

すすめ! しんじゅく健康コンゴズ!!



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「若いうちから身体を動かそう」です。普段から身体を動かすことで、糖尿病などのリスクを下げるすることができます。毎日プラス10分、身体を動かしてみませんか。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

VOL.10 若いうちから身体を動かそう



18~64歳の方の運動目安

- ▶ 毎日60分以上、歩行等で身体を動かす
- ▶ 「息が弾む程度」の運動を1日30分以上・週に2回以上

がんばろう! 新宿応援キャンペーン

商店街で 歳末セールを実施中



★新型コロナに負けず 地域の消費を活性化★

区と新宿区商店会連合会・各商店会では、新型コロナの影響を受けている商店街を盛り上げるため、2月までを「がんばろう!新宿応援キャンペーン」期間とし、セール等のさまざまな取り組みを実施しています。

今月は、区内商店街で「歳末セール」(下表)を実施します。詳しくは、新宿区商店会連合会ホームページ「新宿ルーペ」(<https://shinjuku-loupe.info/>)をご覧ください。年末の買い物は、ぜひお近くの商店街へおいでください。

【問合せ】新宿区商店会連合会事務局 ☎(3344)3130・FAX(3342)1108へ。

●●●●● 歳末セール開催一覧 ●●●●●

開催日程	セール名	主催商店会
12月10日(休)まで	ラッキープレゼント	四谷三丁目商店街振興組合
12月11日(金)まで	歳末謝恩福引セール	信濃町商店振興会
12月11日(金)まで	歳末大売出し	高田馬場西商店街振興組合
12月12日(土)まで	歳末大売出し	戸山ハイツ西通り商店会
12月15日(火)まで	神楽坂レシート祭り	神楽坂通り商店会
12月16日(水)まで	余丁町商店会 歳末大感謝セール	余丁町商店会
12月7日(月)~18日(金)	四谷花いっぱいセール	四谷二丁目発展会
12月19日(土)まで	歳末大売り出し	柏木親友会
12月25日(金)まで	オレンジコート クリスマスセール	オレンジコートショッピングセンター会

※開催日程は変更する場合があります。

12月31日(木)~1月3日(日)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。

※1月11日(祝)が収集日の地区は、通常どおり収集します。

【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。

燃やすごみ



※収集日…資源・ごみを収集する地域ごとに収集曜日が決まっています。詳しくは、新宿清掃事務所・各清掃センター・各特別出張所等で配布しているパンフレット「資源・ごみの正しい分け方・出し方」をご覧ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

収集日※	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月28日(月)	1月4日(月)
火・金曜日	12月29日(火)	1月5日(火)
水・土曜日	12月30日(水)	1月6日(水)

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



収集日※	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月28日(月)	1月4日(月)
火曜日	12月29日(火)	1月5日(火)
水曜日	12月30日(水)	1月6日(水)
木曜日	12月24日(木)	1月7日(木)
金曜日	12月25日(金)	1月8日(金)
土曜日	12月26日(土)	1月9日(土)

家庭の粗大ごみ等の受け付け

◎家庭の粗大ごみ等の受け付け…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

※12月29日(火)~1月3日(日)は休みです(インターネット受け付けも含む)。

金属・陶器・ガラスごみ

収集日※	収集終了日	収集開始日
1・3番目の月曜日	12月21日(月)	1月4日(月)
1・3番目の火曜日	12月15日(火)	1月5日(火)
1・3番目の水曜日	12月16日(水)	1月6日(水)
1・3番目の木曜日	12月17日(木)	1月7日(木)
1・3番目の金曜日	12月18日(金)	1月15日(金)
1・3番目の土曜日	12月19日(土)	1月16日(土)
2・4番目の月曜日	12月28日(月)	1月11日(祝)
2・4番目の火曜日	12月22日(火)	1月12日(火)
2・4番目の水曜日	12月23日(水)	1月13日(水)
2・4番目の木曜日	12月24日(木)	1月14日(木)
2・4番目の金曜日	12月25日(金)	1月8日(金)
2・4番目の土曜日	12月26日(土)	1月9日(土)

※ パソコンの収集について

区では、パソコンは収集できません。

◎パソコン3R推進協会 ☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月28日(月)~1月5日(火)を除く)へお問い合わせください。

◎宅配便による回収は、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページ(<https://www.renet.jp/>)からお申し込みください。

