

# 令和4年 5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
- にちなん十色 Tel 82-0626
- 山の上分園 Tel 82-1215
- 石見分園 Tel 83-1158
- 清掃センター Tel 83-1153
- 子育て支援センター Tel 82-0115
- 山里Loadにちなん Tel 82-1715
- 林業アカデミー Tel 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
特別展「キャシー中島 愛を綴るキルト展」(~5/29) 場所：日南町美術館  「ハワイアンキルト風の切り絵」体験コーナー(~5/8) 場所：日南町美術館	小学校遠足  1 可 日野上・多里 可 石見・福栄	憲法記念日  3	みどりの日  4	こどもの日  5	にちなんっ子クラブ「サクラソウを見に行こう」 集合時間：13:30 集合場所：日南小学校前  6 可 日野上・多里	
8 不粗 有 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	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  9	オレンジカフェ~ねえ・きていて~ 時間：10:00~13:00 場所：ハセオ内無料休憩所  10 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	1歳6か月児・3歳児健康診査 時間：13:00~16:00 場所：健康福祉センター  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  11 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	12 可 石見・福栄	13 可 日野上・多里	7 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部  14 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
15 生 び 多里 可 石見・福栄	おやこふれあい教室 時間：10:00~12:00 場所：子育て支援センター  にちなん町民大学「楽しみながら学ぼう」風水書24 時間：18:00~20:00 場所：役場交流ホール  16 生 び 多里 可 石見・福栄	消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 日南町介護家族の集い 時間：10:00~12:00 場所：文化センター第3研修室 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  17 生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 日南町介護家族の集い 時間：10:00~12:00 場所：文化センター第3研修室 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  18 生 び 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	乳児健康診査 時間：13:00~16:00 場所：健康福祉センター  19 生 び 日野上 可 石見・福栄	20 可 日野上・多里	21 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
22 古 多里 可 石見・福栄	小学校振替休業日  23 古 多里 可 石見・福栄	古文書解読講座 時間：10:00~16:00 場所：日南町郷土資料館(旧石見西小学校)  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  24 古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	25 古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	認知症個別相談会(予約制) 時間：14:00~15:00 場所：健康福祉センター  26 古 日野上・多里 可 石見・福栄	27 古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	28 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
29 古 日野上 可 石見・福栄	30 古 日野上 可 石見・福栄	31 古 石見・福栄 可 日野上・多里	6/1	6/2	6/3	6/4

## 食育さんの健康レシピ

### 鶏のミルクから揚げ

牛乳で溶いたミルク衣を食材にまよせると、うまみが増えるだけでなく、加熱中に牛乳のたんぱく質が膜となって食材を包み込むので油の吸収を妨げ、カラッとヘルシーな仕上がりになります。



【材 料】(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用に切る)	200g
塩麴	小さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	大さじ4
青のり	小さじ2
牛乳	大さじ2.1/2
サラダ油	適量

1人分あたりの栄養価

エネルギー	372kcal
たんぱく質	17.1g
脂 質	24.7g
カルシウム	35mg
食塩相当量	0.5g

- 鶏肉は、表面の水分をキッチンペーパーでしっかりふく。
- ①に下味の塩麴と酢をもみ込み、10分おく。
- ②にAを合わせた衣をつけ、170℃に熱した油でこんがり揚げる。

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。

# ゴールデンウィーク期間中の住民サービス窓口等の対応

○ … 通常営業 × … 定休日・休業日 (R4.4.14時点)

	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)	5/8(日)	備考
役場	日直対応	日直対応	日直対応	○	日直対応	日直対応	日直対応	○	日直対応	日直対応	
日南病院	×	×	×	○	×	×	×	○	×	×	休日は救急対応です。
日南薬局	×	×	×	○	×	×	×	○	×	×	TEL : 77-1107
にちなん十色	×	午前のみ	×	○	×	×	×	○	午前のみ	×	
子育て支援センター	×	×	×	○	×	×	×	○	×	×	
放課後児童保育 なかよし教室	×	×	×	○	×	×	×	○	×	×	
総合文化センター	×	○	○	×	×	×	×	○	○	○	
日南町美術館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
日南町図書館	×	○	○	×	×	×	×	○	○	○	休館中のご返却は、「本の返却口」をご利用ください。
観光案内所 (道の駅)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	案内人は不在です。
清掃センター	×	午前のみ	×	○	×	×	×	○	午前のみ	×	
町営バス	休日ダイヤ		平日ダイヤ	休日ダイヤ			平日ダイヤ	休日ダイヤ			○町営バス 役場企画課 TEL : 82-1115 町営バス事務所 TEL : 70-1654  ○デマンドバス ・大宮線・山上線 日南交通 TEL : 82-0001 ・多里線 NPO多里 TEL : 84-0165 ・石見線・福栄線 町営バス事務所 TEL : 70-1654

※予定は変更になる場合があります。詳細につきましては、直接お問い合わせください。

# ゴールデンウィーク期間中の飲食店+直売所情報

○ … 通常営業 × … 定休日・休業日 (R4.4.14時点)

	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)	5/7(土)	5/8(日)	備考
道の駅直売所・ほっとす	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	時間 : 直売所 8:30~18:00 ほっとす 11:00~15:00 土・日・祝 10:00~18:00 場所 : 日南町生山386 TEL : 82-1707
まるごととまと	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	時間 : 9:00~17:00 場所 : 日南町生山386 TEL : 82-0413
ふるさと日南邑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	場所 : 日南町神戸上2962-1 TEL : 83-1188
ゆきんこ村四季彩	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	時間 : 10:00~20:00 場所 : 日南町下阿毘縁478 TEL : 87-0431 ※予約次第での変更あり。
ホームランド多里	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	時間 : 10:00~16:00 場所 : 日南町多里783-10 TEL : 84-0246
蓬莱	×	○	×	○	×	×	×	○	○	×	時間 : 11:00~14:00/ 17:00~19:00 場所 : 日南町生山734 TEL : 82-0007
駅前にしむら屋					仕出しのみ						場所 : 日南町生山148-2 TEL : 77-1000
高原の駅	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	時間 : 10:00~14:00 場所 : 日南町中石見23-5 TEL : 83-1141
キッチンみなみ	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	時間 : 10:00~15:00 (ランチ : 11:00~14:30) 場所 : 日南町霞785 TEL : 77-1111
そば処かめや					予約のみ (前日までの予約が必要です)						場所 : 日南町下石見911 TEL : 83-0238
料理 水川					仕出しのみ						場所 : 日南町生山406-10 TEL : 82-6030
キャンディーズ キッチン	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	時間 : 14:00~18:00 (火・水・木) 場所 : 日南町生山148-2 ※期間中は店舗休業
さくらんぼん	○	×	×	食パンのみ (要予約)	×	○	×	○	×	×	場所 : 日南町茶屋4169-3 TEL : 090-3712-0285 ※営業日当日のお問い合わせは対応 できませんのでご注意ください。
イチイ荘 (きゅーびっく)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	場所 : 日南町霞615 TEL : 82-0073

※新型コロナウイルス感染拡大の影響やその他状況により、予定は変更になる場合があります。

詳細につきましては、直接お問い合わせください。