

緩和ケアを知っていますか

がんと向き合いながら自分らしく生活するために

がん医療というと、以前はがんを治すことのみ注目されていましたが、今はがんと向き合いながら、がんの辛さや痛みを和らげて自分らしく生活することも大切だと考えられています。このような生き方をするために、がんによる苦痛を和らげる「緩和ケア」に早い段階から取り組むことが重要です。

自分や家族ががんと診断されたときや治療の中で、痛みなどの症状以外のさまざまな問題に直面したとき、緩和ケアや治療などについて相談できる地域の相談窓口・医療機関の相談支援センターを紹介いたします。お気軽にご相談ください。

【問合せ】健康づくり課在宅医療支援係(三栄町25) ☎(5312)9925・☎(3226)2237へ。

★相談窓口で相談できること★

- ▶ 緩和ケアについて
- ▶ がんの治療について
- ▶ 療養生活について
- ▶ 医療や福祉サービスについて

ほか

相談窓口

● **がん療養相談窓口**
☎(3205)3114

【相談日時】▶ 月～金曜日午後1時～5時、▶ 第4土曜日午前10時～午後2時

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)

● **在宅医療相談窓口(健康づくり課在宅医療支援係内)**

☎(5312)9925

【相談日時】午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等・年末年始を除く)

● 区内病院のがん相談支援センター

▶ 慶應義塾大学病院(信濃町35) ☎(5363)3285

【相談日時】月～金曜日、第2・第4・第5土曜日 午前9時～午後5時

▶ 東京医科大学病院(西新宿6-7-1) ☎(3342)6111(代表)

【相談日時】月～金曜日午前10時～午後3時

▶ 国立国際医療研究センター病院(戸山1-21-1) ☎(3202)7181(代表)

【相談日時】月～金曜日午前9時～午後4時

▶ JCHO東京新宿メディカルセンター(津久戸町5-1) ☎(3269)8137

【相談日時】月～金曜日午前8時30分～午後5時

▶ 東京女子医科大学病院(河田町8-1) ☎(5269)7463

【相談日時】月～金曜日午前9時30分～午後4時

【対象】区内在住・在勤の方、50名
【内容】炎症性腸疾患の方の食事の基礎知識や外食を含む食品の選び方や工夫(講師は齋藤恵子・東京医科大学病院臨牀栄養管理栄養士)
【申込み】電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で牛込保健センター ☎(3260)6231・☎(3260)6223へ。

【講師】川口鎮司(東京女子医科大学病院リウマチ科臨床教授)
【会場・申込み】9月20日(火)から電話で四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161へ。先着順。
【日時】10月19日(水)午後6時～8時
【対象】区内在住・在勤・在学の膠原病患者と家族、支援者ほか、40名

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

相談名	実施日時	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	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	区政情報課広報係 ☎(5273)4065
交通事故相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	本庁舎1階ロビー	総務課総務係 ☎(5273)3505
行政相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	
人権・身の上相談	7(金)・21(金)13:00～16:00	第1分庁舎2階 区民相談室	
公益通報相談	27(木)14:00～16:00	区民相談室	
悩みごと相談室	月曜日(祝日等除く) 10:00～16:00 月～土曜日(祝日等除く) 10:00～16:00	第1分庁舎2階区民相談室 電話相談は ☎(5273)3646 男女共同参画推進センター(ウィズ新宿・荒木町16) 電話相談は ☎(3353)2000 ※男性相談員による電話相談(土曜日13:00～16:00)は ☎(3341)0905	男女共同参画課・面接相談(電話予約) ☎(3341)0801
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	25(火)13:00～16:00(電話予約)	第2分庁舎3階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853
仕事と家計に関する相談	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	第2分庁舎3階	生活支援相談窓口 ☎(5273)3853
若年者就労支援室「あんだんて」	月～金曜日(祝日等除く) 8:30～17:00	新宿区勤労者・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	15(土)13:00～17:00(申込書で予約) 26(木)16:00～20:00(申込書で予約)	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
税務相談	4(火)・18(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	中央図書館(大久保3-1-1) ☎(3364)1421 角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5371)0010	
外国人相談	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	
福祉サービスに関する法律相談	17(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・☎(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 ☎・☎(5292)7890、まど ☎(3200)9376、★ラバンス ☎(3364)1644、ファロ ☎(3350)4437、風 ☎(3952)6014へ。		

