

# 令和6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）
- 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
  - 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
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	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(日)						

## 食育さんの健康レシピ

### ポリ袋で蒸しパン

今回は、ポリ袋を使って作る「災害時に役立つ防災レシピ」をご紹介します。  
 ポリ袋を使うことで、袋を容器代わりにして食べることができ、食べた後はそのまま捨てられ、水を節約しながら調理をすることができます。  
 災害でライフラインが十分に復旧していない時などに、役立つ調理法です。



- 【材 料】（1人分）
- ホットケーキミックス…………… 50g
  - 牛乳…………… 50g
  - サラダ油…………… 小さじ1/3
  - レーズン…………… 10g
- ※牛乳がない時は、豆乳や野菜ジュース、水などで代用可能です。

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	5.8g
脂 質	5.4g
炭水化物	48g
食塩相当量	0.6g

- 鍋にお湯（分量外）を沸かしておく。
- ホットケーキミックスと牛乳、サラダ油をポリ袋（湯せん調理対応・食品用のもの）に入れる。
- ②のポリ袋の上から、袋が破れないように全体をもむようにして生地を混ぜる。生地の粉っぽさがなくなり、全体がよく混ざったら、レーズンを加えて混ぜ、生地を袋の下の方に寄せる。
- ③の空気を抜きながら、袋の上の方をしぼる。
- 鍋の中に血やざるを入れ、鍋底にポリ袋が触れないようにする。ポリ袋を入れてふたをし、お湯が沸々としているくらいの火加減で、20分ほど加熱する。
- 途中で加熱ムラをなくすために天地を返し、火が通ったら火を止めて、トングなどを使って取り出す。
- ⑦ふきんで水気を取り、ポリ袋の結び目の下の部分をキッチンパサミで切る。

※予定は変更となる場合があります。

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

# 子ども向けクラブ活動の紹介

日南町には、子どもを対象とした様々なクラブ活動の団体があります。  
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対象 ②種目・ジャンル ③練習日・時間 ④主な活動場所 ⑤会費 ⑥代表者連絡先

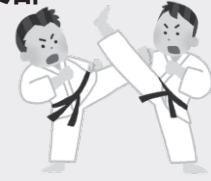
## 日南ソフトテニススポーツ少年団

- ①小学生
- ②ソフトテニス
- ③月・水・金 18:00~19:30
- ④町テニスコート、町体育館
- ⑤1,000円/月
- ⑥教育委員会事務局(TEL:82-1118)



## 錬守会館日南支部

- ①小学生、中学生、一般
- ②空手
- ③月・木 19:00~20:30
- ④町武道館
- ⑤2,000円/月
- ⑥青木師範(TEL:090-6839-5702)



## 日南ジュニアフットボールクラブ

- ①幼児、小学生
- ②サッカー
- ③火・木 17:00~18:30  
日 15:30~17:30
- ④町総合グラウンド
- ⑤1,000円/月
- ⑥岡本コーチ(TEL:090-1140-4688)



## 日南ジュニアバレーボールクラブ

- ①小学生
- ②バレーボール
- ③火・金 17:00~19:30  
日 9:00~12:00
- ④町体育館
- ⑤1,000円/月
- ⑥大塚コーチ(TEL:080-5616-1028)



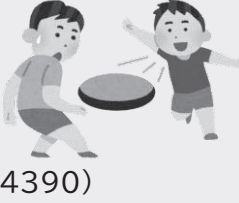
## にちなんアスレチッククラブ

- ①小学生
- ②陸上競技
- ③水 17:30~18:30
- ④町総合グラウンド
- ⑤250円/月
- ⑥池岡監督(TEL:090-8240-2509)



## 放課後あそびクラブ

- ①小学生
- ②スポーツ(日替わり)
- ③第2・第4水 15:20~16:20
- ④町体育館
- ⑤200円/回(初回1,000円)
- ⑥青戸コーチ(TEL:090-7597-4390)



## 子どものアトリエ

- ①小学生
- ②絵画教室
- ③水 15:00~16:30(不定期)
- ④総合文化センター
- ⑤500円/年
- ⑥日南町美術館(TEL:77-1113)



## 子どものアトリエ「ニキッズにちなん」

- ①幼児、小学生以上
- ②自由画、木育おもちゃ遊び
- ③土・日 9:30~12:30(月2回・不定期)
- ④多里地域振興センター
- ⑤500円/年(初回100円)
- ⑥多里地域振興センター(TEL:84-0151)



## にちなんダンススクール

- ①小学生、中学生以上
- ②ストリートダンス
- ③水 15:20~16:20(小3・小4)  
水 16:20~17:20(小5・小6)  
金 15:20~16:20(小1・小2)  
土 13:30~14:30(中学生以上)
- ④総合文化センター
- ⑤2,000円/月
- ⑥総合文化センター(TEL:77-1111)



掲載情報は、2月15日現在のものです。  
4月以降、活動日時や会費などが変更される場合があります。  
詳しくは、各団体へお問い合わせください。

【この記事に関する問合せ】  
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) 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。
- 5) 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、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、日南病院売店(ファミリーショップ坪倉)
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	日南福栄郵便局