



# くじら山だより

令和 6年 4月号

NO 236



“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。

## ◆『第68回東伏見小学校卒業式』を見守り参加!! ^ ^



令和6年3月25日 東伏見小学校卒業式(HPより)

2020年3月にコロナパンデミックが発生し、2023年5月の5類に緩和されるまでの3年間で、3,4,5年生として過ごした皆さんが、この3月に卒業されました。学校にも、旅行にも行けず、友達と会う事も出来ず、何度も心が折れそうになったこともあったでしょう。しかし将来、必ずこうした辛い思い出が、忍耐力として生かされる時が来ると私達は願っています。昨年夏の「わくわく子どもまつり」の『くじら山』ブースでは、子ども達の楽しそうな笑顔に元気を頂きました ^ ^ 「くじら山」は皆さんの応援団です。これからも皆さんにエールを送り続けていきます ^ ^



## ◆『春の全国交通安全運動』が始まります (内閣府より)

実施期間：令和6年4月6日(土)～15日(月)の10日間

今回の交通安全運動の重点項目は以下の通りです。



- (1) こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- (2) 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- (3) 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

重点理由は、1) 交通事故による幼児・児童の死者・重傷者では歩行中や自転車乗中の割合が多い事、また新学期が始まる4月から6月にかけて死者・重傷者が増加傾向である事 2) 自動車による歩行中の死亡事故の多くが、道路横断中に発生し、その多くが自動車側の法令違反が認められる事。特に、75歳以上の高齢運転者による交通死亡事故が多く発生している事 3) 自転車乗用中における死亡事故の増加と自転車における法令、ルール違反、そして「電動キックボード等」に関する新たな交通ルールが定められた事が、その背景です。



## ◆くじら山が「ふれあい教室」(公開授業)を主催しました。2024年3月2日(土)

公開授業の『ふれあい教室』(2024年3月2日開催)を、『くじら山』として初めて開催しました。(西東京市のウェブサイトから)

児童(3,4年生)と保護者、地域高齢者とのふれあい授業として初めにボランティア吹奏楽団「ウィンドアンサンブル「いずみ」」によるアニメ音楽で心がなごみ、次に西東京市危機管理課により「防災」としての観点から能登半島地震災害の現地レポートからの学びを披露、そして災害時での情報伝達の難しさを「伝言ゲーム」にして学ぶなど、初の公開授業を担当させて頂きました。

当日の内容は、J:comの「ど・ろーかる/繋がるニュース」でも公開され、また

社会福祉協議会のHP(活動紹介)、西東京市のウェブサイト(危機管理課担当)にも掲載させて頂きました ^ ^



◆西東京市内における刑法犯事件の発生状況 (2024年1月～2月累計) 警視庁 HP より

一 市内での刑法犯事件における認知件数(2024年1～2月累計)は **139件**。微増となりました(前年同累計 134件)

西東京市内(139件/前年比+5件) 東伏見小学校学区内(7件/前年比+1件)

・暴行・脅迫等の粗暴犯	8件(-5)	0件 (前年比 ±0件)
・空き巣等の侵入窃盗	3件(-10)	0件 (前年比 -1件)
・ <b>自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗 93件(+9)</b>		<b>7件 (前年比 +2件)</b>
・詐欺などのその他の犯罪	35件(+11)	0件 (前年比 ±0件)



一 西東京市全体では昨年のコロナ明けから **100件を超えての増加**。1位 自転車盗(54件)、2位 万引き(26件)と続きます。  
**東伏見小学校通学区内**においては自転車盗難だけ。特に**東伏見3丁目の自転車盗が4件と多く、注意が必要です。**

◆「指定緊急避難場所」と「指定避難所」って、どう違うの？ (西東京市 HP 参考)

大規模災害が起きた時に自宅が被災、倒壊の危険にある場合は、真っ先に避難所に向わなければなりません。しかし今住んでいるエリアではどこに避難すればいいのかわかると把握している事がとても大切です。

東伏見小学校通学区内では、災害時に**一時的に緊急避難できる場所が「都立東伏見公園」「柳沢公民館」「早大グラウンド」(指定緊急避難場所)**ですが、**一定期間滞在可能な場所は「東伏見コミセン」(指定避難所)**



**「東伏見小学校」(指定緊急避難場所 兼 指定避難所)**なんですね。詳細はHPにて予め確認しておきましょう。

◆“国史跡”の「下野谷遺跡公園」に行ったことがありますか？ (西東京市HP) 下野谷遺跡イメージ図

私たちの住んでいる地域には「国史跡」と呼ばれる「<sup>したの やいせき</sup>下野谷遺跡」があります。下野谷遺跡は、縄文時代中期(5000～4000年前)の環状集落の遺跡として**2015年3月10日に「国史跡」に指定されました。**東伏見2、3、6丁目にあたります。この集落遺跡は南関東最大級の縄文集落跡。首都圏では開発・発掘されずに残されていた極めて珍しい例です。以来、西東京市の『下野谷遺跡保存協議会』(地元協力団体等)で大切に管理されています。是非、お天気のいい日には、足を運んでみてはいかがでしょうか ^ ^



◆ワンポイントヘルスケア「足首回し」のすすめ … 足のフレイル予防 ヨガ教室『癒しの種』講師より

高齢者が急増する中、高齢者の最も多い救急搬送事例は「転倒」によるケガが全体の約8割を占めます。また、その転倒場所の殆どが、自宅内で発生しているという事です。そこでご紹介するのは、足首の可動域を広げ、やわらかくする足首回しです。右のイラストのように椅子に座って右足を左足の太ももの上に乗せます。左手で右の足先を持ち、足首の関節を意識しながらゆっくりと回します。反対側も同様に行います。無理に足を回そうとせず、手の力を使って足先が円を描くようにゆっくり回すのがポイントです。毎日行うことで足首の可動域が広がり、ふくらはぎや足裏がほぐれ、しっかり筋肉を使えるようになります。体の重心が安定してバランスが取れやすく転倒防止に役立ち、また疲れ、むくみの改善効果も期待できます。 ^ ^



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

問い合わせ先 「くじら山」東伏見小学校通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

