



3月11日休魚と鳥肉 3月12日休青果と肉  
協力店には「安売りデー」の赤いほりか、横書きがていませ。

## あなたの身近かな生活映像

もうご覧になりましたか?  
**ビデオ広報  
としま**



区では、区民のみならず、ご家庭に普及しているVTR(ビデオ・テープレコーダー)に、ビデオ広報事業を進めています。現在、区政概要シリーズなど、本が完成しています。ご家庭でもご覧になれます。ぜひご利用ください。

**区政概要シリーズ完成**  
「みんなできずく生活文化都市としま」をめざす豊島区基本計画を5本の柱ごとに、美しい映像と音で紹介するビデオ広報としま「区政概要シリーズ」が完成しました。すでに放映・貸出ししている「文化をはぐくむまち(文化・教育編)」「生活を尊重するまち(福祉・保健編)」「活力のあるまち(地域経済編)」「災害につよいまち(防災対策編)」「うるおいのあるまち(都市整備編)」の3本が完成しました。

**区政概要シリーズ・地域経済編**  
時代に即応した消費生活の向上、地域社会との結びつきを重視した商工業の振興、働く人々の福祉の充実のための環境づくり、魅力のある商店街づくりの推進、そして区民に親しまれる副都心づくり。各テーマごとに、いきいきとした区民のみならずの姿を盛り込みながら画面が展開していきます。エンディングは、「活力のあるまち」を象徴するかのような威勢のいい大みこし(よくろ祭り、賑やかな阿波踊り(大塚)、熱気あふれるサルサ・カーニバル(大池袋まつり)です。

**区政概要シリーズ・都市整備編**  
柔らかな光を受けて鮮やかに輝く樹々の緑、緑に囲まれた公園で遊ぶ親子、「人は誰でも、緑に囲まれた美しいまちに住みたい」と願うものです。美しい画面と音楽、「うるおいのあるまち」のオープニングです。文化の香り高い、うるおいのある美しいまちづくりのための区政を女性ナレーターがやさしい声で紹介していきます。谷端川遊歩道、ベンチで憩うお年寄り、遊ぶ父と子、ヨチヨチ歩きのおおむね、緑に囲まれたうるおいのある美しいまち。ここで生まれ、育ち、生活することに誇りを持つ。そんなまちづくりを豊島区民一人一人が、力を合せて進めて行くことではありませんか」と結んでいます。

**区政概要シリーズ・防災対策編**  
「自分たちのまちは自分たちで守る」気概を持って防災訓練に励む区民のみならずの力強い表情を中心に、防災意識の向上、防災組織の強化、防災都市づくり、安全性の向上、応急体制の確立へと展開し、基本計画がめざす「災害につよいまち」をわかりやすく解説しています。

**区政レポート'86(30分)**  
「成人の日、晴れやかな新成人たちの笑顔。ワイロードの完成。憲法記念のつどい。平和の尊さを訴える」としま非核平和展。豊島区吹奏楽団10周年記念演奏会。クラシックバレエ・現代舞踊・日本舞踊の華やかな競演(芸術への招待)。特別区制度改革実現豊島区大会。川上哲治、鈴木啓示両氏を迎えた少年野球教室。そして、藤子不二雄氏をはじめとする「トキワ荘のヒーローたち」etc. 昭和61年の区政のさまざまな出来事、各種の催しを1年間、取材・撮影・編集した手作りの区政レポートです。

**ビデオ広報としまを  
ご覧になりたい方は...**

●次の各施設で放映しています。

- 1 豊島区役所1階ロビー
- 2 行政情報公開コーナー
- 3 消費生活センター
- 4 勤労福祉会館
- 5 老人福祉センター

**区政概要シリーズ**

①文化・教育編	文化をはぐくむまち (22分)	昭和60年度製作
②福祉・保健編	生活を尊重するまち (20分)	"
③地域経済編	活力のあるまち (19分)	昭和61年度製作
④防災対策編	災害につよいまち (18分)	"
⑤都市整備編	うるおいのあるまち (22分)	"

**区政レポート**

①区政レポート'85 (30分)	昭和60年度製作
②区政レポート'86 (30分)	昭和61年度製作

●ご家庭でもご覧になれます  
この「ビデオ広報としま」のビデオテープ(VHS方式、ベータ方式とも)を、中央図書館事業係☎983-7861で貸出ししています。どうぞご利用ください。  
☐ビデオ広報についての問合せ  
...広報課内線2132へ。

