令和8年 12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）

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（あかねの郷） TEL83-0842
■社会福祉協議会 TEL82-6038

■シルバー人材センター TEL82-0223
■日南小学校 TEL77-1200
■日南中学校 TEL82-1225
■にちなん十色 TEL82-0626
■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

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	不 不粗 有 軟 可 1 石見・福栄 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 日野上・多里	**消費生活相談日** 時間：9:00～12:00、13:00～16:00 場所：役場住民課 **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 不 不粗 有 軟 可 2 日野上・多里 石見・福栄 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部	**図書館休館日(館内整理)** **オンライン生涯学習「自宅で簡単!気楽にのんびり足もみ教室」** 時間：18:30～19:30 場所：オンライン(ZOOM)または、文化センター第4・5研修室 **集団健診 (要予約)** 受付時間：8:30～10:30(午前のみ) 場所：文化センター 不 不粗 有 軟 可 3 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 日野上・多里 石見・福栄	**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 可 4 日野上・多里	**島根大学連携講演会「人口減少時代における、豊かに暮らせるまちづくり」** 時間：10:00～11:30 場所：役場交流ホール **家庭教育講演会「思春期のわが子に寄り添う見守り方」** 時間：9:30～11:00 場所：文化センター多目的ホール **図書館のおはなし会** 時間：10:00～ 場所：文化センターハイビジョンルーム 可 5 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部
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 **にちなん音楽祭OTOまつり** 時間：10:30開演 場所：文化センターさつきホール 6	生 び 可 7 日野上 石見・福栄	生 び 可 8 石見・福栄 日野上・多里	**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 **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 可 9 多里 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部	生 び 可 10 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 石見・福栄	**人生学園** 時間：10:00～14:50 場所：文化センター多目的ホール **人権相談・行政相談** 時間：9:00～12:00 場所：子育て支援センター **日南町ハローデー** 可 11 日野上・多里	**国際理解講座「フィッシュアンドチップス料理教室」** 時間：10:00～12:00 場所：人権センター調理室 可 12 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部
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 13	**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 古 可 14 多里 石見・福栄	**歯科健診・フッ素塗布** 時間：13:00～16:00 場所：健康福祉センター 古 可 15 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 日野上・多里	**たったもカードチャージポイント10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 **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 可 16 石見・福栄 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部	古 可 17 日野上 石見・福栄	**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 18 日野上・多里	**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：サテライトオフィスいちょう駐車場（旧日野上小学校） 可 19 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部
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 20	ハ ペ 可 21 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部 石見・福栄	ハ ペ 可 22 石見・福栄 日野上・多里	**日南小・中学校終業式** **古文書にふれる会** 時間：10:00～16:00 場所：文化センター第3研修室 ハ ペ 可 23 日野上・多里 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部	**にちなんっ子クラブ「ものづくり教室」** 時間：10:00～12:00 場所：文化センター多目的ホール **にちなんっ子クラブ「図書館おしごと体験」** 時間：13:00～14:30 場所：日南町図書館 布 可 24 全地域 石見・福栄	**児童画展・所蔵品展「佐武林蔵コレクション・足羽俊夫作品展」(～2/7まで)** 場所：日南町美術館 可 25 日野上・多里	可 26 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部
27	可 28 石見・福栄	**役場閉庁：日直対応(～1/3)** 可 29 日野上・多里	可 30 大宮・阿毘縁・山上・矢戸・三栄の一部	**清掃センター** 9:00～12:00まで持込可 12:00以降は持込不可 31	**清掃センター休業(～1/3)** 1/1	 1/2

※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



鶏もも肉のカリカリ焼き しょうが風味ソース

外はカリッと、中はジューシーに焼き上げた鶏肉に、大人から子どもまで大好きな甘辛い生姜ソースがよく絡みます。



【材料】（4人分）
- 鶏もも肉…… 2枚（約500g）
- 塩・こしょう…… 少々
- 薄力粉…… 適量
- サラダ油…… 大さじ1

【しょうが風味ソース】
- みりん…… 大さじ3
- 濃口しょうゆ…… 大さじ3
- 水…… 大さじ3
- 砂糖……大さじ1と1/3
- おろししょうが… 1片分(またはチューブで小さじ1)
- 水溶き片栗粉… 片栗粉 小さじ1 ＋ 水 小さじ2