相談名	実施日時	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。	
子ども家庭相談	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、各児童館へ。		
家庭相談	月～金曜日(祝日等除く)13:00～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
ひとり親相談	月～金曜日(祝日等除く)8:30～17:00	子ども家庭課育成支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4558	
子育て電話相談	お近くの公立の保育園、子ども園へ。(保育園…火～金曜日13:00～15:00、子ども園…月～金曜日9:00～17:00、いずれも祝日等除く)		
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・電話相談は ☎(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	
住み替え相談	7(金)・14(金)・21(金)・28(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	14(金)・28(金) 13:00～15:50(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
住宅資金融資相談	7(金)・21(金)13:00～15:15(電話予約)	本庁舎1階ロビー	建築指導課 ☎(5273)3732
安全安心・建築なんでも相談	26(水) 9:30～16:00	本庁舎1階ロビー	建築調整課 ☎(5273)3544
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
年金・労務等無料相談	14(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 ☎(6265)3910
行政手続無料相談	4(火)・18(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 ☎0120(917)485 ※特別出張所での相談会も実施。日程はご確認を。
税理士による無料税務相談	①3日(月)四谷、17日(月)榎町、24日(月)若松、②7日(金)・19日(水)戸塚(要電話予約)の各地域センター。時間は13:00～16:00		主催・東京税理士会四谷支部 ☎(3357)4858・②新宿支部 ☎(3369)3235
マンション問題無料なんでも相談	5(水)・19(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・東京都マンション管理士会新宿支部 ☎(3361)9305
無料不動産相談所(不動産取引相談)	12(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
リフォーム無料相談	26(水)13:00～16:00	区役所本庁舎1階ロビー	主催・新宿区住宅リフォーム協議会 ☎(3362)2161
不動産登記無料相談	11(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
弁護士会電話無料相談	月～金曜日(祝日等除く) 10:00～16:00		主催・弁護士会の法律相談センター ※都内からかけた電話のみ対応します。



講演会「のびのび育つ！ 子育てのしつけ法」

【日時】10月11日(火)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳以上3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせたしつけと遊び方(講師は内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】9月20日(火)から電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026へ。先着順。託児あり(先着15名)。

呼吸器講演会

① 気管支喘息の種類とその治療

【日時】10月11日(火)午前10時～11時30分

【講師】市瀬裕一(聖母病院名誉院長)

② 呼吸器のための音楽療法
【日時】11月11日(金)午後2時～4時

【講師】山崎浩(音楽家・清泉女子学院短期大学准教授)

③ 若くならない日常生活の過ごし方のコツ
【日時】11月18日(金)午後2時～3時30分

【講師】佐藤杏奈(東京都済生会中央病院リハビリテーション科)

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住で気管支喘息や肺気腫等の呼吸器疾患で療養中の方と家族、①は50名、②③は30名

【申込み】9月20日(火)～10月4日(火)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で健康政

策課公害保健係 ☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

女性のための健康セミナー

● 乳がんのこと正しく知っていますか?
【日時】10月12日(水)午後6時15分～7時45分

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

※男性も参加できます。
【内容】乳がんの基礎知識と最新情報(講師は海瀬博史・東京医科大学病院乳腺科助教授)

【申込み】9月20日(火)から電話かファックス(5面記入例のほか託児希望の有無を記入)で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。託児あり。

【日時】10月19日(水)午後6時～8時

ちょっと聞きたい入れ歯のこと

● 義歯相談
【日時】10月13日(木)午後1時40分～4時(時間は1人15分程度)

【対象】区内在住の方、8名

【内容】個別相談(相談医は羽村章/日本歯科大学生命歯学部長、高齢者歯科学教授)

※入れ歯の作製や調整等は行いません。

【会場・申込み】9月20日(火)から電話で四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161へ。先着順。

講演「専門医に聞く 膠原病の治療と検査値の見方」

● 強皮症・全身性エリテマトーデス筋炎
【日時】10月19日(水)午後6時～8時