# みんなの東京 みんなので投票

## 4月12日は東京都知事選挙 4月26日は豊島区議会議員選挙 4月26日は豊島区長選挙

### 郵便による 不在者投票

体が不自由な方で、身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳をお持ちで、下表の要件に該当する方は、自宅などで郵便による不在者投票ができます。

〔郵便投票の方法〕  
投票には郵便投票証明書が必要で、まだお持ちでない方はお早めに選挙管理委員会までご連絡ください。

郵便投票証明書をお持ちの方は、選挙管理委員会から送られた投票用紙等の請求書に、必要事項を記入し、郵便投票証明書添えて、投票日の4日前までに選挙管理委員会に届くように郵送してください。折り返し、郵便で投票用紙を送りますので、本人が記入したのち、選挙管理委員会まで、必ず郵便でお送りください。

本人が記入したのち、選挙管理委員会まで、必ず郵便でお送りください。

豊島区立立高小学校

身体障害者	1級もしくは2級
心臓・じん臓または呼吸器障害又は聴覚障害	1級もしくは3級
両上肢または両下肢の障害	1級もしくは2級
移動機能の障害	2級
身体機能の障害	1級もしくは2級
心臓・じん臓または呼吸器障害又は聴覚障害	1級もしくは3級
両上肢または両下肢の障害	1級もしくは2級
移動機能の障害	2級
身体機能の障害	1級もしくは2級

## 4月1日から 国民健康保険被保険者証(保険証)が、新しくなります

◇新しい保険証の色  
一般被保険者が、もえぎ色、退職被保険者が、空色、です。みなさんが、いま、お使いになっている、浅黄色の保険証は3月31日までに使えなくなります。4月1日からお医者さんにかかるときは、新しい保険証をお使いください。

◇新しい保険証は、郵送でお届けします  
新しい保険証は、3月中旬ごろに、みなさんのお手元に届くように郵送します。保険証が届きましたら、記載内容に誤りがないか確認してください。

住所・氏名・生年月日などの誤りやお手元に届かないとき、その他不明な点がありましたら、国民健康保険課または出張所までお申し出ください。

◇古い保険証は、お返しください  
いまお使いになっている保険証は、4月になりましたら国民健康保険課または出張所へ必ずお返しください。

◇②の保険証を交付します  
また③の保険証を交付します  
また④の保険証を交付します  
また⑤の保険証を交付します  
また⑥の保険証を交付します  
また⑦の保険証を交付します  
また⑧の保険証を交付します  
また⑨の保険証を交付します  
また⑩の保険証を交付します  
また⑪の保険証を交付します  
また⑫の保険証を交付します  
また⑬の保険証を交付します  
また⑭の保険証を交付します  
また⑮の保険証を交付します  
また⑯の保険証を交付します  
また⑰の保険証を交付します  
また⑱の保険証を交付します  
また⑲の保険証を交付します  
また⑳の保険証を交付します  
また㉑の保険証を交付します  
また㉒の保険証を交付します  
また㉓の保険証を交付します  
また㉔の保険証を交付します  
また㉕の保険証を交付します  
また㉖の保険証を交付します  
また㉗の保険証を交付します  
また㉘の保険証を交付します  
また㉙の保険証を交付します  
また㉚の保険証を交付します  
また㉛の保険証を交付します  
また㉜の保険証を交付します  
また㉝の保険証を交付します  
また㉞の保険証を交付します  
また㉟の保険証を交付します  
また㊱の保険証を交付します  
また㊲の保険証を交付します  
また㊳の保険証を交付します  
また㊴の保険証を交付します  
また㊵の保険証を交付します  
また㊶の保険証を交付します  
また㊷の保険証を交付します  
また㊸の保険証を交付します  
また㊹の保険証を交付します  
また㊺の保険証を交付します  
また㊻の保険証を交付します  
また㊼の保険証を交付します  
また㊽の保険証を交付します  
また㊾の保険証を交付します  
また㊿の保険証を交付します