【作り方】
①鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、1枚を半分に切って、塩・こしょうで下味をつける。
②①に薄力粉を全体に薄くまぶし、余分な粉はしっかりと叩き落とす。
③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮の面を下にして入れる。きれいなきつね色になるまでカリッと焼き、ひっくり返して中まで火を通す。
④小鍋にみりんを入れて火にかけ、一度沸騰させてアルコールを飛ばす。
⑤④にしょうゆ、水、砂糖を加え、ひと煮立ちさせる。
⑥浮いてきたアクを取り除き、弱火にして水溶き片栗粉を少しずつ回し入れ、混ぜながらとろみをつける。
⑦火を止めてから、おろし生姜を加えて混ぜ合わせる。
⑧お皿にカリカリの鶏肉を盛り付け、上から温かいソースをかける。

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	330kcal
たんぱく質	22.1g
脂　　質	20.8g
炭水化物	12.9g
カルシウム	11mg
食塩相当量	2.5g

※栄養価はソースをすべて使い切った場合の計算値です。
※鶏もも肉の「皮」を取り除いて調理すると、1人あたりカロリーを約60kcal、脂質を約7gカットできます。

冬の入浴・トイレは要注意！
ヒートショックに注意しましょう

急な温度変化から、命を守るために。



ヒートショックとは？
急激な温度変化によって血圧が乱高下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。
暖房の効いた部屋から寒い浴室やトイレへ移動すると血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが起こりやすくなります。また、入浴で体が温まると血圧が低下し、浴槽内で意識を失って溺れる危険もあります。

特に冬場に多く、トイレでいきむと血圧が上がり、排便後は血圧が低下するため、トイレでも注意が必要です。

こんなとき・こんな人は特に注意

起こしやすい状況

- 高齢者
- 狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞・不整脈・高血圧・糖尿病がある人
- 飲酒直後・食事直後・薬を飲んだ直後の入浴
- 一番風呂、熱い湯に長くつかる
- 浴室・脱衣所・トイレに暖房がない

入浴・トイレでできる予防

- ✓ 入浴前後に水分を補給する
- ✓ 飲酒後は入浴しない。食後は１時間以上空ける
- ✓ 脱衣所・浴室を暖房で暖かくする
- ✓ 浴室に暖房器具がない場合は、湯をためるとき浴槽のふたを開けておく
- ✓ 浴槽から急に立ち上がらず手すりを持ってゆっくりと
- ✓ 入浴前に家族へ声をかけ、時々無事を確認してもらう
- ✓ トイレではいきみすぎない

お湯の温度は	入浴時間は	立ち上がりは
４０℃以下で	１０分以内で	ゆっくりと

入浴中の「熱中症」にも注意！

近年の研究では、入浴中の死亡の多くはヒートショックではなく、熱中症が原因との報告があります。
４２℃以上のお湯で３０分全身浴すると、体温は3℃上昇し、重傷の熱中症になります。

ぬるめのお湯で、短時間の入浴を心がけましょう。

お問い合わせ　総務課　電話 ８２−１１１１

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、「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。
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）

ごみの区分

お知らせ **連合全国一斉集中 労働相談ホットライン**

労働相談ホットラインは、雇用形態に関わらず、働くみなさんのトラブルや心配事の解決に向け、相談員が秘密厳守でおこたえします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

日 12月8日(火)、9日(水)午前10時～午後7時
●相談番号　フリーダイヤル:0120−154−052
問 連合鳥取　TEL:0857−26−6605

24時間365日自動応答
チャットボット「ゆにボ」はこちら

スマホで 確定申告できます！



確定申告書等作成コーナーから ご自宅で申告できます。

- ✓ 24 時間いつでも送信可能
  （※メンテナンス時間を除く）
- ✓ 自動計算で計算誤りの心配なし
- ✓ 添付書類の提出が省略できる

国税庁ホームページ
「確定申告書等作成コーナー」
から作成開始！▶▶▶

税 米子税務署