

# おすすめ! しんじゅく健康フレンズ!!

## VOL.7 地域のつながりで健康に

地域体操のあつまりに参加

みんなので体操すると楽しいね♪

おはようございます! 行ってきます!

おはよう! 行ってらっしゃい!

ケンゾウ

あいさつ

今日は高齢者の会食会でボランティア

皆さん食べてください

菜々ちゃん

菜々ちゃんありがとう

みんなので元気に

地域でつながることも健康づくりの一つです  
できることからはじめてみましょう

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。  
今回のテーマは「地域のつながりで健康に」です。地域のつながりが豊かであるほど、住民の健康状態が良いといわれています。地域交流も健康づくりにつながります。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

## 12月31日(火)～1月3日(金)は休みです 年末年始の資源・ごみ収集



収集終了日・開始日は下表のとおりです。収集日の午前8時までに資源・ごみ集積所に出してください。年末年始は、ごみの量や道路事情等で収集時間が変わることがあります。  
【問合せ】▶新宿清掃事務所 ☎(3950)2923・FAX(3950)2932、▶新宿東清掃センター ☎(3353)9471・FAX(3353)9505、▶歌舞伎町清掃センター ☎(3200)5339・FAX(5272)3494へ。

◎家庭の粗大ごみ等の受付…粗大ごみ受付センター ☎(5296)7000、家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200は、12月29日(日)～1月3日(金)は休みです(粗大ごみ、家電リサイクルのインターネット受付も含む)。

### ◆燃やすごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金曜日	12月27日(金)	1月5日(日)★
水・土曜日	12月28日(土)	1月4日(土)

★火・金曜日地区は1月5日(日)に回収します。

### ◆資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック(☑)、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集地区	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月30日(月)	1月6日(月)
火曜日	12月24日(火)	1月7日(火)
水曜日	12月25日(水)	1月8日(水)
木曜日	12月26日(木)	1月9日(木)
金曜日	12月27日(金)	1月10日(金)
土曜日	12月28日(土)	1月4日(土)

### ◆金属・陶器・ガラスごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
第1・第3月曜日	12月16日(月)	1月6日(月)
第1・第3火曜日	12月17日(火)	1月7日(火)
第1・第3水曜日	12月18日(水)	1月15日(水)
第1・第3木曜日	12月19日(木)	1月16日(木)
第1・第3金曜日	12月20日(金)	1月17日(金)
第1・第3土曜日	12月21日(土)	1月4日(土)
第2・第4月曜日	12月23日(月)	1月13日(月・祝)
第2・第4火曜日	12月24日(火)	1月14日(火)
第2・第4水曜日	12月25日(水)	1月8日(水)
第2・第4木曜日	12月26日(木)	1月9日(木)
第2・第4金曜日	12月27日(金)	1月10日(金)
第2・第4土曜日	12月28日(土)	1月11日(土)

## 新宿中央公園がイルミネーションキャンドルで冬の装いに

【問合せ】同園管理事務所(西新宿2-11) ☎(3342)4509・FAX(3342)4510へ。

約88,000㎡と、区立公園で最大の広さを誇る新宿中央公園は、西新宿の高層ビル街の一角にある都心のオアシスです。  
今年の冬は、公園がイルミネーションやキャンドルで幻想的な雰囲気になり、普段と違った美しい景色を楽しめます。

## トゥインクルパーク

12月13日(金)～25日(木)

2つのスポットを光と音で演出

【時間】午後4時～10時  
【実施場所】水の広場・区民の森

## キャンドルナイト

12月20日(金)・21日(土)

2,000個以上のキャンドルを点灯

【時間】午後4時～8時  
【実施場所】水の広場

## 新宿クリエイターズ・フェスタ2019

### MOT8さんの壁画作品が完成しました

関西・関東を拠点に壁画・ポップアートを制作するMOT8(モトエイト)さん。昨年に引き続き、新宿クリエイターズ・フェスタ2019の一環として第一久保ガードで制作を行っていた壁画作品「新たな時代」が完成しました。

【所在地】第一久保ガード(百人町1-13-2付近、職安通りのJR中央本線の線路下)

【問合せ】新宿クリエイターズ・フェスタ実行委員会事務局(第1分庁舎6階、にぎわい創出等担当内) ☎(5273)4069・FAX(3209)1500へ。

## 新宿区 × 郷音

### 小説家になる方法

## スタンプラリー

◎柳本光晴/小学館

累計発行部数220万部、「マンガ大賞2017」を受賞した『響～小説家になる方法～』とタイアップし、区内4つの記念館を巡るスタンプラリーを開催します。  
スタンプ設置場所では、各記念館を背景にした描き下ろしイラストパネルや等身大パネルを展示します。また、スタンプを集めた方には、オリジナルグッズをプレゼントします。  
【問合せ】文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階) ☎(5273)4126・FAX(3209)1500へ。

### 12月18日(水)～3月1日(日)

【スタンプ設置場所】右地図 □  
【景品】▶スタンプを押した方…記念館ごとにポストカード  
▶4つのスタンプを集めた方…ノート  
※いずれもなくなり次第終了。  
【入館料】▶漱石山房記念館…300円(小・中学生は100円)  
▶林芙美子記念館…150円(小・中学生は50円)  
※土・日曜日、祝日、12月26日(木)～1月7日(火)は中学生までは無料。  
※中村彝アトリエ記念館・佐伯祐三アトリエ記念館は無料。

