

# 年末年始の資源・ごみ収集

HPで詳しく



12月31日(日)~1月3日(水)は収集作業をお休みします。令和5年の収集最終日・令和6年の収集開始日は下表のとおりです。収集日をご確認の上、資源・ごみを各日の午前8時までにお出しください。  
※1月4日(木)から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

## ◆燃やすごみ

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
月・木曜日の地域	12月28日(木)	1月4日(木)
火・金曜日の地域	12月29日(金)	1月5日(金)
水・土曜日の地域	12月30日(土)	1月6日(土)

## ◆金属・陶器・ガラスごみ

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
1・3番目の月曜日の地域	12月18日(月)	1月15日(月)
1・3番目の火曜日の地域	12月19日(火)	1月16日(火)
1・3番目の水曜日の地域	12月20日(水)	1月17日(水)
1・3番目の木曜日の地域	12月21日(木)	1月4日(木)
1・3番目の金曜日の地域	12月15日(金)	1月5日(金)
1・3番目の土曜日の地域	12月16日(土)	1月6日(土)
2・4番目の月曜日の地域	12月25日(月)	1月8日(火)
2・4番目の火曜日の地域	12月26日(火)	1月9日(火)
2・4番目の水曜日の地域	12月27日(水)	1月10日(水)
2・4番目の木曜日の地域	12月28日(木)	1月11日(木)
2・4番目の金曜日の地域	12月22日(金)	1月12日(金)
2・4番目の土曜日の地域	12月23日(土)	1月13日(土)

※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、清掃センター・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(右二次元コード)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、瓶、缶、ペットボトル、スプレー缶・カセットボンベ・乾電池

収集曜日※	令和5年 収集最終日	令和6年 収集開始日
月曜日の地域	12月25日(月)	1月8日(火)
火曜日の地域	12月26日(火)	1月9日(火)
水曜日の地域	12月27日(水)	1月10日(水)
木曜日の地域	12月28日(木)	1月4日(木)
金曜日の地域	12月29日(金)	1月5日(金)
土曜日の地域	12月30日(土)	1月6日(土)

## ◆粗大ごみ

申込み 粗大ごみ受付センター ☎(5304) 8080(日曜日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前8時~午後7時)・HP<https://www.shinjuku-sodai.com/>へ。

## ◆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)

申込み 家電リサイクル受付センター ☎0570(08)7200(土・日曜日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前9時~午後5時)・HP<https://kaden23rc.jp/>へ。

## ◆パソコン

▶宅配便で回収…リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570(085)800(12月31日(日)~1月3日(水)を除く午前10時~午後5時)・HP<https://www.renet.jp/>、  
▶メーカー等が回収…パソコン3R推進協会 ☎(5282)7685(土・日曜日、祝日、12月29日(金)~1月3日(水)を除く午前10時~午後5時)・HP<https://www.pc3r.jp/>へ。



## 野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日  
~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4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

### 12月のレシピ



## ベジきんとん

ふかして食べやすい大きさに切った野菜に、甘いサツマイモのあんをかけた、おやつにもなる一品です。

この料理1人分で約100gの野菜がとれます。

### ◆◆◆◆ 作り方 ◆◆◆◆

- ニンジンとサトイモは皮をむき、一口大に切る。
  - 蒸し器に①を入れ、柔らかくなるまで蒸す(蒸し器が無い場合は電子レンジでも可)。
  - ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
  - サツマイモはさいの目切りにする。
  - 鍋に④とAを入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
  - 鍋の火を止め、B(水溶き片栗粉)を入れる。
  - 再度加熱し、とろみがついたら火を止める。
  - ②と③を皿に並べ、⑦をかける。
- (レシピ提供/区食育ボランティア 藤間順子)

### 材料(2人分)

- ▶ニンジン…………… 1本
  - ▶サトイモ…………… 5~7個
  - ▶ブロッコリー…………… 1株(5~7房)
  - ▶サツマイモ…………… 1本
  - ▶水…………… 1カップ
  - ▶砂糖…………… 大さじ1
  - ▶塩…………… 少々
  - ▶片栗粉…………… 大さじ1
  - ▶水…………… 大さじ1
- A: 水、砂糖、塩  
B: 片栗粉、水

## おすすめ! しんじゆく健康コンゴズ!!

いつまでも安心しておいしく食べるためには、口腔ケアや嚥下体操で、かむ力・飲み込む力を守ることが大切です。

「パ・タ・カ・ラ」と、しっかり口を動かしてはっきり発音することで、口の筋肉を鍛えることができます(目安は10回程度)。

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・FAX(5273) 3930



### Vol.22 かむことは元気のみなもと

