

令和3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)
- 生** 生びん (繰り返し使えるびん。ビール瓶、一升瓶など)
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- び** 雑びん・缶類
- ハ** 発泡スチロール
- 有** 有害ゴミ (乾電池・蛍光灯)
- 軟** 軟質プラスチック
- 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)

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
11/28	11/29	11/30	1	2	3	4
化石のレプリカづくり 時間：10:00~12:00 (受付順) 場所：日南町美術館ロビー		子育て支援センター事業 身体測定・座談会 時間：9:30~11:40 場所：子育て支援センター	所蔵品展「佐武コレクション・足羽俊夫作品展」・「日南町の地質と化石展」(~12/12) 場所：日南町美術館 オレンジカフェ~ねえ・きてて~ 時間：10:00~13:00 場所：パセオ内無料休憩所 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	住民検診 受付時間：8:30~10:30 場所：文化センター 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	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：大宮地域振興センター前	にちなん町民大学 「考えてみませんか?将来のお金のこと」 時間：18:00~19:30 場所：文化センター多目的ホール 人権・行政相談 時間：9:00~12:00 場所：子育て支援センター
人権週間						
5	6	7	8	9	10	11
化石のレプリカづくり 時間：10:00~12:00 (受付順) 場所：日南町美術館ロビー	にっこりサロン ヘルス編 (要予約) 時間：14:00~15:30 場所：子育て支援センター	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	消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 場所：役場住民課 日南町介護家族の集い 時間：10:00~12:00 場所：文化センター第3研修室 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	人生学園 時間：10:00~ 場所：文化センター多目的ホール		
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/1

食育さんの健康レシピ



かぼちゃのそぼろ煮

一般的なかぼちゃの煮物と比べて塩分は半分!牛乳のうまみでコクのあるおいしい煮物に仕上がります。



- 【材 料】(2人分)
- 牛乳.....200ml
 - めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
 - かぼちゃ(種とワタを除き、2cm角に切る).....200g
 - 鶏ももひき肉.....75g

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	12.3g
脂 質	8.7g
カルシウム	133mg
食塩相当量	1.2g

- ### 【作り方】
- ①鍋にかぼちゃ、ひき肉の順に入れ、ひき肉の上から牛乳を注ぐ。
 - ②ひき肉を箸の先で全体にほぐす。
 - ③めんつゆを全体に回しかけるように加える。
 - ④クッキングシートを表面にしっかりとはりつくようにしてから、火をつける。
 - ⑤焦げないように鍋底を混ぜながらふつふつと煮立つまで強火で加熱する。
 - ⑥煮汁がホエイとカッターチーズに分離して透明になったら中火で10分ほど加熱する。
 - ⑦かぼちゃが八分ほどやわらかくなってきたら、クッキングシートを外して強火に。
 - ⑧ヘラで鍋底を混ぜながら水分を飛ばし、少し煮汁が残るくらいで火を止める。

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
↓動画で作り方がご覧いただけます



乳和食

※予定は変更となる場合があります。