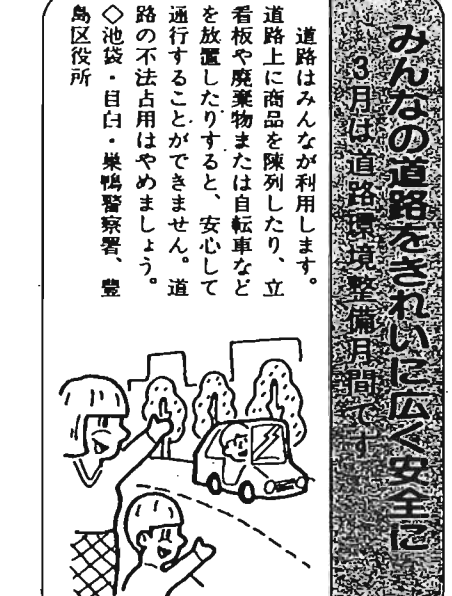
## 確定申告はお済みですか

所得税、個人事業税、住民税の申告期限は3月16日までです。毎年、申告期限間近になります。申告書は、お早めにお出しください。

◇給付所得者の還付申告は、区役所まで  
◇還付申告の相談(住宅取得特例控除や寄付金控除を受けられる方は除く)や申告書の收受は区役所でも行っていきます。どうぞご利用ください。

◇無料申告相談所の利用を  
東京税理士会豊島支部では、小規模な事業者(おむね年所得20万円以下)を対象に、無料で相談を行っています。

◇池袋・目白・巣鴨警察署、豊島区役所  
道路はみんなが利用します。道路上に商品を陳列したり、立看板や廃棄物または自転車などを放置したりすると、安心して通行することができません。道路の不法占用はやめましょう。



# お知らせ

豊島区役所 981-1111

## 福祉

豊島区では手話通訳派遣事業を行っています。登録できる手話通訳者を募集します。

◇応募資格：おむね2年以上の経験があること、20歳以上の方、月3回の研修会(月曜日夜間)に出席できること

◇試験日時：3月30日(月)午後6時30分～8時30分  
◇試験会場：豊島区民センター4階  
◇申込み方法：往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号(昼夜の連絡先)・職業・手話歴・通訳派遣可能日と時間帯を記入のうえ、3月24日までに「〒170豊島区東池袋1-18の1 豊島区役所福祉課障害者福祉係」へ郵送(当日消印有効)◇詳細：障害者福祉係内線2619

◇健康教室のお知らせ  
日ごとに春を告げてきました。春を探しに散歩をと思っても、発作不安やせき・たん・息苦しさを外に出ると引込んでくる方は、ぜひ、この教室に参加してください。正しい呼吸法(腹式呼吸)やたんの出し方について、専門の先生から指導していただきます。

◇区立幼稚園児を募集しています  
まだ定員に空きがあります。入園をご希望の方は、至急お申し込みください。

〔昭和32年3月31日以前に生まれた方〕  
◇期間：年間を通して実施  
◇受診場所：豊島区医師会臨床検査センター(西池袋3-22の16)◇申込み：健康係または各出張所に置いてある申込書に記入し、臨床検査センターへ郵送してください。折り返し検査の日時を通知します。◇詳細：健康係内線2531へ。

## 税金

◇軽自動車税  
軽自動車税は、その年の4月1日現在登録がありますと、1年間の税金がかかります。他人に譲ったり、盗難などがあった場合は、名義変更、廃車等の手続きをしてください。

◇2人目からの児童手当  
4月から対象児童の年齢が変わります。

◇届出と申告書提出先  
豊島区役所税務課 981-1111(西線)2344  
東京都軽自動車検査協会 港区港南3-3-7 472-1561  
陸運事務所・豊島支所 豊島区北町2-8-6 931-1178

◇生活教室  
足も心もすっきりフィット  
靴選び、ここがポイント  
日時・会場：①3月23日(月)午後1時30分～3時30分 消費生活センター ②3月24日(火)午後1時30分～3時30分 千早社会教育会館  
講師：日本靴総合研究会事務局長 加藤 一雄氏

◇子育て・親の育ち  
地域のの子育て  
核家族化や近隣関係の希薄化などで、不安定な心境に追い込まれやすい現代の子育て。子ども達と向き合い生きていくには、保護者も長年、心理相談に携わっている先生を開いて、子育ての楽しさや悩みについて語り合いませんか。

◇苗木を無料配布します  
木々が芽をふき、百花爛漫の春がそこまでやってきました。人々が活気づく明るい季節です。皆さんのご家庭にも苗木を植え、花鉢をベランダに、そして豊島区に緑を増やそうではありませんか。

