

# 令和3年 4月 日南町くらしカレンダー

- 可** 燃やせるゴミ
- 古** 古紙類 (新聞・雑誌・ダンボール・牛乳パック)
- 生** 生びん (繰り返し使えるびん。ビール瓶、一升瓶など)
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- び** 雑びん・缶類
- ハ** 発泡スチロール
- 有** 有害ゴミ (乾電池・蛍光灯)
- 軟** 軟質プラスチック
- ベ** ペットボトル
- 不** 燃やせないゴミ
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ (1辺が60cm以上のもの)

## 主な連絡先

- 日南町役場
  - 総合受付 Tel. 82-1111 Fax 82-1478
  - 総務課 Tel. 82-1111
  - 住民課 Tel. 82-1112
  - 建設課 Tel. 82-1113
  - 農林課 Tel. 82-1114
  - 企画課 Tel. 82-1115
  - 教育委員会 Tel. 82-1118
  - 福祉保健課 Tel. 82-0374
- 議会事務局 Tel. 82-1900
- 出納室 Tel. 82-1901
- 人権センター Tel. 82-0076
- 総合文化センター
  - Tel. 77-1111
  - Fax 77-1114
- 日南町図書館 Tel. 77-1112
- 日南町美術館 Tel. 77-1113
- 日南病院 Tel. 82-1235 Fax 82-1341
- 日南福祉会 Tel. 83-0842
- (あかねの郷)
- 社会福祉協議会 Tel. 82-6038
- シルバー人材センター Tel. 82-0223
- 日南小学校 Tel. 77-1200
- 日南中学校 Tel. 82-1225
- にちなん保育園 Tel. 82-0626
- 山の上保育園 Tel. 82-1215
- 石見保育園 Tel. 83-1158
- 清掃センター Tel. 83-1153
- 子育て支援センター Tel. 82-0115
- 日南町人権センター Tel. 82-0076
- 日南町観光協会 Tel. 82-1715
- 林業アカデミー Tel. 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
3/28	3/29	3/30	3/31	1	2	3
	にちなん中国山地林業アカデミー入学式 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 軟 日野上・多里 可 石見・福栄	ふれあい人権講座 時間：18:00～19:30 場所：日南町人権センター 不 不粗 有 石見・福栄 軟 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	日南小・中学校始業式 着任式 オレンジカフェ～ねえ・きいて～ 時間：10:00～13:00 場所：パセオ内無料休憩所 不 不粗 有 日野上・多里 軟 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	日南小・中学校入学式 狂犬病集合注射 場所：丸山・矢戸・宮内・河上・多里・新屋 時間：13:10～15:10 ハ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	新収蔵品展(～5/9) 狂犬病集合注射 場所：山上・阿毘縁 時間：13:30～14:50 人権相談・行政相談 時間：9:00～12:00 場所：子育て支援センター 可 日野上・多里	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可
4	5	6	7	8	9	10
	にっこりサロン ヘルス編 時間：14:00～15:30 場所：子育て支援センター 狂犬病集合注射 場所：下石見・福栄 時間：13:20～15:10 生 び 多里 可 石見・福栄	子育て支援センター事業 身体測定・座談会 時間：9:30～11:40 場所：子育て支援センター 狂犬病集合注射 場所：花口・神戸上・上石見・中石見・生山 時間：13:30～15:10 生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	子どものアトリエ(美術館) 時間：15:00～16:00 場所：文化センター第3研修室 ノルディック・ウォーク&ラジオ体操教室 時間：10:00～12:00 場所：多里地域振興センター前 狂犬病集合注射 場所：霞・大宮 時間：13:10～14:50 生 び 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	子どものアトリエ(美術館) 時間：15:00～16:00 場所：文化センター第3研修室 生 び 日野上 可 石見・福栄	離乳食・幼児食講習会 時間：10:00～12:00 場所：子育て支援センター 可 日野上・多里	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可
11	12	13	14	15	16	17
			子どものアトリエ(美術館) 時間：15:00～16:00 場所：文化センター第3研修室 日南町介護家族の集い 時間：10:00～12:00 場所：総合文化センター第3研修室 古 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 古 可 石見・福栄	可 日野上・多里	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可
18	19	20	21	22	23	24
	布 全地域 可 石見・福栄	ハ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	可 日野上・多里	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可
25	26	27	28	29	30	5/1
	ハ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可	古文書解読講座 時間：10:00～ 場所：郷土資料館(旧石見西小学校) 消費生活相談窓口 時間：9:00～12:00、13:00～16:00 場所：役場住民課 子どものアトリエ 時間：15:00～16:30 場所：文化センター第3研修室 ハ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	昭和の日 可 日野上・多里	可 日野上・多里	5/1

## 食育さんの健康レシピ

### みそ汁

おいしさの決め手は「ミルクみそ」!



