



病気に伴う体と心の「つらさ」をやわらげるために

ご存じですか? 緩和ケアと地域の相談窓口

緩和ケアとは、がんやその他の病気の治療に伴う体のつらさ・心のつらさ・生活のつらさなどの「つらさ」を抱えるご本人とご家族への治療や支援のことです。

●さまざまな症状に対する緩和ケア

痛み以外にも、むくみ・吐き気・息が苦しい・何もする気が起こらないなどの症状に対して、相談しながら治療やケアを受けることができます。

●下記在宅医療相談窓口・がん療養相談窓口で 看護師や保健師が相談を受け付けています

相談内容 ▶医師に治療や療養について話を聞くときのポイント、▶インターネットや人づてに知った情報の整理、▶不安や悩み事、▶家族や支援者として患者を支える側の相談、▶緩和ケアができる医療機関の情報ほか



●パンフレット(右図)のほか緩和ケアに関する情報を掲載した冊子を配布しています
詳しくは、在宅医療相談窓口へお問い合わせください。

緩和ケアに関連して「がんに関する情報」を新宿区ホームページ(右二次元コード)に掲載しています。



問合せ ▶在宅医療相談窓口(健康政策課地域医療係、第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3839

▶がん療養相談窓口(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125、暮らしの保健室) ☎(3205) 3114(月～金曜日午後1時～4時、第4土曜日午前10時～午後1時30分(祝日・年末年始を除く))

令和5年第3回区議会定例会

本会議の様子は新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。



問合せ 議会事務局調査管理係(本庁舎5階) ☎(5273) 3534

期 日	開会時間	会議・委員会の名称
9月21日(休)	午前10時	本会議(代表質問等)
9月22日(金)		本会議(代表質問・一般質問、議案の提案説明等)
9月25日(月)～10月5日(木)(土・日曜日を除く)		決算特別委員会(令和4年度各会計決算審査)
10月10日(火)・11日(水)		常任委員会(総務区民、福祉健康、環境建設、文教子ども家庭)
10月12日(木)		特別委員会(防災等安全対策、自治・議会・行財政改革等)
10月13日(金)	特別委員会(文化観光産業等、本庁舎対策等)	
10月17日(火)	午後2時	本会議(議案の採決、意見書・決議の採決等)

※日程は変更になることがあります。

区公式LINEアカウント

広報新宿の個別配達を申し込みます

区公式LINEアカウントから広報新宿をご自宅にお届けする個別配達サービスを申し込みます。申し込みには氏名・住所・電話番号の入力が必要です。

対象 区内在住で新聞(朝日・産経・東京・日経・毎日・読売)を購読していない方

※新聞を購読している方へは、新聞に折り込んで配布しています。

配達日 原則として、毎月5日・15日・25日(広報新宿の発行日)かその翌日



●友だち登録方法

LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から右上二次元コードを読み取るか、検索枠に「@shinjukucity」と入力して、検索してください。

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064

保健・衛生



料理が好きになる 野菜の料理講座(第2回)

YouTubeを利用して料理講座の動画(20分程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。



配信期間 10月14日(土)まで

対象 区内在住・在勤・在学の方

メニュー 木の葉丼、きのこころろ和え、たぬき汁

申込み 10月10日(火)まで新宿区ホームページ(上二次元コード)から申し込みます。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047

女性のための健康セミナー (オンライン)

ウェブセミナーツールを利用して講座の動画(1時間程度)を配信します。申込者には後日、動画サイトのURLを送信します。

配信期間 10月1日(日)～31日(火)

対象 区内在住・在勤・在学の方

内容 ▶講座「産婦人科は、わたしのミ

カタ」～子宮頸がんとHPVワクチン、▶講座「更年期は怖くない。閉経周辺時期のからだところとのつき合い方」

申込み 10月27日(金)まで新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。



問合せ 女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351) 5161

区関連・官公署情報



環境影響評価調査計画書の 縦覧・閲覧・意見書の提出

●(仮称)後楽二丁目南地区第一種市街地再開発事業

縦覧・閲覧日時 9月22日(金)～10月2日(月)午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所 区環境対策課(本庁舎7階)、東京都環境局環境政策課(西新宿2-8-1、都庁第二本庁舎19階南側)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3、東京都立川合同庁舎3階)

閲覧場所 笹笠町特別出張所・牛込笹笠地域センター(笹笠町15)、中央図書館(大久保3-1-1)

意見の提出方法 事業名と環境保全の見地からの意見、氏名・住所(法人・団体は名称、代表者氏名、都内の事務所・事業所の所在地)を記入し、9月22日(金)～

10月2日(月)に郵送(消印有効)または直接、問合せ先へ。

問合せ 東京都環境局環境政策課(〒163-8001西新宿2-8-1) ☎(5388) 3406

暮らしと事業のよろず相談会



日時 9月23日(祝)午前10時～午後4時
相談員 土地家屋調査士・司法書士・行政書士・弁護士・社会保険労務士ほか

後援 新宿区、東京都ほか
会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問合せ 東京司法書士会事務局事業課 ☎(3353) 9191

ほっ!と相談



人間関係や看護や介護でお悩みの方への精神対話士による無料相談です。

日時 9月24日(日)午後1時15分～4時45分
会場 東京ボランティア・市民活動センター(神楽河岸1-1、飯田橋セントラルプラザ10階)

後援 新宿区、東京都ほか
申込み 事前に電話か電子メール(氏名(ふりがな)を記入)で問合せ先へ(当日も申し込み可)。

主催・問合せ メンタルケア協会・東京「ほっ!と相談」第1実行委員会・岡田 ☎070(3300)6686・📧hotto_soudan_tokyo@yahoo.co.jp

新宿まちなかサロン (小滝橋ひろば)



日時・内容 10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・22日(水)、▶①エキセントリック体操…午前10時30分～11時30分、▶②ウクレレ練習会(初・中級者向け)…午後1時30分～3時

会場 新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)

費用 ▶①各回200円、▶②各回2,000円(いずれも資料代等)

持ち物 ▶①飲み物・上履き、▶②ウクレレ(有償貸与あり)

後援 新宿区

申込み 9月17日(日)から電話かファックス・電子メール(3面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。各回先着▶①20名、▶②15名。

主催・問合せ 新宿NPOネットワーク協議会事務局 ☎(5206) 6527(第2火曜日を除く午前11時～午後4時)・📧(5386) 1318・📧hiroba@s-nponet.net

東京都最低賃金を改正

東京地方最低賃金審議会の答申を受け、時間額を1,113円に決定しました。効力発生日は10月1日です。都内で働く全ての労働者に適用されます。

問合せ 東京労働局賃金課 ☎(3512) 1614