

令和7年

11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
- 不組

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
- 不

燃やせないゴミ
- 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

Tel82-1111

Fax82-1478

総務課

Tel82-1111

まち未来創造課

Tel82-1110

Tel82-1112

住民課

Tel82-1717

環境エネルギー課

Tel82-1113

Tel82-1114

地域づくり推進課

Tel82-1115

教育委員会

Tel82-1118

福祉保健課

Tel82-0374

こども若者未来課

Tel82-1029

Tel82-1900

議会事務局

Tel82-1901

出納室

Tel82-0076

■総合文化センター

Tel77-1111

Fax77-1114

■日南町図書館

Tel77-1112

■日南町美術館

Tel77-1113

■日南病院

Tel82-1235

Fax82-1341

Tel83-0842

■日南福祉会

（あかねの郷）

■社会福祉協議会

Tel82-6038

■シルバー人材センター

Tel82-0223

Tel77-1200

■日南小学校

Tel82-1225

■日南中学校

■にちなん十色

Tel82-0626

■山の上分園

Tel82-1215

■石見分園

Tel83-1158

■清掃センター

Tel83-1153

■子育て支援センター

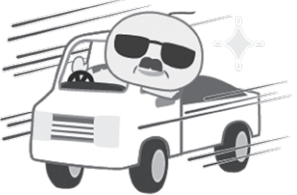
Tel82-0115

■山里Loadにちなん

Tel82-1715

■林業アカデミー

Tel84-0070

日	月	火	水	木	金	土
 10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1
にちなんふる里まつり 時間：8:30～15:00 場所：文化センター周辺 食のパザール 時間：10:00～14:00 場所：文化センター野外イベント広場 日南町駅伝競走大会 時間：8:30～11:00 鳥大出前科学実験教育 時間：10:00～15:00 場所：役場交流ホール 日南町芸能発表大会 時間：10:30～14:00 場所：文化センター野外イベント広場 （雨天：さつきホール） 2	文化の日 3	不 不粗 有 石見・福栄 軟 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里 4	不 不粗 有 日野上・多里 軟 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 5	不 不粗 有 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 軟 日野上・多里 可 石見・福栄 6	可 日野上・多里 7	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 8
山上文化祭 時間：10:00～ 場所：山上地域振興センター体育館 阿毘縁文化祭 時間：10:00～ 場所：旧木下家 大宮神楽まつり 時間：13:30～（開場13:00） 場所：大宮地域振興センター体育館 9	にっこりサロン ヘルス編 時間：14:00～15:30 場所：子育て支援センター 生 び 日野上 可 石見・福栄 10	日南町ハローデー 対話鑑賞のためのコレクション展 （～12/7まで） 場所：日南町美術館 生 び 石見・福栄 可 日野上・多里 11	子どものアトリエ 時間：15:00～16:30 場所：文化センター第3研修室 認知症家族の交流会 時間：10:00～12:00 場所：文化センター第3研修室 1歳6か月児・3歳児健康診査 時間：13:00～16:00（受付 12:45～） 場所：健康福祉センター 生 び 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 12	生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄 13	人権相談・行政相談所 時間：9:00～12:00 場所：子育て支援センター 日南小学校学習発表会 時間：9:00～11:50 場所：文化センターさつきホール 可 日野上・多里 14	子育て講演会 時間：10:00～11:30 場所：文化センター多目的ホール 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 15
ノルディック・ウォーク&ラジオ体操教室 時間：10:00～12:00 場所：石見地域振興センター前 対話鑑賞 時間：13:00～14:00 場所：日南町美術館 16	古 多里 可 石見・福栄 17	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 日野上・多里 18	たったもカードチャージポイント5倍デー 子どものアトリエ 時間：15:00～16:30 場所：文化センター第3研修室 集団検診（要予約）※午前のみ 受付時間：8:30～10:30 場所：文化センター ※婦人科がん検診は実施しません 古 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 19	古 日野上 可 石見・福栄 20	離乳食・幼児食講習会 時間：10:00～12:00 場所：健康福祉センター 可 日野上・多里 21	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 22
勤労感謝の日 福栄文化祭 時間：9:00～12:00 場所：福栄地域振興センター 23	振替休日 24	ハ ハ 石見・福栄 可 日野上・多里 25	ハ ベ 日野上・多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 26	ハ ベ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄 27	可 日野上・多里 28	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 29
						30（日）

