

令和4年

9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）
- 不組

不燃粗大ゴミ
- ハ

発泡スチロール
- 有

有害ゴミ（乾電池・蛍光管）
- び

雑びん・缶類
- ベ

ペットボトル
- 軟

軟質プラスチック
- 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）

■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

（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

Tel 77-1200

■日南小学校

Tel 82-1225

■日南中学校

Tel 82-0626

■にちなん十色

Tel 82-1215

■山の上分園

Tel 83-0842

■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
8/28	8/29	8/30	8/31	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	10/1

食育さんの健康レシピ

さけとわかめのらっきょうサラダ

9月1日は「防災の日」です。
防災の日は『台風や高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害について大暑する心構えを準備するため』として、制定されました。
今回は、災害時に火・水・包丁が使えなくてもおいしく作れるレシピをご紹介します。



【材 料】（2人分）	
さけ缶	1缶
らっきょう	1瓶（70g）
カットわかめ	大さじ1（2g）
白ごま（お好みで）	少々

1人分の栄養価	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	17.1g
脂 質	6.0g
炭水化物	11.9g
カルシウム	155mg
食塩相当量	1.7g



【作り方】
ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜる。
※わかめは水で戻さなくてもさけ缶とらっきょうの水分で食べやすくなります。

★ひと手間アレンジ★
大根おろしを加えておろし和えに
【作り方】
水気を切った大根おろしに、さけとわかめのらっきょうサラダを混ぜる。

（引用）
今井マユコ著「かんたん時短、『即食』レシピ もしもごはん」（清流出版）

おトクに使おう！たったもカード

加盟店一覧

★加盟店ステッカー・加盟店のぼり旗があるお店でご利用いただけます。



地区	店 名	連 絡 先
生山	(株)雲越商店	82-0005
生山	(有)扇屋 ぷちショップおおぎや	82-0014
生山	岡田石油店	82-0166
生山	駅前食堂 にしむら屋	77-1000
生山	(有)さんせきパル	82-1321
生山	生山クリーニング	82-0109
生山	トミヤ山本薬店	82-0033
生山	ひらい美容室	82-0648
生山	(有)福田宝進洞 生山店	82-0103
生山	(有)本条書店	82-0034
生山	蓬萊	82-0007
生山	(有)前田石油店	82-1135
生山	GON	82-6100
生山	ボンニー美容室	090-1183-7701
生山	レディースファッション エレント	77-1234
生山	日南トマト加工(株) ショップまるごとトマト	82-0413
生山	道の駅 にちなん日野川の郷	82-1707
生山	病院売店 ファミリーショップ坪倉	090-4142-6234
生山	ローソン日南生山店	82-6005
生山	ローソン日南生山店移動販売	82-6005
霞	イチイ荘(キュービック)	82-0073
霞	キッチンみなみ	77-1111
霞	パセオ リカーショップおおぎや	77-3010
霞	パセオ クレヨンらんどHONJYO	82-0171
霞	パセオ 丸合日南店	77-3061
霞	パセオ フロールたかはし	82-0878
霞	パセオ 花の店 エルブ	77-3110
霞	パセオ ファミリーファッションささき	77-3005
霞	パセオ くすりのMAX	77-3100
茶屋	アメダス茶屋	080-2924-0228
笠木	ヘアサロンわかつき	82-1448
下阿毘縁	ゆきんこ村 四季彩	87-0431
多里	多里石油(有)	84-0633
多里	ふもと	84-0126
多里	(有)長谷川商店	84-0736
多里	ホームランド多里	84-0246
湯河	星の農園@鳥取つぼくランド(販売所)	LINE ID:@tsuboku_land
湯河	(有)日南住設 げんき堂	84-0111
湯河	(有)長谷川モータース	84-0436
上石見	浅田酒店	83-0904
上石見	おしゃれサロン いしくら	83-0566
上石見	いずみ美容室	83-0005
上石見	長尾石油店	83-0007
上石見	にちなん高原の駅	83-1141
上石見	hair&eye Feluce	090-5702-5947
神戸上	ふるさと日南邑	83-1188

チャージのしかた

たっただもカードへのチャージ（入金）は、チャージ機または加盟店（※）で！
チャージ機はショッピングスクエアパセオと日南病院に設置しています。
千円単位で、5万円までチャージできます。

※丸合日南店ではチャージができません。

とってもお得なポイント5倍デー！

令和5年2月まで、毎月第2・第4水曜日はチャージ時に進呈するプレミアムポイントが5倍になります！

通常時はチャージ額の1％分のポイントを進呈していますが、5倍デーは5％分のポイントを進呈します！チャージするなら5倍デーが断然おトク！

スペシャルポイント有効期限迫る！！

町では、たっただもカード加盟店でご利用いただけるスペシャルポイントをこれまで3回にわたり進呈しています。有効期限が迫っているポイントがありますので、使い忘れないよう期限内にご利用ください。

①2月22日付与（2,000ポイント）

令和4年8月31日まで

②3月18日付与（10,000ポイント）

令和4年9月30日まで

③7月13日付与（5,000ポイント）

令和5年1月31日まで

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
古紙類	紐 ひも でくる	午後1時まで
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) ビンとカンはそれぞれ別の指定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それぞれ別の指定袋に入れて出してください。
- 6) 日南町清掃センターへのごみ持込は、平日【午前9時～午後4時】、土曜日【午前9時～午前11時】で、日・祝日は休業します。

※お問合せは、日南町住民課（Tel 8 2－1 1 1 2）または日南町清掃センター（Tel 8 3－1 1 5 3）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	
共用小袋	1袋（10枚入）250円
粗大ごみ用シール	1枚 200円

指定ごみ袋の取扱店

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