

# 令和5年 6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・蛍光灯）
- 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
  - 地域づくり推進課 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）
  - Tel. 83-0842
- 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
5/28	5/29	5/30	5/31	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	7/1

## 食育さんの健康レシピ

### さんまのわかめ和え



- 【材 料】（2人分）
- さんまがば焼き缶…………… 1缶
  - カットわかめ…………… 大さじ3
  - 水…………… 大さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ1
  - 酢…………… 大さじ2
  - さとう…………… 大さじ1

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	154kcal
たんぱく質	8.7g
脂 質	8.8g
炭水化物	10.5g
カルシウム	138mg
食塩相当量	2.0g

- 【作り方】
- ①ポリ袋にカットわかめと水、しょうゆ、酢、砂糖を入れ、もみながら戻す。
  - ②わかめが戻ったら、缶詰を開けほぐして①に入れ、軽く混ぜる。



※予定は変更となる場合があります。

# 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 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	㈱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	㈱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(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
生山	山里Loadにちなん	82-1715
生山	ぶららショップ ←NEW!!	82-0101
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
霞	JAグリーンにちなん	82-1125
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	㈱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。

## とってもおトクなポイント5倍デー！

令和6年3月まで、毎月第3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、役場地域づくり推進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、役場地域づくり推進課へお越しください。

【問合せ】  
役場地域づくり推進課  
TEL:82-1115  
日南町商工会  
TEL:82-0145

# 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	
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、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