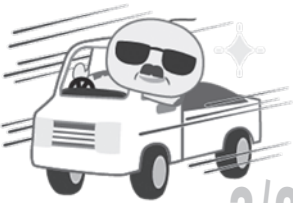


4月 日南町くらしカレンダー

- 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
3/26 	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	1 にちなんスポーツクラブ 「スポーツ体験会」 時間：13:00～15:00 場所：日南町グラウンド、日南町体育館
2 不粗有 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 軟 日野上・多里 可 石見・福栄	3 不粗有 石見・福栄 軟 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	4 不粗有 日野上・多里 軟 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	5 不粗有 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	6 可 石見・福栄	7 可 日野上・多里	8 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部
9 生び 多里 可 石見・福栄	10 生び 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	11 生び 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	12 生び 日野上 可 石見・福栄	13 生び 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	14 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	15 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部
16 古 多里 可 石見・福栄	17 古 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	18 古 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	19 古 日野上 可 石見・福栄	20 古 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	21 古 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	22 古 日野上 可 石見・福栄
23 ハベ 日野上・多里 可 石見・福栄	24 ハベ 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里	25 ハベ 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	26 ハベ 石見・福栄 可 大宮・阿毘緑・山上・矢戸、三栄の一部	27 布 全地域 可 石見・福栄	28 可 日野上・多里	29 昭和の日 クレパスで遊ぼう 「鯉のぼりを描こう」 時間：10:00～11:00/14:00～15:00 場所：日南町美術館ロビー 「クレパス色のキーホルダーorマグネットづくり」 時間：10:00～15:00 場所：日南町美術館ロビー
30 可 日野上・多里	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6

食育さんの健康レシピ

かんたん! しばたま丼とミックスビーンズサラダ

食育さんのちょっこしクッキングで放送したレシピです。今回はしばたま丼の作り方ををご紹介します。



- 【材 料】(1人分)
- さんまかばやき缶…………… 1缶(100g)
 - カット野菜…………… 1袋
 - 温泉卵(市販)…………… 1個(生卵でも可)
 - パックごはん…………… 1人分
 - 好みの調味料…………… わさび、七味唐辛子、ゆずこしょう、マヨネーズなど

- 【作り方】
- さんまかばやき缶は、たれごと缶の中ではしを使ってほぐす。
 - カット野菜は、皿に平たく盛り、ラップをかけて電子レンジで加熱する(加熱時間は袋の表示を参照)。
 - パックごはんをレンジで加熱し、器に盛る(加熱時間はパックの表示を参照)。
 - ごはんの上に温めた野菜とさんまかばやき缶をのせ、卵を割り入れる。
 - 好みの調味料をかける。

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	716kcal
たんぱく質	29.6g
脂 質	27.7g
炭水化物	86.5g
食塩相当量	2.0g



※予定は変更となる場合があります。

「日南町文化協会」に加入の会員募集团体一覧

(令和5年3月14日現在)

グループ名	活動日・時間	活動場所
おおくさの会 (自由律俳句)	各自(通信制活動) 代表者へ送付	各自
日南町駄句駄句会 (俳句)	各自(代表者へ送付)	各自
日南町囲碁同好会 (囲碁)	各自	各自、町内外会場
韓国語講座	月1回(日曜日) 10:00~12:00	文化センター
筆の会 (書道)	月2回(不定期) 10:00~12:00	赤木書道教室(宮内)
絵手紙サークル	月1回(不定期) 9:30~12:00	文化センター
三謡会 (民謡・唄・和楽器)	月1回(不定期) 13:30~	町内会員宅
コールやまばと (コーラス)	月2回(不定期) 13:00~15:00	文化センター
日南町カラオケ同好会 (カラオケ)	月1回(不定期)	文化センター
気功太極拳日南教室	毎週金曜日 (第5金曜日は除く) 10:00~11:30	道の駅にちなん日野川の郷(多目的ホール) 文化センター(多目的ホール) 霞自治会館
うたカラ倶楽部 (大人・子どもカラオケ)	月1回(第2日曜日) 15:00~17:00	文化センター
にちなん おやまがくだん (吹奏楽)	不定期	文化センター
日南神楽神光社	毎週金曜日(予定) 19:00~21:00	ふるさと日南邑(緑の館)
霞愉楽会 (銭太鼓)	毎週水曜日 20:00~21:00	霞自治会館
霞子ども愉楽会 (銭太鼓)	月2回(第2・4水曜日) 19:00~20:00	霞自治会館
養生 太極拳	毎週水曜日 10:00~11:30 毎週木曜日 18:00~19:30	文化センター(多目的ホール) 道の駅にちなん日野川の郷(多目的ホール)

※体験・見学お待ちしております。興味のある方は下記までご連絡ください。

【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 <small>ひも</small> でくくる	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【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、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