

令和8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）
 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
 ペ 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・蛍光灯）
 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）

主な連絡先

■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
 住民課 TEL82-1112
 環境エネルギー課 TEL82-1717
 建設課 TEL82-1113
 農林課 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
地域包括支援センター
Tel82-0374
福祉事務所 Tel82-0374
こども若者未来課
Tel82-1029
議会事務局 Tel82-1900
出納室 Tel82-1901
人権センター 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
 ■日南福祉会 TEL83-0842
 (あかねの郷)
 ■社会福祉協議会 TEL82-6038

■シルバー人材センター
 ■日南小学校
 ■日南中学校
 ■にちなん十色
 ■石見分園
 ■清掃センター
 ■子育て支援センター
 ■山里Loadにちなん

日	月	火	水	木	金	土
にちなんふる里まつり&屋台フェス 時間：8:30～15:00(屋台フェスは10:00～) 場所：文化センター周辺 日南町駅伝競走大会 時間：8:30～11:00 日南町芸能発表大会 時間：12:00～16:00 場所：文化センターさつきホール 鳥取県のアート、いま。ギャラリートーク 時間：13:30～14:30 場所：日南町美術館 奉納舞台劇『ここにいる』 ー如来寿量品 自我偈ー 時間：13:00開演 場所：解脱寺 1	可 石見・福栄 2	文化の日 多里文化祭 時間：10:00～14:00 場所：多里地域振興センター 山上文化祭 時間：10:00～15:00 場所：旧山上小学校体育館 3	消費生活相談日 時間：9:00～12:00 13:00～16:00 場所：役場住民課 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 4	図書館休館日(館内整理) 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 5	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 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 6	大人ののためのクレパス画®教室 時間：9:00～12:00 13:30～17:00 場所：文化センター多目的ホール 県展(～11/15) 場所：日南町美術館 秋のおでかけウォーキング～帝釈峡～ 時間：9:00～14:00 場所：日南町役場集合 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 7
大人ののためのクレパス画®教室 時間：9:00～15:00 場所：文化センター多目的ホール 福栄文化祭 時間：9:00～14:00 場所：福栄地域振興センター 阿毘縁文化祭 時間：10:00～14:00 場所：旧木下家住宅 8	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 可 石見・福栄 9	生 び 石見・福栄 可 日野上・多里 10	日南町ハローデー 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 生 び 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 11	集団健診 (要予約) 受付時間：8:30～10:30 場所：文化センター 生 び 日野上 可 石見・福栄 12	ぼっと安心こころの健康づくり ネットワーク会議・研修会 時間：14:00～16:00 場所：健康福祉センター 生 び 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 可 日野上・多里 13	モルック交流大会 時間：13:30～ 場所：日南町体育館 日野上イチョウ 2026(～11/23 まで) 時間：10:00～16:00 場所：旧日野上小学校グラウンド 歌実ライブ(日野上イチョウ 2026) 時間：14:00～ 場所：旧日野上小学校グラウンド 演劇集団あり公演「ゴー・ストップ」 時間：10:00 開演 場所：文化センター 日南病院の未来と私たちの暮らしを考えるシンポジウム 時間：13:00～15:30 場所：役場交流ホール 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 14
としょかんのおはなし会 時間：10:00～ 場所：日南町図書館 マイトリーライブ(日野上イチョウ 2026) 時間：14:00～ 場所：旧日野上小学校グラウンド〃 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	たったもカードチャージポイント5倍デー 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 古 石見・福栄 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 18	乳児健康診査 時間：13:00～16:00 場所：健康福祉センター 古 日野上 可 石見・福栄 19	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 可 日野上・多里 20	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：日南湖畔センター前 同和教育研究集会 時間：9:00～12:00 場所：文化センターさつきホール 旧木下家住宅開放日 現代作家のクレパス画®展(～12/20) 場所：日南町美術館 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 21
アートでコミュニケーション対話鑑賞 時間：13:30～14:00 場所：日南町美術館 オイルパステル(クレパス®)を使ったワークショップ 時間：14:00～15:00 場所：日南町美術館 ミニ四駆ワークショップ&レース 時間：10:00～15:00 場所：多里地域振興センター 22	勤労感謝の日 23	ハ ペ 石見・福栄 可 日野上・多里 24	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 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 ハ ペ 日野上・多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 25	こころの健康相談 時間：13:30～15:00 場所：健康福祉センター ハ ペ 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 可 石見・福栄 26	人生学園 時間：10:00～14:50 場所：文化センター多目的ホール 可 日野上・多里 27	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 28
アートでコミュニケーション対話鑑賞 時間：13:30～14:00 場所：日南町美術館 オイルパステル(クレパス®)を使ったワークショップ 時間：14:00～15:00 場所：日南町美術館 29	可 石見・福栄 30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5

