

## せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じるようになり、悪化すれば日常生活にも支障をきたすようになります。「年齢のせい」とか「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない人が大勢います。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。保健師、看護師による個別健康相談も実施しています。



2023年11月15日(水)は  
世界COPDデー



相談会の日程



## トレーニングジムやヨガ教室の 解約トラブルに注意！

「契約期間中は解約できないと言われた」「高額な中途解約料を請求された」といった解約時に関する相談が多数寄せられています。

### ■事例

2か月無料のヨガ教室の広告をスマートフォンで見、店舗に行き契約した。担当者の説明によると、2か月は月会費が無料だが、その後、3か月は継続しなければならないとのことだった。数回通ったが、体調が悪くなり続けられなくなった。教室に解約を申し出たところ、違約金として3万円を請求された。契約書を見て初めて違約金が請求されることがわかった。

### ■アドバイス

契約したプランによっては途中で解約ができなかったり、違約金が発生したりすることがあります。解約以外にも、予約を取ろうとしたがほとんど予約が取れず利用できない、サービス内容が説明と異なる、無料のレンタル品が有料に変更された、健康食品などをしつこく勧誘されたなどのトラブルもあります。

パーソナルトレーニングジムやヨガ教室の契約は、特定商取引法のクーリング・オフや中途解約の適用がありません。急かされたり、説得されたりして契約したとしても無条件で解約することは困難です。指導方法が自分とは合わないと感じたり、体調の変化で継続ができなくなった場合でも、原則としては、事業者の定めた条件で解約することになります。

話し合いで折り合いがつかないときは、消費生活センターへ相談してください。

問当センター☎3984-5515



## 带状疱疹ワクチン接種費用の 一部助成について

接種費用の半額程度を助成します。带状疱疹は、80歳までに3人に1人がかかるといわれており、強い痛みを伴うことが多い疾病です。治った後も、神経痛や顔面神経麻痺など重い後遺症を引きおこす恐れがあり、発症および重症化予防にワクチンが有効です。

◇対象…接種日時時点で50歳以上の区内在住の方

### ワクチンの種類

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
予防効果	50%程度	90%以上
持続期間	5年程度	9年以上
特徴	1回で済む 料金が安い	予防効果が高い 免疫低下の方も接種可
助成金額	5,000円	11,000円×2回

※接種費用や接種できるワクチンは医療機関により異なります。  
※不活性化ワクチンの標準的な接種間隔は、おおむね2か月です。  
※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は、2週間です。

### 実施方法

接種するワクチンを決めてから、電話か窓口(池袋保健所・区役所本庁舎4階出張窓口・長崎健康相談所)に本人確認書類を持参し申請

予診票を受け取ったら、区内の指定医療機関を予約して接種

### 注意事項

- 接種の実施については、医師と相談してください。
- 予診票がない場合は、助成を受けられません。必ず事前に申請してください。
- 助成を受けられるのは、生涯1度のみです。
- 区内の指定医療機関以外で接種する場合は、助成を受けられません。

問予診票請求先…带状疱疹ワクチン専用ダイヤル☎4566-4116

## ひとりで悩まず 障害者虐待防止センターに 相談してください

障害者への虐待の相談や通報などを受け付け、お話を聞いて解決に向けた支援を行っています。相談内容や通報をした方の情報は守られます。

### ●このようなことは虐待にあたります

- ①身体的虐待…ケガをさせる、行動を制限する、不要な薬を飲ませるなど。
- ②性的虐待…性行為の強要、性的な雑誌やビデオを見せるなど。
- ③心理的虐待…怒鳴る、威嚇する、侮辱する、嫌がらせをする、子ども扱いする、無視するなど。
- ④放棄・放置(ネグレクト)…必要な食事を与えない、医療や福祉サービスを受けさせないなど。
- ⑤経済的虐待…勝手に財産や預貯金を使う、日常生活に必要な金銭を与えない、年金や賃金を取り上げるなど。

### ●相談窓口

障害者虐待防止センター(心身障害者福祉センター内)  
☎3953-2870、FAX3953-9441、EMA0015702@city.toshima.lg.jp



### 人口と世帯

令和5年10月1日現在  
※( )は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
	291,421 (+363)	31,629 (+601)	184,499 (+442)
男	146,117		
女	145,304		

### 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

### はがきなどの 記入例

- ①事業またはイベント名
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥その他必要事項

※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。

問住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

弁護士による  
無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

11/17(金)13:00~17:00(予約不要)  
■開催場所  
IKE・Bizとしま産業振興プラザ  
▼アクセス  
【豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分】  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

11/8(水)17:00~19:00(事前予約制)  
■開催場所  
赤門テラス なゆた(金剛院内)  
▼アクセス  
【豊島区長崎1-9-2 金剛院内/椎名町駅北口 徒歩1分】  
\*お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。  
【しいなまち みとら ☎03-6908-3988】

11/22(水)18:00~20:00(予約不要)  
■開催場所  
喫茶店チャミー  
▼アクセス  
【練馬区桜台1-29-20/新桜台駅1番出口 徒歩1分】  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

社山・五十嵐法律事務所  
弁護士 社山 尚志 (東京弁護士会所属)  
弁護士 五十嵐 里絵 (東京弁護士会所属)  
豊島区西池袋1-7-10 ビルD9ビル6階  
TEL 03-6912-8801  
(営業時間:平日9:30~20:00)

突然、親族に訴えられた!?

## 相続問題 紛争解決

NHKあさいち出演  
弁護士歴24年

この広告をご覧になった方は  
法律相談が無料(通常60分1万円)  
LINEビデオ通話もOK!  
第一東京弁護士会25846  
弁護士 小堀 球 美 子  
〒170-0005  
豊島区南大塚3-9-1 新大塚ビル3階

平日9:00~18:00  
☎03-5956-2366

### ファイナンシャルプランナーに学ぶ! 女性のための初めてのマネーセミナー 池袋

最近、相次ぐ値上げのニュースで将来の不安が募るばかりではありませんか?そんな時代を乗り切るには、お金についての正しい知識が必要です。なかなかお金が貯まらないのは、貯まる法則を知らないのが原因かも?

セミナーではプロだから知っている「10年後、20年後に差がつく!今どきの賢い貯蓄の基本」を解説。自分と家族のこれからに役立つ賢いお金との付き合い方を学びませんか?

11月25日(土) 午前10時~12時 午後14時~16時

場 アットビジネスセンター池袋別館「705会議室」JR線「池袋駅」東口徒歩1分 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 高畑智和さん 参加無料(要予約) 無料個別相談会(後日) 予約※20代~60代女性を対象とした内容のセミナーになります。

お申し込み 10時~17時

フジサンケイ企画  
0120-505-470  
LPPTK1-23-18

午前の部 午後部