区長のメッセージ、写真日誌（活動記録）を
新宿区ホームページ「区長の部屋」でご紹介しています

12月31日㈮～1月3日㈪の収集作業は休みます

年末年始の資源・ごみ収集

年末年始は、資源・ごみ量や交通事情により収集時間が変更になることがあります。

下表の収集日を確認し、午前8時までにお出しください。

【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※	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月30日㈭	1月6日㈭
火・金曜日	12月28日㈫	1月4日㈫
水・土曜日	12月29日㈬	1月5日㈬

※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。

◆ 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（容）、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27日㈪	1月10日㈷
火曜日	12月28日㈫	1月4日㈫
水曜日	12月29日㈬	1月5日㈬
木曜日	12月30日㈭	1月6日㈭
金曜日	12月24日㈮	1月7日㈮
土曜日	12月25日㈯	1月8日㈯

◆ 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20日㈪	1月17日㈪
1・3番目の火曜日	12月21日㈫	1月4日㈫
1・3番目の水曜日	12月15日㈬	1月5日㈬
1・3番目の木曜日	12月16日㈭	1月6日㈭
1・3番目の金曜日	12月17日㈮	1月7日㈮
1・3番目の土曜日	12月18日㈯	1月15日㈯
2・4番目の月曜日	12月27日㈪	1月10日㈷
2・4番目の火曜日	12月28日㈫	1月11日㈫
2・4番目の水曜日	12月22日㈬	1月12日㈬
2・4番目の木曜日	12月23日㈭	1月13日㈭
2・4番目の金曜日	12月24日㈮	1月14日㈮
2・4番目の土曜日	12月25日㈯	1月8日㈯

家庭から出る粗大ごみ等の受け付け

◎粗大ごみの受け付け…粗大ごみ受付センター☎(5296)7000
◎家電4品目（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機）の受け付け…家電リサイクル受付センター☎(5296)7200
※12月29日㈬～1月3日㈪は休みです（インターネット受け付けも含む）。

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㈫～1月5日㈬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㈱ホームページ（HPhttps://www.renet.jp/）からお申し込みください。

すすめ！しんじゅく健康フレンズ!!

今回のテーマは「適量飲酒」です。

年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますが、飲み過ぎは健康を損なう原因になります。あらかじめ飲酒量や休肝日を決めるなど、自分に合ったお酒との付き合い方を見つけましょう。

一般的にアルコール代謝能力が低いといわれる女性・高齢者や少量の飲酒で顔が赤くなる方は、1日の目安量よりも少ない量が適当です。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係（第2分庁舎分館分室）☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

VOL.14 楽しくお酒を飲むためには…

野菜に首ったけ！

毎月8日は しんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

【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）☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

12月のレシピ　大根と鶏の手羽先の炊いたん

旬の大根を使った煮物料理を紹介します。炊飯器を使用することで、火を使わずに調理できます。少しずつ寒くなる季節に、ほっこりした煮物で温まってほしいという思いを込めたレシピです。

この料理で1人約200gの野菜がとれます。

材料（2人分）

▶大根…10㎝（350g程度）
▶ネギ…… 1／2本
▶鶏の手羽先…… 4本
▶酒…… 大さじ1.5
▶みりん…… 大さじ1
▶砂糖…… 大さじ1.5
▶しょうゆ…… 大さじ2
▶水……200cc
▶赤唐辛子……適宜
（A）
▶唐辛子（一味または七味）……適宜

作り方

❶ 大根は皮をむき、厚さ2㎝程度のいちょう切りにする。ネギは小口切りにする。
❷ 炊飯器に❶の大根、鶏の手羽先、Aを入れ、通常の炊飯モードで加熱する。
❸ 器に盛り付けて、❶のネギ、お好みで唐辛子をかける。

（レシピ提供／松村英子（新宿区食育ボランティア））

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。