月日	時間	会場
3月19日(木)	午前10時から	中池袋公園(東池袋1の16)
	午後2時から	西池袋第二公園(西池袋4の40)
3月21日(祝)	午前10時から	雑司が谷中央児童遊園(南池袋4の1)
	午後2時から	長崎五丁目児童遊園(長崎5の28)

◇緑の相談コーナーも行います  
当日、各会場に「緑の相談コーナー」を設け、樹木のせん定方法など、技術指導やみどりの相談に応じます。お気軽にご利用ください。

◇子育て・親の育ち  
地域のの子育て  
核家族化や近隣関係の希薄化などで、不安定な心境に追い込まれやすい現代の子育て。子ども達と向き合い生きていくには、保護者も長年、心理相談に携わっている先生を開いて、子育ての楽しさや悩みについて語り合いませんか。

◇子育て・親の育ち  
地域のの子育て  
核家族化や近隣関係の希薄化などで、不安定な心境に追い込まれやすい現代の子育て。子ども達と向き合い生きていくには、保護者も長年、心理相談に携わっている先生を開いて、子育ての楽しさや悩みについて語り合いませんか。

# サラリーマンの奥さん!

## 国民年金の届出はお済みですか

あなたが、厚生年金や共済組合に加入している大(または妻)に、扶養されている場合(健康保険証に名前が載っているのが日です)は、国民年金の第3号被保険者です。

この届出がまだの方は、今すぐ届出を出してください。国民年金に届出をしないで、国民年金第3号被保険者として認められず、保険料の個人負担の必要がなくなり、夫の加入している年金制度が全体で負担します。この期間は、保険料を納付した期間として、老齢基礎年金や、万が一の際の障害や遺族基礎年金の支給の対象となります。(一定の納付要件があります)。

届出は、30日以内に

第3号被保険者に該当したら

昭和61年4月の年金法改正で、必ず加入することになりました。まだ、加入や種別変更(第1号被保険者になること)の届出がすんでいない方は、今すぐ、証書の写しを添え、出張所または

届出はお済みですか

国民年金課で届出をしてください。届出をしないまま、2年を過ぎると、この2年を過ぎた期間は、保険料未納の期間になります。

## 海外に居住することになった国民年金加入者の届出はお済みですか

海外に居住することになったサラリーマンの奥さんは、配偶者の職場の方を協力者として必ず届出をすませてください。

●自営業の方など第1号被保険者の方が、海外に居住することになった場合は、希望により加入を続けることができます。(日本国籍を有する方に限る。協力者(保険料の納付や諸手続きを代行する方)を決めて国民年金課に届出てください。

ただし、協力者が豊島区外の

これまでに、第3号被保険者と認められた方も、次のような場合は、第3号被保険者でなくなり、第3号被保険者でなくなったので、忘れないよう変更の届出をしてください。うっかり届出が遅れた場合でも、2年以上遅れずと、この2年を過ぎた期間は、保険料未納の期間(職場の年金に加入した場合は除く)になります。

①夫が厚生年金や共済組合をやめたとき、変わったとき ②夫の扶養からはずれたとき(妻が職場の年金に加入したときや増収による場合) ③夫と死別や離別したとき

## 海を渡る善意の音色



この運動のきっかけをつくれた会長の宮崎雅夫さん

日本の秋の夕暮を家路に急ぐ子供の姿。そんな光景に流れるノロノロにピッタリな楽器の一つにハーモニカがある。今、そのハーモニカを楽器不足に悩むファミリーの子供たちに送る運動が進んでいる。

福岡県のハーモニカ奏者大行昌美さんが、ファミリーを助けた際、楽器のない子供たちの音楽授業風景を見て始めたこの運動を都内での組織的な活動として

ては初めて、区立小学校PTA連合会が推進している。同連合会校外委員会から「何か良い活動計画がないか」と相談を受けた、連合会会長の宮崎雅夫さんが、友人から聞き及んだこの話を委員会に話したところ、物のあふれるこの時代に、もっともつと物を大切にすることを子供に知ってもらおう、ことを目的として始められた。

現在、区内小学校の音楽授業

で使われているハーモニカは、鍵盤付きハーモニカがほとんど。普通のハーモニカを持っている子供は少ないだろうとの事から「集まって300本くらい」との予想は、2月に入って千本を超すこと吹き飛んでしまった。

