

# 令和4年 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)
- 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
- 雑** 雑びん・缶類
- ベ** ペットボトル
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ (1辺が60cm以上のもの)
- 不** 燃やせないゴミ

## 主な連絡先

- 日南町役場
  - 総合受付 Tel 82-1111 Fax 82-1478
  - 総務課 Tel 82-1111
  - 住民課 Tel 82-1112
  - 建設課 Tel 82-1113
  - 農林課 Tel 82-1114
  - 企画課 Tel 82-1115
  - 教育委員会 Tel 82-1118
  - 福祉保健課 Tel 82-0374
- 議会事務局 Tel 82-1900
- 出納室 Tel 82-1901
- 人権センター Tel 82-0076
- 総合文化センター
  - Tel 77-1111
  - Fax 77-1114
- 日南町図書館 Tel 77-1112
- 日南町美術館 Tel 77-1113
- 日南病院 Tel 82-1235 Fax 82-1341
- 日南福祉会 Tel 83-0842
- (あかねの郷)
- 社会福祉協議会 Tel 82-6038
- シルバー人材センター Tel 82-0223
- 日南小学校 Tel 77-1200
- 日南中学校 Tel 82-1225
- にちなん保育園 Tel 82-0626
- 山の上保育園 Tel 82-1215
- 石見保育園 Tel 83-1158
- 清掃センター Tel 83-1153
- 子育て支援センター Tel 82-0115
- 日南町人権センター Tel 82-0076
- 日南町観光協会 Tel 82-1715
- 林業アカデミー Tel 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
3/27	3/28	3/29	3/30	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

## 食育さんの健康レシピ

### 筑前煮

干しいたけを牛乳で戻して、そのまま煮汁に。味が重なり、おいしさに深みができます。  
同様に、刻んだ昆布でもおいしいミルクだしができます。



- 【材 料】(4人分)
- 煮物のだしの基本配合
- A 牛乳..... 300ml
  - めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ2
  - 干しいたけ..... 4枚
  - 鶏もも肉(2cm角)..... 150g
  - 酒..... 小さじ2
  - B 赤唐辛子(種を除く)..... 1本
  - ごま油..... 大さじ1
  - れんこん(輪切り)..... 100g
  - C ごぼう(斜め切り)..... 1/2本
  - こんにゃく(手綱)..... 1/2枚
  - にんじん(乱切り)..... 1/2本
  - ゆでたけのこ(半月切り)..... 1/4本
  - さやいんげん(斜め切り)..... 4本

1人分あたりの栄養価

エネルギー	222kcal
たんぱく質	11.5g
脂 質	11.5g
カルシウム	131mg
食塩相当量	1.0g

- Aを合わせ、干しいたけを手で割り入れて戻しておく。
- 鶏肉はペーパータオルで水分をふき、酒をもみ込んでおく。
- フライパンにBを入れて加熱し、Cを加えて表面を焼く。にんじん、たけのこを入れて炒め、②を加えてサッと火を通したら①を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火にする。
- フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15~20分煮合わせる。
- 仕上げにいんげんを加えて、火を通す。

←動画で作り方がご覧いただけます  
レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典：Jミルク「乳和食」サイト

## 乳和食

※予定は変更となる場合があります。

# 「日南町文化協会」に加入の会員募集团体一覧

(令和4年3月4日現在)

グループ名	活動日・時間	活動場所
おおくさの会 (自由律俳句)	各自(通信制活動) 代表者へ送付	各自
日南町駄句駄句会 (俳句)	各自(代表者へ送付)	各自
日南町囲碁同好会 (囲碁)	各自	各自、町内外会場
韓国語講座	月1回(日曜日) 10時~12時	文化センター(第1・2会議室)
筆の会 (書道)	月2回(不定期) 10時~12時	赤木書道教室(宮内)
絵手紙サークル	月1回(不定期) 9時30分~12時	文化センター(第3会議室)
三謡会 (民謡・唄・和楽器)	月1回(不定期) 13時30分~	町内会員宅
コールやまばと (コーラス)	月2回(不定期) 13時~14時30分	文化センター(多目的ホール)
日南町カラオケ同好会 (カラオケ)	月1回(第3火曜日) 19時~21時	文化センター(さつきホール楽屋)
気功太極拳日南教室	毎週金曜日 (第5金曜日は除く) 10時~11時30分	道の駅にちなん日野川の郷(多目的ホール) 文化センター(多目的ホール) 霞自治会館
うたカラ倶楽部 (大人・子どもカラオケ)	月1回(第2日曜日) 15時~17時	文化センター(さつきホール楽屋)
アグレント・ アンサンブル (吹奏楽)	毎週火曜日 19時~21時	まなび宿ふくさかえ(音楽室) 文化センター(冬季のみ)
日南神楽神光社	毎週金曜日(予定) 19時~21時	ふるさと日南邑(緑の館)
霞愉楽会 (銭太鼓)	毎週水曜日 20時~22時	霞自治会館
霞子ども愉楽会 (銭太鼓)	月2回(第2・4水曜日) 19時~20時	霞自治会館
養生 太極拳	毎週水曜日 10時~11時30分 毎週木曜日 18時~19時30分	文化センター(多目的ホール) 道の駅にちなん日野川の郷(多目的ホール)

※体験、見学お待ちしております。興味のある方は下記まで、ご連絡下さい。

【問合せ】教育委員会 社会教育室 TEL: 82-1118

# 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)	午前7時30分まで          午後1時まで
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	

- 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。種類ごとに紐でくくってください。
  - 3) 有害ごみ(乾電池、蛍光灯)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) ビンとカンはそれぞれ別の指定袋に入れて出してください。
  - 5) 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。
  - 6) 日南町清掃センターへのごみ持込は、平日【午前9時~午後4時】、土曜日【午前9時~午前11時】で、日・祝日は休業します。
- ※お問合せは、日南町住民課(Tel 82-1112)または日南町清掃センター(Tel 83-1153)まで

## 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
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、日南住設、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	福栄郵便局