- 【材 料】(2人分)
- かつおだし…………… 300ml
  - 季節の野菜など…………… 適量
  - ミルクみそ  
〔みそ…………… 大さじ1  
牛乳…………… 大さじ1〕

1人あたりの栄養価	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	6.5g
脂 質	3.1g
カルシウム	72mg
食塩相当量	1.3g

- 【作り方】
- ①みそに牛乳を加えて混ぜ、「ミルクみそ」を作る。
  - ②だしで具材を煮る。
  - ③火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。  
最後に入れるのがポイント。
- ※味や見た目は牛乳を感じさせません。みそを減らしてもミルクと合わせるとコクのある減塩みそ汁に。

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
 出 典：Jミルク「乳和食」サイト  
 ↓動画で作り方がご覧いただけます



## 乳和食

※予定は変更となる場合があります。

# 「日南町文化協会」に加入の会員募集团体一覧

(令和3.3.15現在)

グループ名	活動日・時間	活動場所
おおくさの会 (自由律俳句)	各自 (通信制活動) 代表者へ送付	各自
日南町駄句駄句会 (俳句)	各自 (代表者へ送付)	各自
日南町囲碁同好会 (囲碁)	各自	各自、町内外会場
韓国語講座	月2回 (日曜日か水曜日のうち) 10時~12時	日南町総合文化センター (第1・2会議室)
筆の会 (書道)	月2回 (不定期) 10時~12時	赤木書道教室 (宮内)
絵手紙サークル	月1回 (不定期) 9時30分~12時	日南町総合文化センター (第3会議室)
三謡会 (民謡・唄・和楽器)	月1回 (不定期) 13時30分~	町内会員宅
コールやまばと (コーラス)	月2回 (第1・3水曜日) 13時~14時30分	日南町総合文化センター (多目的ホール)
日南町カラオケ同好会 (カラオケ)	月1回 (第3火曜日) 19時~21時	日南町総合文化センター (楽屋)
気功太極拳日南教室	毎週金曜日 (第5金曜日は除く) 10時~11時30分	道の駅にちなん日野川の郷 (多目的ホール) 日南町総合文化センター (多目的ホール) 霞自治会館
うたカラ倶楽部 (大人・子どもカラオケ)	月1回 (第2日曜日) 15時~17時	日南町総合文化センター (楽屋)
アグレント・ アンサンブル (吹奏楽)	毎週火曜日 19時~21時	まなび宿ふくさかえ (音楽室) 日南町総合文化センター (冬季のみ)
日南神楽神光社	毎週金曜日(予定) 19時~21時	日南邑 (みどりの館)
霞愉楽会 (銭太鼓)	月2回 (第1・3水曜日) 20時~22時	霞公民館
霞子ども愉楽会 (銭太鼓)	月2回 (第2・4水曜日) 19時~20時	霞公民館

体験、見学お待ちしております。興味のある方は下記まで、ご連絡下さい。

**日南町教育委員会社会教育室：(電話) 0859-82-1118**

# ごみの区分・出し方表

ごみの区分	出し方	ごみ出しの時間
可燃ごみ	指定袋(有料)	午前7時30分まで  午後1時まで
古紙類	紐 <small>ひも</small> でくくる	
ビン・カン	指定袋(有料)	
生きビン	バラもしくは透明なごみ袋	
発泡スチロール	指定袋(有料)	
ペットボトル	指定袋(有料)	
不燃ごみ	指定袋(有料)	
不燃粗大ごみ	粗大ごみシール(有料)(清掃センターへ予約)	
有害ごみ	透明なごみ袋	
軟質プラスチック	指定袋(有料)	
布類	指定袋(有料) 指定場所へ	

- 1) 家庭から出るごみだけを収集します。事業所、商店、施設などから出るごみは出さないでください。
  - 2) 古紙類には、「新聞紙、雑誌、ダンボール、紙製包装、飲用紙パック類」が該当します。種類ごとに紐ひもでくくってください。
  - 3) 有害ごみ(乾電池、蛍光管)は不燃ごみの日にごみ収集ステーションで収集しますが、別々に透明の袋に入れて出してください。
  - 4) ビンとカンは指定の袋に入れて出してください。
  - 5) 発泡スチロールとペットボトルは別々の袋に入れて出してください。
  - 6) 日南町清掃センターへの直接ごみ持込は、平日【9時~16時】、土曜日【9時~11時】、日・祝日は休業します。
- ※お問い合わせは、日南町住民課 (TEL 82-1112) 又は日南町清掃センター (TEL 83-1153) まで

## 指定ごみ袋・粗大ごみシール価格

可燃ごみ	1袋 (10枚入) 450円
不燃ごみ	
資源ごみ	1袋 (10枚入) 250円
共用小袋	
粗大ごみ用シール	1枚 200円

## 指定ごみ袋・粗大ごみシールの取扱店等

日野上地区	生山郵便局、日南郵便局、矢戸郵便局、コメリ日野日南店、JAグリーンにちなん、トミヤ山本薬店、柱本酒店、ぷららショップ、本条書店、丸合日南店、ローソン日南生山店、丸山自治会、三栄自治会、上三栄自治会、日南町役場
山上地区	山上郵便局
阿毘縁地区	阿毘縁簡易郵便局
大宮地区	印賀郵便局、折渡自治会、白根商店、宝谷自治会
多里地区	多里石油、多里郵便局、日南住設、ホームランド多里
石見地区	浅田酒・衣料品店、上石見自治会、上石見郵便局、中石見自治会、花口自治会
福栄地区	福栄郵便局