

# 令和3年 10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）
- ハ** 発泡スチロール
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- 有** 有害ゴミ（乾電池・蛍光灯）
- 軟** 軟質プラスチック
- び** 雑びん・缶類
- ベ** ペットボトル
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ（1辺が60cm以上のもの）
- 不** 燃やせないゴミ

## 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
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6

## 食育さんの健康レシピ

### さばの味噌煮

牛乳の効果で魚のくさみが抜けておいしく減塩できます！作り方もとっても簡単！



- 【材 料】（2人分）
- さば…………… 2切
  - 酒…………… 大さじ2
  - <A>
  - みそ…………… 大さじ1
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - 赤唐辛子(種を除いて輪切り)……… 1本
  - 牛乳…………… 100ml

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	237kcal
たんぱく質	18.3g
脂 質	11.6g
カルシウム	72mg
食塩相当量	1.4g

- 【作り方】
- 鍋にさばを入れ全体に酒をかけ、合わせておいたAを加える。最後に牛乳を加えて、クッキングシートで落とし蓋をする。
  - 鍋を強火にかけ、ふつふつとしてきたら、中火にして10分煮て火を止める。そのまま余熱で火を通す。

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。