

令和4年

11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
- び

雑びん・缶類
- ハ

発泡スチロール
- ベ

ペットボトル
- 不

燃やせないゴミ
- 有

有害ゴミ（乾電池・蛍光管）
- 軟

軟質プラスチック
- 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
- 住民課
- 建設課
- 農林課
- 企画課
- 教育委員会
- 福祉保健課
- Tel 82-1111
- Tel 82-1112
- Tel 82-1113
- Tel 82-1114
- Tel 82-1115
- Tel 82-1118
- Tel 82-0374
- 議会事務局
- 出納室
- 人権センター
- 総合文化センター
- Tel 82-1900
- Tel 82-1901
- Tel 82-0076
- Tel 77-1111
- Fax 77-1114
- Tel 77-1112
- Tel 77-1113
- Tel 82-1235
- Fax 82-1341
- 日南福祉会
- （あかねの郷）
- 社会福祉協議会
- Tel 83-0842
- Tel 82-6038
- シルバー人材センター
- Tel 82-0223
- Tel 77-1200
- Tel 82-1225
- Tel 82-0626
- 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
			図書館休館日(館内整理) 消費生活相談窓口 時間：9:00～12:00/13:00～16:00 受付場所：役場住民課 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	文化の日		企画展「現代作家のクレパス画展」(～12/11) 場所：日南町美術館 クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館 オンライン文化講座「バランスコーディネーション」 時間：10:00～11:00 場所：WEB開催(文化センター多目的ホール)
10/30	10/31	可 日野上・多里	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	3	可 日野上・多里	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館			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 たったもカードチャージポイント5倍デー			クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館 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：日南町人権センター前
6	7	不 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	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	9	可 石見・福栄	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館	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		日南町高齢者介護家族の会交流会 時間：10:00～12:00 場所：文化センター第3研修室		日南小学校学習発表会 乳児健康診査 時間：13:00～16:00 場所：健康福祉センター	クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館
13	14	生 び 日野上 可 石見・福栄	生 び 石見・福栄 可 日野上・多里	16	生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
クレパスであそぼう 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館 としょかんのおはなし会 時間：10:00～ 場所：日南町図書館			勤労感謝の日 日南町青少年育成協議会体験教室「親子でポーセラーツ体験」(要予約) 時間：10:00～/13:30～ 場所：役場交流ホール たったもカードチャージポイント5倍デー	消費生活相談窓口 時間：9:00～12:00/13:00～16:00 受付場所：役場住民課 古文書解説講座 時間：10:00～16:00 場所：日南町郷土資料館(旧石見西小学校)	人生学園 時間：10:00～ 場所：文化センター多目的ホール	
20	21	古 多里 可 石見・福栄	古 石見・福栄 可 日野上・多里	23	古 日野上 可 石見・福栄	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里
		にちなん町民大学「ゼロカーボンシティ」 時間：18:00～19:30 場所：文化センター多目的ホール	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			
27	28	ハ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 ベ 石見・福栄 可 石見・福栄	ハ 石見・福栄 ベ 日野上・多里 可 日野上・多里	30	12/1	12/2
			ハ 日野上・多里 ベ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	12/1	12/2	12/3

※予定は変更となる場合があります。

e-mail info@town.nichinan.lg.jp

食育さんの健康レシピ

今回は、前回に引き続き、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。

ミックスビーンズサラダ



【材 料】（2人分）

ミックスビーンズ
(缶詰は1缶 パックは2袋程度)
…………… 120g～140g
ツナ(缶詰) …… 小1缶(70～80g)
トマトケチャップ… 小さじ1(5g)

1人分あたりの栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質	14.2g
脂 質	10.4g
炭 水 化 物	14.2g
カルシウム	28mg
食塩相当量	0.6g

食育さん

【作り方】

①ポリ袋に、材料をすべて入れ混ぜ、袋をもんでケチャップを全体にからめる。
※ケチャップとツナが加わることで、子どもが食べやすい味になります。

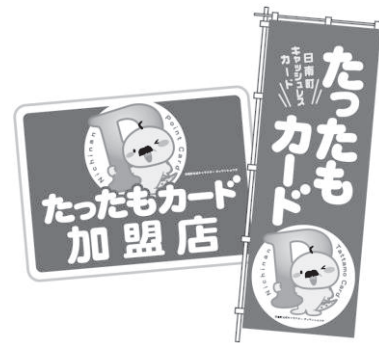
出典：NHKホームページすくすく子育て情報 災害時に役立つ防災メニュー 今泉マコ子

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	㈱雲越商店	82-0005
生山	㈲扇屋 ぱちSHOPP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	㈲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	㈲福田宝進洞 生山店	82-0103
生山	㈲本条書店	82-0034
生山	蓬萊	82-0007
生山	㈲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㈱ 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
生山	山里Loadにちなん ←NEW!!	82-1715
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㈲	84-0633
多里	ふもと	84-0126
多里	㈲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	㈲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！

たっただもカードをなくしてしまったら

紛失・盗難などが発生した場合は、役場企画課へご連絡ください。カードの利用を一時停止することができます。その後カードが見つからなかった場合は再発行しますので、役場企画課窓口へお越しください。

《問合せ》

役場企画課 TEL:82-1115

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 ひも でくる	
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 (1 0 枚入) 4 5 0 円
不燃ごみ	
資源ごみ	
共用小袋	1 袋 (1 0 枚入) 2 5 0 円
粗大ごみ用シール	1 枚 2 0 0 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、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