

令和5年

3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）
- 不粗

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
- 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

Tel 82-0223

Tel 77-1200

Tel 82-1225

Tel 82-0626

Tel 82-1215

■石見分園

■清掃センター

■子育て支援センター

■山里Loadにちなん

■林業アカデミー

Tel 83-1158

Tel 83-1153

Tel 82-0115

Tel 82-1715

Tel 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	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	4/1

食育さんの健康レシピ

ツナたま丼とトマトスープ

前回に引き続き、おうちにある食材を使って、かんたんに、すぐできるレシピをご紹介します。



※ツナたま丼の作り方は、2月号をごらんください。

【材 料】（1人分）	
トマトジュース……	1パック
オリーブオイル………	少々
塩・こしょう……………	少々

【作り方】

①トマトジュースを器に入れ、塩・こしょうで味をととのえ、オリーブオイルを少々加える。

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	1.4g
脂 質	3.2g
炭水化物	8mg
食塩相当量	1.5g



子ども向けスポーツ団体の紹介

日南町には、子どもを対象としたスポーツ団体が数多くあります。
入学や進級を機に、新たな活躍の場を探してみませんか？

①種目 ②練習日時 ③主な活動場所 ④年会費 ⑤連絡先 ⑥メッセージ

日南ソフトテニス スポーツ少年団

- ① ソフトテニス
- ② 月・水・金曜日
18:00～19:30
- ③ 町テニスコート、町体育館
- ④ 12,000円(月額1,000円)
- ⑤ 教育委員会事務局(82-1118)
- ⑥ 初心者も大歓迎！

日南ジュニア バレーボールクラブ

- ① バレーボール
- ② 火・金曜日 16:45～19:00
日曜日 9:00～12:00
- ③ 町体育館、中学校体育館
- ④ 14,000円(月額1,000円～)
- ⑤ 大塚(080-5616-1028)
- ⑥ みんなでバレーしよう！

にちなん アスレチッククラブ

- ① 陸上
- ② 水曜日 17:30～18:30
- ③ 町総合グラウンド、町武道館
- ④ 3,000円(月額250円)
- ⑤ 池岡(090-8240-2509)
- ⑥ 元気に体を動かそう！

錬守会館空手道 日南支部

- ① 空手
- ② 月・木曜日 19:00～20:30
- ③ 町武道館
- ④ 24,000円(月額2,000円)
- ⑤ 舟越(090-8715-0676)
- ⑥ 体も心も鍛えよう！

にちなん ダンススクール

- ① ストリートダンス
- ② 小1・2…金曜日 15:20～16:20
小3・4…水曜日 15:20～16:20
小5・6…水曜日 16:20～17:20
中学生以上
…土曜日 13:30～14:30
- ③ 文化センター
- ④ 24,000円(月額2,000円)
- ⑤ 文化センター(77-1111)
- ⑥ かつこよく踊ろう！

日南ジュニア フットボールクラブ

- ① サッカー
- ② 火・木曜日 17:00～18:30
土曜日 15:30～17:00
- ③ 町総合グラウンド、町体育館
- ④ 12,000円(月額1,000円)
- ⑤ 岡本(090-1140-4688)
- ⑥ 園児も参加OK！

【問合せ】
教育委員会事務局 TEL:82-1118

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)	7:30まで
古紙類	紐でくる	13:00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、蛍光灯）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【9:00～16:00】、土曜日【9:00～11:00】で、日曜日・祝日は休業します。

【問合せ】役場住民課（TEL：82-1112）または日南町清掃センター（TEL：83-1153）

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	1袋（10枚入）250円
共用小袋	
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、ぶららショップ、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