集められたハーモニカは、修理、消毒したうえ、英訳した小学生のファミリー小学生へのメッセージとともに送られる。送るにあたっては、その輸送方法、贈り先を含め、4月25日、勤労福祉会館で行われる「引き渡し式」の席上、大石さんに託される。ファミリーの空の下で鳴るハーモニカの音色は、どんな光景に合うのだろうか。少なくともそこに、子供の笑顔があるのは確かだろう。

「おわびと訂正」前号の池袋消防署記事で、「目白ライオンクラブ」は、「目白ライオンズクラブ」の誤りでした。

## 60歳以上の方へ

### やさしい家庭看護

3月19日(木)午後2時40分〜3時30分 西栗鴨ことぶきの家

内容：①映画「新しい寝たきり老人の介護 基礎編2」清潔実習「もし寝たきりになったら」②実習「もし寝たきりになったら」③当日直接会場へ◇詳細：98・4197※ご相談にも応じます。60歳未満の方もどうぞ。

### 木工教室

3月18・23・25・30日(月・水曜日) 午後1時30分〜3時

池袋ことぶきの家◇内容：耐水塗装仕上げのミニチェア(飾り台)を作ります◇定員：30名◇教材費：千円◇講師：日本日曜大工クラブ専務理事 福原賢一氏◇申込み：3月5日(木)から教材費を添えて当館へ◇詳細：982・9658

### 指さき健康法

3月26日(木)午後1時30分〜3時

内容：指さきを使って手軽に楽しくできる健康法◇講師：フィジカリストレッチ協会専任講師 猪瀬 末子氏 後藤 慶子氏◇申込み：直接会場へ◇詳細：980・8676

### 映画会

3月19日(木)午後1時30分〜2時30分 西栗鴨ことぶきの家

上映作品：①「バス停の座布団」(ささやかな善意の物語)②「ライオン川」(ヨーロッパの大河川ライオン川の文化と歴史)◇申込み：当日直接会場へ◇詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

### 手紙のひろば

3月23日(月)・24日(火)・27日(木) 午後1時30分〜3時

午後1時30分〜3時 南長崎第二ことぶきの家◇内容：和紙工芸品 六角マガジン(見本は当館に展示)◇教材費：900円◇申込み：材料費を添えて17日(火)までに当館窓口へ◇詳細：980・8676

4月に入學するお友達も、学校生活を快適にするために、この機会に腹式呼吸をマスターしましょう。

◇日時：3月12日(木) 午後2時〜3時30分◇会場：区民センター3階和室◇対象：気管支ぜん息、慢性気管支炎、肺気腫の公費認定者の方◇内容：腹式呼吸と呼吸体操の実技指導◇講師：東京都老人医療センター理学療法士 大重 匡氏◇定員：25名(先着順)◇申込み：詳細：公害補償係内線2526

※当日は動きやすい服装でお出かけください。参加者には、呼吸体操のカセットテープを差しあげます。

◇対象：30歳以上の区民

幼稚園池袋2の1053、南長崎幼稚園(南長崎4の12の7)◇詳細：学係内線3433

## 61年度第2回まちづくり講演会

身近な屋外広告物を米口に「WHAT'S THE 都市景観(考えよう、わが街の景観)」。美しい街並みは、みんなのもの。素敵な景観づくりをみんなで考えましょう。

今回は、身近な看板・サインたちにスポットをあててみました。

◇日時：3月7日(日) 午後2時〜4時◇会場：区民センター4階 第3、4会議室◇内容：第一部「講演」講師：都市環境

## 胃がん検診(無料)

胃がん検診(無料)◇対象：30歳以上の区民

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

## 健康講演会

「二ころの健康について」(第1回)3月12日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：在宅ケアシステムをきくくライフケアシステムの事例◇講師：白十字診療所長 佐藤智氏(第2回)3月19日(木) 午前10時30分〜正午◇内容：いのちのありのままに「痴呆性おとし寄りのお世話」に関わって◇講師：東京都板橋区ナーシングホーム 安岡美奈子氏◇会場：第1・2回ともに老人福祉センター◇申込み：詳細：98・4197※60歳未満の方もどうぞ。

