

# 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)
- び** 雑びん・缶類
- 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
- ベ** ペットボトル
- 不** 燃やせないゴミ
- 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
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ (1辺が60cm以上のもの)

## お知らせ

町では、令和6年4月に、役場に新たな課を設置します。  
各課の主な業務内容と連絡先は、別にお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
3/31	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	5/1	5/2	5/3	5/4

### 食育さんの健康レシピ



#### 炊き立てごはん

「食育さんのちよっこクッキング」で放送したレシピです。  
今回はごはんの炊き方をご紹介します。



#### 【材 料】(2人分)

- 米…………… 1合 (約150g)
- 水…………… 1カップ (200ml)

#### 【作り方】

- ①米専用の計量カップ (180ml) いっぱいに米を入れ、計量カップからあふれた分のお米を菜箸などでならす。
- ②ボウルに米を入れ、水を注いで軽くかき回して洗い、すぐに流す。
- ③ソフトボールを握るような形に指を開き、水を切った状態で米同士をすり合わせるように10~20回かき回す。  
ボウルに水を入れ、白くにどった研ぎ汁を捨てる。
- ④③の工程を2回繰り返し、最後にもう一度すすぎ、ざるで水を切る。
- ⑤研ぎ終えたお米を炊飯器に移し、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、炊飯する。
- ⑥ごはんが炊きあがったら、少し蒸らす。蒸らし終わったら、炊き上がったごはんをしゃもじでほぐす。

#### ごはん100gあたりの栄養価

エネルギー	168kcal
たんぱく質	2.5g
脂 質	0.3g
炭水化物	37.1g
食塩相当量	0.0g



※予定は変更となる場合があります。

# ごみの区分・出し方表

## 令和6年度 古文書解読講座参加者募集

教育委員会では、古文書解読講座の新規参加者を募集しています。参加費は無料で、興味のある方なら専門知識はなくても大歓迎です。貴重な郷土資料に触れることができる良い機会ですので、みなさんどうぞお気軽にご参加ください。

- 日 時 毎月第4水曜日 10:00～16:00
- 場 所 日南町郷土資料館(冬季は日南町総合文化センター)
- 内 容 坂本敬司先生(元鳥取県立博物館学芸員・元鳥取県史編さん室長)に教わりながら郷土資料館収蔵資料を整理します。

作業のサポートや目録等の作成、既読古文書のデータ修正、未解読資料の撮影・解読など

令和6年度 古文書解読講座 開催スケジュール				
会場:日南町郷土資料館		会場:日南町総合文化センター		
第1回	4月24日(水)	第8回	11月27日(水)	第1・第2研修室
第2回	5月22日(水)	第9回	12月25日(水)	第3研修室
第3回	6月26日(水)	第10回	1月22日(水)	第1・第2研修室
第4回	7月24日(水)	第11回	2月26日(水)	第1・第2研修室
第5回	8月28日(水)	第12回	3月26日(水)	第3研修室
第6回	9月25日(水)	※文化センターは、月によって部屋が異なりますのでご注意ください。		
第7回	10月23日(水)			



【申込み・問合せ】  
教育委員会事務局 TEL:82-1118



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) 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	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、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