

令和5年 2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・蛍光管)
- 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
1/29	1/30	1/31	1 日南町美術館改修工事のため休館 (~3/31) 日南町図書館蔵書点検のため休館 (~2/3) 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 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	2 布 全地域 可 石見・福栄	3 可 日野上・多里	4 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
魅力アップセミナー 時間: 13:30~15:30 場所: 文化センター多目的ホール	5 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	6 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	7 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	8 可 石見・福栄	9 可 日野上・多里	10 可 日野上・多里
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 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 建国記念の日	12 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	13 生 び 日野上 可 石見・福栄	14 生 び 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	15 生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄	16 ハ ペ 石見・福栄 可 日野上・多里
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 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	18 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	19 としょかんのおはなし会 時間: 10:00~ 場所: 日南町図書館こどものへや	20 ハ ペ 日野上・多里 可 石見・福栄	21 ハ ペ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	22 古 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
たったもカードチャージポイント5倍デー 古文書解読講座 時間: 10:00~16:00 場所: 文化センター第3研修室	23 天皇誕生日	24 人生学園 時間: 10:00~ 場所: 文化センター多目的ホール 日南町海外派遣事業結団式 時間: 18:00~19:00 場所: 文化センター多目的ホール	25 古 石見・福栄 可 日野上・多里	26 古 日野上 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 古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里
3/1	3/2	3/3	3/4			

食育さんの健康レシピ

ツナたま丼とトマトスープ

おうちにある食材を使って、かんたんに、すぐできます。忙しい方やお料理が苦手な方に特にオススメ!



- 【材 料】(2人分)
- ツナ缶 (オイル漬け) ……小1缶
 - 卵……………3個
 - ごはん……………茶わん2杯
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 小口切りの細ねぎ…小さじ2程度
 - 好みで
 - あらびき黒こしょう
 - 刻みのり
 - しその葉のせん切り

1人分あたりの栄養価

エネルギー	461kcal
たんぱく質	20.4g
脂 質	16.8g
炭水化物	53.1g
食塩相当量	1.5g

- 【作り方】
- ①卵は割りほぐしておき、好みで小口切りの細ネギを加える。
 - ②フライパンに、ツナ缶をオイルごと入れてほぐした後、火にかける。
 - ③卵を加え、混ぜながら半熟程度に火を通す。
 - ④ごはんの上のにのせ、しょうゆを回しかける。
 - ⑤好みで細ねぎ、あらびき黒こしょう、刻みのり、しその葉のせん切りなどを散らす。

トマトスープの作り方は3月号でご紹介します。

※予定は変更となる場合があります。

デマンドバスのご利用案内

各地域と町中心部を結ぶ **ドア・ツー・ドアデマンド交通**



★初めて利用される方

① まずは利用者登録申込をしましょう

利用者登録申込をしてください。申込書は役場企画課にあります。

② 乗降位置を確認しましょう

利用者の方それぞれで乗降位置が異なります。
乗降位置をお知らせする通知をお送りしますのでご確認ください。
※道路状況によっては乗降位置がご自宅前となっていない場合があります。
ご理解いただきますようお願いいたします。

★利用方法