食育さんの
健康レシピ°



キノコと鶏むね肉のバターライス

【材料】（4人分）	
米	300g(2合)
鶏おね肉	1/2 枚(約 150g)
バター	大さじ 1
固形ブイヨン	1/2 個
パプリカ（赤）	1/4 個
いんげん	4 ～ 5 本
しめじ	1/2 パック
エリンギ	1 本
玉ねぎ	1/2 個(約 80g)
人参	1/5 本(約 30g)
水	400ml
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
※塩の量はブイヨンの塩分によって調整してください。	
1 人分あたりの栄養価	
エネルギー	384kcal
たんぱく質	13.2g
脂 質	7.9g
炭 水 化 物	63.0g
カルシウム	17mg
食塩相当量	0.6g

- ①米は研いで30分ほど浸水させ、ざるに上げておく。
- ②鶏むね肉は1cm角程度に切る。パプリカ、いんげん、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、人参はすべて小さめに切る。
- ③鍋に水400mlを入れ、鶏肉と野菜きのご類を加えて火にかける。固形ブイヨンを加え、沸騰したらアクを取り除く。
塩・こしょうで味をととのえ、具材に火が通るまで5～10分煮る。
- ④ざるで具と煮汁に分ける。
- ⑤炊飯器に米を入れ、煮汁を2合の目盛りまで加える。不足する場合は水を足す。
具材を加え、バターをのせて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら全体をさっくり混ぜて完成。

炊き上がりに粗びき黒こしょうをふると風味がよくなります。
パセリを散らすと彩りがきれいです。

※予定は変更となる場合があります。

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

自宅で簡単！ 気楽にのんびり足もみ教室

冬が近づくにつれ、
体のいろんな部分が動きにくくなってくる…
そんなことはありませんか。
そういう時は、ご自身で簡単にできる足つぼ＆足もみで
リフレッシュされてはいかがでしょうか。
肩・腰・首のツボや冷え性対策のツボを中心に、
毎日できるセルフケアを学んで、
自宅で気軽にのんびり、体をいたわりましょう！

参加
無料

講師 高間 順子さん
(若石リフレクソロジスト認定プロ)

令和8年12月3日(木)18:30～19:30

オンライン(ZOOM)

※受講に必要な情報は、
申込者へ個別に連絡します

または

日南町総合文化センター2階 第4・5研修室(和室)



申込フォーム <https://x.gd/mp0HS>

【申込締切】
11月26日(木)



100pt プレゼント



講師: Ella Clayton

令和8年 12月12日(土)
10:00～12:00

会場: 日南町
人権センター



お持ち帰り
できます！

申込締切: 12月4日(金)
定 員: 先着12名
参 加 費: 1,000円 :

※持ち物※

- ・エプロン、三角巾、マスク
- ・持ち帰り用の容器
(少し深めで蓋ができるもの)
- ・たったもカード

申込フォーム



<https://forms.gle/FuH35JxK5LXPGrwp8>

生涯学習講座・国際理解講座 参加申込書

申込先: 日南町教育委員会事務局 電話: 82-1118 FAX: 82-0116

氏名	電話番号
メールアドレス	

↓希望講座に○をしてください

12/3	オンライン生涯学習講座 「自宅で簡単！気楽にのんびり足もみ教室」	※受講方法をお選びください (オンライン・集合会場)
12/12	国際理解講座「フィッシュ＆チップス料理教室」	