムチャツカ半島沖の大地震では、北海道から和歌山県までの太平洋沿岸に津波警報が発表され、約200万人に「避難指示」が発令されました。1995年の阪神・淡路大震災以降、約30年間で震度7を観測した地震は7回。今後発生が懸念される南海・東南海地震への備えも、私たちにとって身近な問題となっています。加えて、今年は7月末までに台風が13個発生し、同年同時期の8個を大きく上回っています。さらに、国内で最高気温40℃以上を初めて5日連続で観測するなど、酷暑も深刻化しています。こうした中、災害時には遠方から駆けつけるボランティアをはじめ、地域で活動する住民のネットワークが大きな力となります。今後、想定外の災害に備えるためにも日頃から地域内での連携、話し合い等の準備が、ますます重要となります



## ◆『わくわくこどもまつり』の開催 コミュニティ・スクール支援(「チーム東伏見」の一員) : わくわくこどもまつり・くじら山ブースより

7月18日(土)、東伏見小学校で恒例の「わくわくこどもまつり」が開催され、「チーム東伏見」(学校サポーター)の一員として、くじら山メンバーも10人が参加。今回で22回目の出店に。2004年の法改正を契機に、地域住民が学校運営に参画する「学校運営協議会(コミュニティ・スクール)」の仕組みが整備されました。この背景には、教員の多忙化と担い手不足、加えてPTAの負担増と担い手不足。西東京市では、2021年からこの仕組みが導入され、2024年には全市立小・中学校に設置。くじら山も当初から参画し、「チーム東伏見」の一員としても関わり、学校と地域が一体となった「コミュニティ・スクール」として活動を続けています。『みんなの少しの協力があれば、きっと良くなる』が合言葉ですへ



## ◆『音読』のススメ・・・『**子供の英語能力の向上**』と『**高齢者のフレイル予防**』に効果あり!

『音読』は、子どもから高齢者まで手軽にできる“脳トレーニング”として注目されています。東北大学・川島教授らの研究では、文章を声に出して読むことで前頭前野(思考、判断力、コミュニケーションに係わる部位)を活性化させるというもの。子どもの英語学習でも、英文を『見る・声に出す・自分の声をきく』事を繰り返すことで、記憶に残りやすくなり発音と読む力の向上が期待できると。一方、高齢者にとっても、本などを毎日声に出して読むことは、認知機能を刺激する身近な習慣となります。加えて、人との会話・交流を組み合わせることで口腔機能や社会参加の維持にも繋がります。なお、川島教授は『**最も重要な秘訣は、毎日少しずつでもいいので、とにかく続ける事が大事です**』と。まさに『継続は力なり』ですね。



東北大学/川島教授の著作より  
測定した脳の状態をイメージ



(東北大学の川島隆太教授の資料を基に作成)

## ◆『田無警察署管内での令和8年(1-6月)での刑法犯発生状況』 (警視庁HPより)



西東京市内における刑法犯事件の被害届け出件数(2026年1~6月累計)は、565件(前年比▲7件)です。

西東京市内 (565件/▲7件) 東伏見小学校/通学区域 (23件/±0件)

|                      |           |          |
|----------------------|-----------|----------|
| 凶悪犯・暴行・脅迫等の粗暴犯(累計)   | 33件(+7)   | 1件(+1件)  |
| 空き巣等の侵入窃盗(累計)        | 25件(+10)  | 2件(+1件)  |
| 自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗(累計) | 363件(▲65) | 16件(±0件) |
| 詐欺などのその他の犯罪(累計)      | 144件(+41) | 4件(▲2件)  |



西東京市全体では、自転車盗の取締り強化により大幅に減少。一方、詐欺、暴行犯においては急増の傾向にあります。

また、私達の東伏見小学校通学区域では、自転車盗難への強化パトロールもあり減少傾向にありますが、東伏見4丁目での詐欺犯罪、東伏見2丁目での暴行犯、富士町4丁目、東伏見3丁目での自転車盗難が起きていますので、ご注意ください。

## ◆『未だ増加傾向の二セ警察詐欺に、注意しましょう!!』 ... 警視庁 HP 参照

警察庁が6月5日に公表した2026年(1~4月)の特殊詐欺被害の認知件数が14,898件で、被害総額1,260億円。

前年同期比+2,960件、+518億円。この内、二セ警察官詐欺件数が、3,058件、被害額が325億円と全体の25%を占めています。また、前年同期比+134件、+約70億円と増加傾向に。



被害増加の主因は“二セ警察詐欺”で、深刻な増加傾向にあります。また被害にあう世代別では

30代が21%、20代が19%、60代が14%と幅広い世代に。そして、犯人は「あなた名義の

携帯電話が、犯罪に使われています」と言ってSNSに誘導しその後、現金を振り込ませるという手口。

着信番号では末尾が「0110」の警察署からの番号を装うなどのケースも確認されており、十分な注意が必要です。



## ◆『良質な睡眠が、健康とポテンシャルの向上に効果大』 ... 日本睡眠学会協会 内村理事長参照

ドジャーズの大谷選手の平均睡眠時間は、8時間半~9時間以上と。加えて試合前の2時間ほどの昼寝も習慣化し、ベスト

なコンディションで高いパフォーマンスを目指しています。現在の日本人の平均的睡眠時間

は7時間22分でOECD加盟国33か国中最下位と。厚生労働省の調査(2024年)では

推奨される睡眠時間(60歳未満の成人6~9時間、60歳以上6~8時間)を確保できて

いない人が約45%で、半数近い人が寝不足状態。米国のある研究機関では、睡眠不足

による日本の経済損失は約19兆円との試算も。近年ではスマホの長時間利用も睡眠の

大きな阻害要因に。上記より十分で良質な睡眠は、健康と能力効果を支える「効果的な生活習慣」となりますね



## ◆『免疫力 UP のおススメ!』 『良質な睡眠効果も!?』 日本赤十字社熊本健康管理センター(宅トレイメージ図)

『運動不足と免疫力アップ!』家庭で出来る簡単運動不足解消 “5分宅トレ”

『サーキット編』という動画があります。これは、日頃運動不足でなかなか運動が

できない方には自宅で簡単にできるエクササイズですが、運動不足を解消するだけ

でなく、免疫力まで上げてくれるというもの。加えて、適度な運動として良質な睡眠にも繋が

りそうですね。詳しくは、同センターの免疫力アップトレーニング『家庭で出来る“5分宅トレ”』をご確認下さい。



※「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。

地域ボランティアに ご興味のある方は、ぜひお越しください ^ ^

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

