

- 可 燃やせるゴミ
- 生 生びん（繰り返し使）
- 不粗 不燃粗大ゴミ

 古紙類（新聞・雑誌・ダンボール・牛乳パック）	 発泡スチロール
えるびん。ビール瓶、一升瓶など）	
 有害ゴミ（乾電池・蛍光管）	 軟質ゴム

	び 雑びん・缶類
	ペ ペットボトル
	不 燃やせないゴミ
	布類
	租 粗大ゴミ（1辺が60cm以上のもの）

## 主な連絡先

- |                |                           |           |                           |             |            |             |            |
|----------------|---------------------------|-----------|---------------------------|-------------|------------|-------------|------------|
| ■日南町役場<br>総合受付 | TEL82-1111<br>Fax 82-1478 | 地域づくり推進課  | TEL82-1115                | ■日南町図書館     | TEL77-1112 | ■にちなん十色     | TEL82-0626 |
| 総務課            | TEL82-1111                | 教育委員会     | TEL82-1118                | ■日南町美術館     | TEL77-1113 | ■山の上分園      | TEL82-1215 |
| まち未来創造課        | TEL82-1110                | 福祉保健課     | TEL82-0374                | ■日南病院       | TEL82-1235 | ■石見分園       | TEL83-1158 |
| 住民課            | TEL82-1112                | こども若者未来課  | TEL82-1029                | ■日南福祉会      | TEL82-1341 | ■清掃センター     | TEL83-1153 |
| 環境エネルギー課       | TEL82-1717                | 議会事務局     | TEL82-1900                | (あかねの郷)     | TEL83-0842 | ■子育て支援センター  | TEL82-0115 |
| 建設課            | TEL82-1113                | 出納室       | TEL82-1901                | ■社会福祉協議会    | TEL82-6038 | ■山里Loadにちなん | TEL82-1715 |
| 農林課            | TEL82-1114                | 人権センター    | TEL82-0076                | ■シルバー人材センター | TEL82-0223 | ■林業アカデミー    | TEL84-0070 |
|                |                           | ■総合文化センター | TEL77-1111<br>Fax 77-1114 | ■日南小学校      | TEL77-1200 |             |            |
|                |                           |           |                           | ■日南中学校      | TEL82-1225 |             |            |

日	月	火	水	木	金	土		
		補聴器相談会(中国補聴器センター) 時間:9:30~12:00 場所:健康福祉センター		日南町生涯学習講座 動画配信で学ぼう公立鳥取環境 大学公開講座2025「ヒット ドラマ・映画から学ぶ消費者像 ~恋愛今昔物語~」 時間:18:00~19:30 場所:文化センター第3研修室		認知症映画上映会&講演会 時間:9:50~13:00 場所:文化センター		
1		(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	(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	(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	図書館休館日(館内整理) 可 石見・福栄	5 (布)全地域 可 日野上・多里	6 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部	7
	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		建国記念の日 日南町ハローデー		人権・行政相談所 時間:9:00~12:00 場所:子育て支援センター	eスポーツ&ボードゲーム体験会 時間:10:00~12:00 場所:文化センター第3研修室		
8	生び日野上 可 石見・福栄	9 生び石見・福栄 可 日野上・多里	10	11 生び多里 可 石見・福栄	12 生び大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部 可 日野上・多里	13 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部	14	
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:日南町武道館前			たったもカードチャージポイント5倍デー		「佐武林蔵コレクション・足羽 俊夫作品展」「日南町の地質と 化石展」(~4/5まで) 時間:8:30~17:00 場所:日南町美術館			
としょかんのおはなし会 時間:10:00~10:30 場所:日南町図書館			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		補聴器相談会(トーシン米子補聴 器センター) 時間:10:00~12:00 場所:健康福祉センター			
15 古多里 可 石見・福栄	16 古大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部 可 日野上・多里	17 古石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部	18 古日野上 可 石見・福栄	19 古日野上・多里 可	20 古大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部 可	21		
天皇誕生日			古文書にふれる会 時間:10:00~16:00 場所:文化センター第1・2研修室	ゆるゆる健康交流会(要予約) 時間:13:30~15:30 場所:文化センター多目的ホール	人生学園 時間:10:00~14:50 場所:文化センター多目的ホール			
22	八八石見・福栄 可 日野上・多里	23 八八日野上・多里 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部	24 八八日野上・多里 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部	25 八八大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部 可 石見・福栄	26 可 日野上・多里	27 可 大宮・阿毘縁・山上・ 矢戸・三栄の一部 28		
3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7		

※予定は変更となる場合があります

e-mail [info@town.nichinan.lg.jp](mailto:info@town.nichinan.lg.jp)



# 食育さんの 健康レシピ

## 重麩のフレンチトースト



### 【材料】 (作りやすい分量)

牛乳	1カップ
車麩	1/パック(6枚)
A   卵	1個
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々
バター	30 g
ケーキシロップ・はちみつ	各適量

### 1枚あたりの栄養価

エネルギー	104kcal
たんぱく質	3.5g
脂 質	6.0g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.2g

## 作り方】

- ①ポリ袋に牛乳とAを入れ、よく混ぜる。車麩を加えて全体になじませ、袋の口を閉じて冷蔵庫で3時間以上おく。
  - ②フライパンにバターを熱し、①の車麩を入れて、両面をこんがりと色よく焼く。
  - ③器に盛り、好みでケーキシロップやはちみつをかける。

は小麦たんぱく（グルテン）が主原料  
いおやつ感覚で、たんぱく質もとれるの  
うれしいポイントです。  
糖は控えめにしているの  
ケーキシロップやはち  
みをかけて、甘さをお好  
んで調整してください。

# おトクに使おう！たつたもカード

## たつ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	蓬莱	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
ガソリンスタンド	霞	(株)鳥取西部ジェイエイサービス 日南給油所	82-0227
	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
	生山	ボンニー美容室	82-6100
美容室	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
	霞	パセオ リカーショップおおぎや	77-3010
パセオ	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	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 ぶ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	ぶららショップ	82-0101
直売所	多里	(有)長谷川商店	84-0736
	上石見	浅田酒店	83-0904
	福塚	白谷工房	83-0180
その他	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
その他	湯河	星の農園@鳥取つぼくランド(販売所)	LINE ID:@tsuboku.land
	丸山	日南交通(有)	82-0801
	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  
LINE ID:@tsuboku.land  
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	
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	

- 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。
- 古紙類には、「①段ボール、②新聞紙・折込みチラシ、③牛乳(飲料用)紙パック、④本・雑誌・雑紙類」が該当します。①～④の種類ごとに紐でくくってください。
- 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。
- 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。
- 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、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、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