区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

保健

骨粗しょう症予防のための料理講習会

●コツ骨貯金カルシウム

【日時】10月2日(木)午後2時～4時
【対象】区内在住の方、30名
【内容】最新医学に基づく予防のコツを栄養士が紹介。調理実演・試食あり
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**(弁天町50)☎(3260)6231へ。先着30名。

呼吸器講演会

【日時・内容】▼①10月15日(水)午後2時30分～4時30分…ぜんそく・COPDってどんな病気、治療はどうすればいいの(多賀谷悦子／東京女子医科大学病院呼吸器内科医師)
▼②10月31日(金)午前10時～12時…呼吸器のための音楽療法(山﨑浩／声楽家・清泉女学院短期大学准教授)
▼③11月18日(火)午後3時～4時30分…笑いの体操でセルフケア(高田佳子／日本笑いケア協会代表)
【会場】四谷地域センター(内藤町87)
【対象】区内在住で気管支ぜん息や肺気腫などの呼吸器疾患で療養中の方と家族、①は50名・②③は各80名
【申込み】電話で10月3日(金)までに**健康推進課公害保健係**(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

女性の健康支援センターの講座

①健康セミナー「あなたのからだと心に効くヨガ」

【日時】10月10日(金)午前10時～12時
【会場】四谷保健センター(三栄町25)
【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名
【内容】ヨガの話と体験

②女性の健康づくり出前講座

月経・妊娠・出産・更年期など、ホルモンのバランスが大きく変動することが女性の心や体に影響したり、病気を引き起こす原因になることもあります。
女性特有のがん、尿もれ・尿失禁、骨粗しょう症、月経など女性のからだの基礎知識を学んでみませんか。
【日時】10月15日(水)午後6時30分～8時
【会場】牛込簞笥地域センター(簞笥町15)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
※男性も参加できます。
【申込み】電話で**女性の健康支援センター**(四谷保健センター内)☎(3351)5161へ。先着順(①は同セミナー(体験型)に初めて参加する方を優先)。

緩和ケアを知っていますか

がんのつらさや痛みを和らげて自分らしく暮らすために

がん患者や家族は、「がん」と診断されたときや治療の中で、つらさやストレスを感じます。
以前のがん医療は、「がんを治す」ことだけが注目されていましたが、今は、患者ががんと向き合いながら、自分らしく生活することも大切だと考えられています。がんの緩和ケアや相談窓口について紹介します。
【問合せ】**健康推進課在宅療養支援係**(三栄町25)☎(5312)9925・FAX(3226)2237へ。

緩和ケアとは

病気や治療による「体のつらさ」「生活のつらさ」など、さまざまな「つらさ」を持つ患者や家族が、ともに自分らしく生活できるようにするための医療です。
緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から受けることが重要と考えられていて、自宅や入院・通院治療中の医療機関など、さまざまな療養場所で受けることができます。緩和ケアやがんの治療については、医療機関や地域の相談窓口で相談できます。

相談したいときは

●区内医療機関のがん相談支援センター

4か所のがん診療連携拠点病院・認定がん診療病院が「がん相談支援センター」を開設し、看護師や社会福祉士が無料で相談に応じています(下表)。下表の医療機関にかかっていなくても相談できます。

●その他の相談窓口

◎がん療養相談窓口
【相談日時】原則として毎月第4土曜日午前10時～午後2時
※9月は27日、10月は25日
【電話相談】☎(3205)3114
【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約
【会場】暮らしの保健室(戸山2―33、都営戸山ハイツ33号棟125)

◎東京都在宅緩和ケア支援センター(東京新宿メディカルセンター内)
【相談日時】月～金曜日(年末年始、祝日等を除く)午前10時～午後4時
【電話相談】☎(3269)0994

がん治療・緩和ケアの考え方

以前は 治療を優先し、終末期になったら緩和ケアに移行する
がん治療 ➡ 緩和ケア

現在は 治療と並行して緩和ケアを行い、徐々に緩和ケアの比率を高くしていく
がん治療 ➡ 緩和ケア

これからは 治療や緩和ケアと並行してグリーフケア(親しい方を亡くして悲しみ、苦しんでいる方を専門家が支え、見守ること)をしていく
がん治療 ➡ 緩和ケア　グリーフケア

区内4か所の「がん相談支援センター」

医療機関	相談日時	電話番号
東京女子医科大学病院(河田町8―1)	月～金曜日午前9時30分～午後4時	☎(5269)7463(直通)
慶應義塾大学病院(信濃町35)	月～金曜日、第2・第4・第5土曜日 午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)	☎(5363)3285(直通)
東京医科大学病院(西新宿6―7―1)	月～金曜日午前10時～午後3時	☎(3342)6111(代表)
東京新宿メディカルセンター (津久戸町5―1)	月～金曜日午前8時30分～午後5時	☎(3269)8137(直通)