※予定は変更となる場合があります。

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

食育さんの健康レシピ



さつまいもとナッツのはちみつソース

旬を食べて、元気をチャージ！
11月が旬のさつまいもは、食物繊維が豊富でお腹にやさしく、自然な甘みがおやつにもぴったり。
ナッツのビタミンEや良質な脂質、はちみつのやさしい甘さで栄養バランスも◎。
フライパンひとつで作れるので、忙しい日の一品やお弁当、作り置きにもおすすめの秋レシピです。



【材料】（作りやすい分量 約3～4人分）

さつまいも……………1/2本
ミックスナッツ……………大さじ2
A { はちみつ……………大さじ2
水……………小さじ1
塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1

【作り方】
①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。ナッツはポリ袋に入れ、めん棒などで軽くたたく。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、さつまいもの水気をきって入れ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
③やわらかくなったら、ナッツを加えて軽く焼き、Aを加えて煮からめる。

1人分あたりの栄養価

エネルギー	158kcal
たんぱく質	1.8g
脂 質	7.7g
炭水化物	21.8g
カルシウム	24mg
食塩相当量	0.2g

食育さん

おトクに使おう！たったもカード

たったもカードが使える加盟店一覧

★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
飲食店 ・ 宿泊施設	霞	イチイ荘(キュービック)	82-0073
	霞	キッチンみなみ	77-1111
	生山	GON	82-6100
	生山	駅前食堂 にしむら屋	77-1000
	生山	蓬萊	82-0007
	生山	さくら	77-3020
	下阿毘縁	ゆきんこ村 四季彩	87-0431
	多里	ホームランド多里	84-0246
	多里	ふもと	84-0633
	神戸上	ふるさと日南邑	83-1188
	霞	(株)鳥取西部ジェイエサービス 日南給油所	82-0227
ガソリン スタンド	生山	岡田石油店	82-0166
	生山	(有)さんせきパル	82-1321
	生山	(有)前田石油店	82-1135
	多里	多里石油(有)	84-0633
	上石見	長尾石油店	83-0007
美容室	生山	ボンニー美容室	82-6100
	生山	ひらい美容室	82-0648
	笠木	ヘアーサロンわかつき	82-1448
	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	hair&eye Feluce	090-5702-5947
パセオ	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
小売店 ★NEW★	生山	(株)雲越商店	82-0005
	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	(有)扇屋 ぱちショップおおぎや	82-0014
	生山	トミヤ山本薬店	82-0033
	生山	(有)本条書店	82-0034
	生山	くすりのトミヤ	82-0139
	生山	レディースファッション エレント	77-1234
	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	ぷららショップ	82-0101
	多里	(有)長谷川商店	84-0736
	上石見	浅田酒店	83-0904
	移動販売	(合)ひまわり	74-0504
	生山	道の駅 にちなん日野川の郷	82-1707
直売所	湯河	星の農園@鳥取つぼくランド(販売所)	LINE ID:@tsuboku.l and
	丸山	日南交通(有)	82-0801
その他	霞	日南町役場(住民課・出納室)	82-1111
	生山	山里Loadにちなん	82-1715



チャージのしかた

たつた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8年3月まで、毎月第3水曜日はチャージポイントが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！

たつたもカードを なくしてしまったら

紛失・盗難などが発生した場合は、カードの利用を一時停止することや、再発行ができます。
まずは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 ひも 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、「段ボール、新聞紙、折込みチラシ、牛乳(飲料用)紙パック、本・雑誌、雑紙類」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】役場環境エネルギー課 (TEL:82-1717)
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、J・O・T株式会社
石見地区	浅田酒店、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
移動販売	(合)ひまわり