受付 ①②どちらか選べ消費生活センター ☎940・6831

「防災のつどい」へのお誘い

昭和53年6月の宮城県沖地震を体験された仙台市在住の櫻井恵美子さんを講師にお招きしています。

◇日時：3月8日(日)午後1時30分から◇会場：豊島公会堂◇内容：映画「大地震で助かるために」 講演「防災はコミュニケーション」

## 婦人問題懇話会

豊島区婦人問題懇話会「区民の意見を聴く会」が2月23日、区民センターで開かれた。ひとりでも多くの区民の意見を発言に反映させたいという趣旨のこ

## NHK文字放送番組紹介

3月12日・19日 各木曜日

◇豊島区提供 広報の窓(506番)

1. 苗木無料配布のお知らせ
2. 敬老入浴デー「春分の湯」
3. 特別教養講座「ボク達の時代の映画」
4. 福祉相談コーナー
5. 緊急一時保育のご利用を
6. 名作映画への招待「シエーン」

## めまい

私たちは普通、片足でも十分に重心をとって立つことができ、これは、体の中に平衡感覚を司る装置があるからです。その中心は内耳ですが、脳の一部も体の平衡を保つうえで重要です。これらに異常がおおるとめまいを感じるのです。

それにはいろいろあります。周囲が回っているような「回転性めまい」、雲の上を歩いているような「浮動性めまい」、それから「立ちくらみ」などが主なものになります。また、乗物酔いそのものも一つです。

めまいは、本人にとっては非常に怖いものですが、他人に理解してもらえませんが、回転性めまいは、特に激しくて、吐き気などをおこすので、このままでは、大層不安になります。しかし、めまいの強さと病気の重さ

## めまい

とは、あまり関係がないのです。めまいの原因や程度を調べるには、眼球の動きや、体のふらつきなどを検査します。もつとも多いのはメニエル病・耳石症などの内耳の病気で、回転性めまいをおこします。

メニエル病は、めまいの代表的な病気で、20歳から30歳の働きざかりで、ストレスのかかる仕事をしている人に多い現代病です。ある日、急に耳鳴りや難聴を伴った回転性めまいをおこし、発作はくりかえしておこす、だんだん聴えが悪くなり、ストレスのかからない生活をするようになり、これで進行するならば手術を行います。

まれには、脳腫瘍・脳血管障害などの重大な病気のこともあり、これは一般に浮動性めまいです。いずれにしても、めまいは脳の病気の警告信号のこともあるので、この病状がおきた時には、一度検査を受けましょう。

(豊島区医師会提供)

## めまい

私たちは普通、片足でも十分に重心をとって立つことができ、これは、体の中に平衡感覚を司る装置があるからです。その中心は内耳ですが、脳の一部も体の平衡を保つうえで重要です。これらに異常がおおるとめまいを感じるのです。

それにはいろいろあります。周囲が回っているような「回転性めまい」、雲の上を歩いているような「浮動性めまい」、それから「立ちくらみ」などが主なものになります。また、乗物酔いそのものも一つです。

めまいは、本人にとっては非常に怖いものですが、他人に理解してもらえませんが、回転性めまいは、特に激しくて、吐き気などをおこすので、このままでは、大層不安になります。しかし、めまいの強さと病気の重さ

## めまい

私たちは普通、片足でも十分に重心をとって立つことができ、これは、体の中に平衡感覚を司る装置があるからです。その中心は内耳ですが、脳の一部も体の平衡を保つうえで重要です。これらに異常がおおるとめまいを感じるのです。

それにはいろいろあります。周囲が回っているような「回転性めまい」、雲の上を歩いているような「浮動性めまい」、それから「立ちくらみ」などが主なものになります。また、乗物酔いそのものも一つです。

めまいは、本人にとっては非常に怖いものですが、他人に理解してもらえませんが、回転性めまいは、特に激しくて、吐き気などをおこすので、このままでは、大層不安になります。しかし、めまいの強さと病気の重さ

## めまい

私たちは普通、片足でも十分に重心をとって立つことができ、これは、体の中に平衡感覚を司る装置があるからです。その中心は内耳ですが、脳の一部も体の平衡を保つうえで重要です。これらに異常がおおるとめまいを感じるのです。

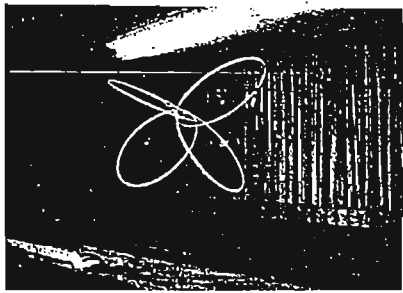
それにはいろいろあります。周囲が回っているような「回転性めまい」、雲の上を歩いているような「浮動性めまい」、それから「立ちくらみ」などが主なものになります。また、乗物酔いそのものも一つです。