10月の各種相談

※複雑な相談内容には資料をお持ちください

くらし・法律

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
区民相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎1階区民相談コーナー	区政情報センター☎(5273)4585
法律相談 交通事故相談	水・木曜日(祝日等除く)	13:00～15:30(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	広聴担当課広聴係☎(5273)4065
行政相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	
人権・身の上相談	3(金)・17(金)	13:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室	総務課総務係☎(5273)3505
公益通報相談	23(木)	14:00～16:00		
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く)	10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談☎(5273)3646	男女共同参画課・面接相談(電話予約)☎(3341)0801
	月～土曜日(祝日等除く)		男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)(荒木町16) 電話相談☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日午後1時～4時)☎(3341)0905	
女性相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	生活福祉課相談支援係(第2分庁舎1階)☎(5273)3884	
消費生活相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～16:30	新宿消費生活センター(第2分庁舎3階)☎(5273)3830	
多重債務特別相談	27(月)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	新宿消費生活センター☎(5273)3830
就労支援総合相談 内職相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	区勤労者・仕事支援センター(新宿7-3-29、新宿ここ・から広場内)☎(3200)3311	
商工相談	月～金曜日(祝日等除く)	9:00～16:00(電話予約)	BIZ新宿4階(西新宿6-8-2)	産業振興課産業振興係☎(3344)0702
図書館でのビジネス情報支援相談会	18(土)	13:00～17:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1)☎(3364)1421	
	22(水)	16:00～20:00(申込書で予約)	角筈図書館(西新宿4-33-7)☎(5371)0010	
税務相談	7(火)・21(火)	13:30～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	税務課税務係☎(5273)4135
外国人相談	英語☎(5272)5060・中国語☎(5272)5070・韓国語☎(5272)5080 【実施日時】月～金曜日(祝日等を除く)9:30～12:00、13:00～17:00 【相談場所】本庁舎1階区民相談コーナー			
	英語・中国語・韓国語・タイ語・ミャンマー語・ネパール語(日時は要問い合わせ)		しんじゅく多文化共生プラザ(歌舞伎町2-44-1)☎(5291)5171	

年金・労務等無料相談	10(金)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都社会保険労務士会新宿支部☎(5363)5554
行政手続無料相談	7(火)・21(火)	12:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都行政書士会新宿支部☎(5312)8123 ※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を。

福祉

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
福祉サービスに関する法律相談	20(月)	14:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	地域福祉課福祉計画係☎(5273)3623
成年後見権利擁護相談	月・水・金曜日(祝日等除く)	13:00～16:00(電話予約)	新宿区成年後見センター(高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会内)☎(5273)4522	
障害者相談窓口	障害者福祉課☎(5273)4518・FAX(3209)3441、保健予防課☎(5273)3862、保健センター、★区立障害者福祉センター☎・FAX(5292)7890、あゆみの家☎(3953)1230、まど☎(3200)9376、★ラバンス☎(3364)1644、ファロ☎(3350)4437、風☎(3952)6014へ。★はピアカウンセリングも実施			

子ども・教育

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
子どもと家庭の総合相談	月～土曜日…8:30～19:00、日曜日・祝日(電話相談のみ)…8:30～17:00		子ども総合センター(新宿7-3-29)☎(3232)0675 ※心身の発達への不安や障害に関する相談は☎(3232)0679へ。	
	月～土曜日(祝日等除く)	信濃町☎(3357)6855・榎町☎(3269)7345・中落合☎(3952)7752・北新宿☎(3362)4152の子ども家庭支援センターへ。※土曜日は来所相談のみ。		
子ども家庭相談	地域子育て支援センター二葉・原町みゆき、ゆったりーの、児童館へ。			
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)	13:00～17:00	子育て支援課育成支援係(本庁舎2階)☎(5273)4558	
ひとり親相談		8:30～17:00		
子育て電話相談	火～金曜日(祝日等除く)	13:00～15:00	お近くの公立の保育園、子ども園へ。	
教育相談	月～金曜日(祝日等除く)	電話…9:00～17:00 来所…9:00～18:00(電話予約)	教育センター(大久保3-1-2)☎(3232)3071 電話相談☎(3232)2711	
いじめの相談	月～金曜日…17:00～22:00、土・日曜日・祝日等…12:00～22:00(電話相談のみ)		新宿子どもほっとライン 電話相談☎(5331)0099	

住宅・建築

相談名	実施日	実施時間	相談場所	問合せ
住み替え相談 不動産取引相談	3(金)・10(金)・17(金)・24(金)	13:00～16:00(電話予約)	第1分庁舎2階区民相談室	住宅課居住支援係☎(5273)3567
マンション管理相談	10(金)・24(金)	13:00～15:50(電話予約)		
住宅資金融資相談	3(金)・17(金)	13:00～15:15(電話予約)		
安全安心・建築なんでも相談	8(水)	9:30～16:00	本庁舎1階ロビー	建築指導課☎(5273)3732
建築紛争相談	月～金曜日(祝日等除く)	8:30～17:00	本庁舎8階	建築調整課☎(5273)3544

マンション問題無料なんでも相談	1(水)・15(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区マンション管理士会☎(3361)6498
無料不動産相談所(不動産取引相談)	8(水)	13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都宅地建物取引業協会新宿区支部☎(3361)7171
不動産登記無料相談	14(火)	13:00～16:00	区役所第1分庁舎2階区民相談室	主催・東京司法書士会新宿支部☎(5464)5887 東京土地家屋調査士会新宿支部☎(3363)0588
法律テレフォンガイド☎(5367)5290		月～金曜日(祝日等除く)10:00～12:00、13:00～15:00		主催・弁護士会が運営する法律相談センター