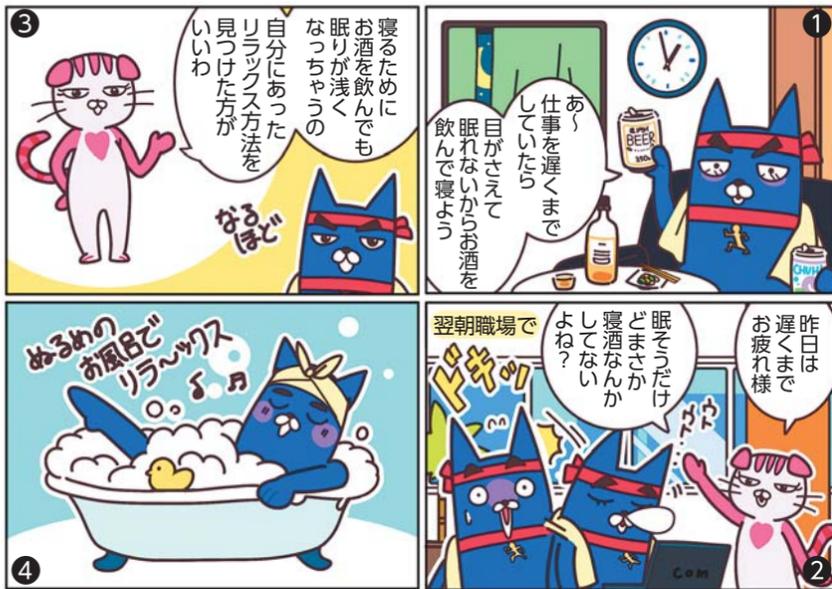


# おすすめ! しんじゅく健康レシピ!!

## VOL.3 快適睡眠



しんじゅく健康レシピたちが、健康づくりのヒントを紹介いたします。

今回のテーマは、「快適睡眠」です。寝る前のパソコンやスマホ、飲酒は睡眠の質を下げます。自分に合うリラックス方法を見つけて快適な睡眠を心掛けましょう。

【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(月)~1月3日(木)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。

### ●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(日)★	1月7日(月)
火・金曜日	12月28日(金)	1月4日(金)
水・土曜日	12月29日(土)	1月5日(土)

★月・木曜日地区は12月30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24日(月・休)	1月7日(月)
火曜日	12月25日(火)	1月8日(火)
水曜日	12月26日(水)	1月9日(水)
木曜日	12月27日(木)	1月10日(木)
金曜日	12月28日(金)	1月4日(金)
土曜日	12月29日(土)	1月5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17日(月)	1月7日(月)
第1・第3火曜日	12月18日(火)	1月15日(火)
第1・第3水曜日	12月19日(水)	1月16日(水)
第1・第3木曜日	12月20日(木)	1月17日(木)
第1・第3金曜日	12月21日(金)	1月4日(金)
第1・第3土曜日	12月15日(土)	1月5日(土)
第2・第4月曜日	12月24日(月・休)	1月14日(月・祝)
第2・第4火曜日	12月25日(火)	1月8日(火)
第2・第4水曜日	12月26日(水)	1月9日(水)
第2・第4木曜日	12月27日(木)	1月10日(木)
第2・第4金曜日	12月28日(金)	1月11日(金)
第2・第4土曜日	12月22日(土)	1月12日(土)

◎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は、12月29日(土)~1月3日(木)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け付けも含む)

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日

### 野菜に首ったけ!

区では、野菜をもっと食べていただくきっかけとなるよう、レシピの紹介等を行っています。今回は、電子レンジでホクホクのきんぴらが作れるレシピです。  
【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月のレシピ れんこんのきんぴら風

- 材料(2人分)●●●  
れんこん……1節(300g)  
しょうゆ……大さじ1  
砂糖……大さじ1/2  
ごま油……小さじ1  
一味唐辛子…適宜

- XXXXXXXXX 作り方 XXXXXXXXXXXXX  
① れんこんは2cm幅のいちょう切りにし、水にくぐらせ水気をきる。  
② 耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、①のセラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱する。  
③ キッチンペーパーを取り、しょうゆ・砂糖を入れよく混ぜ、ラップをして5~6分加熱する。  
④ ③にごま油とお好みで一味唐辛子をかける。

### レシピを動画で紹介しています

野菜がたくさん取れるレシピを1分程度の動画にして、新宿区ホームページ・公式ツイッターで、隔月で配信しています。  
12月は「大根とホタテ缶のサラダ(下写真)」のレシピです。



## 地域情報サイト「マイ広報紙」で広報しんじゅくの記事をご覧いただけます

マイ広報紙(<https://mykoho.jp/>)は、自治体の広報紙をインターネットでの閲覧に適切になるよう、記事ごとに編集して掲載する地域情報サイトです。

記事はカテゴリーごとに検索できます。「広報しんじゅく」と興味のあるカテゴリーをマイページに登録しておく、サイト内から記事を効率的に探せます。  
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

★広報しんじゅくは、新宿区ホームページ・アプリ「マチイロ」でも引き続き配信します。

## 東京2020大会のボランティア募集期間が延長

●12月21日(金)午後5時まで応募を受け付けます  
広報しんじゅく11月25日号4面「なるほど! TOKYO 2020」の記事で、「東京2020大会のボランティア募集の締切は12月上旬(都市ボランティアは12月5日(水)正午)」と記載しましたが、大会ボランティア・都市ボランティアとも、上記日時まで募集期間の延長が決定しました。  
【問合せ】東京オリンピックパラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

## 新宿WEバスの運行ルート等が変わります

新宿WEバス(新宿駅周辺循環型バス/運行事業者:京王バス東(株))の運行ルートと運行時間を、12月10日(月)から一部変更します。  
【問合せ】交通対策課交通企画係(本庁舎7階) ☎(5273)4265・FAX(3209)5595へ。

### 変更概要

- 「新宿御苑・西新宿循環ルート」を「新宿御苑ルート」に変更  
変更後のルートは、下地図を参照。運行間隔は、平日が45分~50分、土・日曜日、祝日が24分です。
- 乗継券の新設  
「歌舞伎町・西新宿循環ルート(下地図 緑線)」「新宿御苑ルート(下地図 赤線)」間を無料で乗り換えられる「乗継券」を★新宿駅西口(小田急百貨店前)で発行します。

**運賃**  
乗車1回100円  
(未就学児は大人1人に付き2人まで無料)  
▶新宿WEバス1日乗車券…300円  
▶パーク&バスライド1日乗車券…400円  
で8人まで1日乗り放題  
※都庁第一本庁舎駐車場に駐車した方のみ購入できます。