めまいは、本人にとっては非常に怖いものですが、他人に理解してもらえませんが、回転性めまいは、特に激しくて、吐き気などをおこすので、このままでは、大層不安になります。しかし、めまいの強さと病気の重さ





第5回 心身障害者福祉センターまつり



障害をもつ方たちの作品の発表をはじめ、アトラクション、実演、パサーなどを通じて交流をはかります。ぜひ、お出かけください。

Table with 2 columns: 内容 (Content) and 展示・実演 (Exhibition/Performance). Items include: 障害者の作品展示, 名団体・センター各係の写真展示・パネル紹介など, 製作実演 (ローソク作り・手作り絵本), 日用雑貨品・手づくり品・コーヒー豆ほか, マジックショー, 音楽演奏, 芸能発表 ほか, 遊び・幼児コーナー・ウォークラリーなど, 模擬店もあきます

立教大学講演会 「伝統と文学と演劇と」 3月13日(金)午後6時開場 立教大学9号館中講堂

「スポーツ健康講座」

健康入スポーツのすすめー スポーツに無関心な人や肥満を気にしているご婦人の方々とともに、スポーツ本来の楽しさを考える

3月24日(水)、25日(水)午後6時30分〜8時 勤労福祉会館 対象：区内在住または在勤の方

「ボフたちの時代の映画」

どの時代にもそれぞれの映画があり、文化を担い、時代を担い、青春を担ってきた。人々の心をよぎった映画について、そして、映画への想いを、世代の違う2人の映画人が語り合います。

「女性教養講座」

結婚、出産、育児、お年寄りの介護や仕事、資金など、女性が一生働き続けようとする様々な障壁があります。これらの壁に立ち向かい、道をひらく手立てを考えましょう。

家庭教育推進員による

家庭教育的研究発表会 3月12日(木)午前10時〜正午 市民センター音楽室

「障害をもつた子供の遊び場としての児童館」 3月8日(日)午後1時〜4時 池袋図書館集会所

「名作映画をあなたに」 3月14日(土)午後2時から 泉陽図書館

「フロッダの冒険」 トールキンの「指輪物語」より



開演日時：3月20日(金)午後6時30分、3月21日(土)午後10時30分

中央図書館子ども会

人形劇を見よう、劇団と5 3月7日(土)午後3時から 中央図書館1階視聴覚ホール

「おおかみさんの熊たじ」の曲芸、猪八夜化物をおんぶする」

3月29日(日)雨天の場合4月5日(日)

昭62年度 児童館 親子リズムに合わせて親子で遊ぼう

Table with columns: 月 (Month), 南大塚 (Nandatsuka), 上池袋 (Utsunogahara), 長崎 (Nagasaki), 豊町第二 (Toyochō 2), 池袋第二 (Ikebuhara 2), 池袋本町 (Ikebuhara Honcho), 南池袋 (Minamiikebukara), 西池袋 (Nishiikebukara). Includes phone numbers and addresses.

昭62年度児童館 幼児教室参加者募集 あそび・季節の行事・ものづくりを中心に、年間35回程度の開催を予定しています。

日(日)場所：武蔵野狭山林間コース集合：午前9時20分



スポーツ 幼児水泳教室

豊島区水泳連盟主催 4月8・15・22日、5月6・13・20・27日、6月10・17・24日

小学生水泳教室 4月6・13・20日、5月11・18日、6月8・15・22日

Table with columns: 時間 (Time), 回数 (Number of sessions), 費用 (Fee). Includes details for swimming lessons.

募集

児童館指導員(非常勤職員) 資格：小中学校いずれかの教員資格をもち、体育指導の知識を有する方

小学生サッカー教室 3月15日(日)午前9時〜正午 高田中学校校庭

臨時職員(学童擁護) 資格：年齢40歳未満(原則)で健康な方

臨時職員(給食調理) 勤務先：区立保育園

官公所たより 都民劇場から 春の会員募集

勤労福祉会館の臨時休館日 3月16日(月)は、館内清掃のため臨時休館します。

お願い：区役所の駐車場は狭いため、自動車での来庁はご遠慮ください。