

平成30年 8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・蛍光管)
- 軟** 軟質プラスチック
- び** 雑びん・缶類
- ベ** ペットボトル
- 粗** 粗大ゴミ (1辺が60cm以上のもの)
- 不** 燃やせないゴミ
- 布** 布類

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
- 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 Fax 77-1200
- 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

日	月	火	水	木	金	土
大宮里山まつり&菅沢ダム見学会 時間：9:00~15:30 会場：湖畔センター他 道の駅 香茸おこわの日 7/29	日野上・多里 石見・福栄	福栄星空観察会 時間：19:00~ 場所：福栄地域振興センター 日野上・多里	日南町戦没者追悼式 時間：10:00~ 場所：さつきホール オレンジカフェ~ねえ・きて~ 時間：10:00~13:00 場所：パセオ内無料休憩所 日野上・多里 石見・福栄	大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里 石見・福栄	石見・福栄 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里	大人のためのクレパス画教室 時間：13:00~17:00 場所：多目的ホール 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
大人のためのクレパス画教室 時間：9:30~15:30 場所：多目的ホール 道の駅 香茸おこわの日 5	多里 石見・福栄	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 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里	1 こころの健康相談 (午前・予約制：精神科医師) 時間：10:00~ 場所：健康福祉センター 子どものためのクレパス画教室 時間：13:00~15:00 場所：総合文化センター第3研修室 石見・福栄 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	2 日野上 石見・福栄	3 にちなんっ子クラブ 時間：13:00~15:00 場所：多目的ホール 日野上・多里	4 山の日 第3回「山の日」記念イベント 時間：8:30~ 場所：道の駅「にちなん日野川の郷」 あかねの郷夏祭り 時間：18:00~20:00 場所：あかねの郷駐車場
四県四都市総合体育大会 時間：9:00 場所：広島県庄原市 道の駅 香茸おこわの日 12	石見・福栄	日南病院 休診日 日野上・多里	日南病院 休診日 日南町成人式 時間：10:00~ 場所：総合文化センター 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 石見・福栄	16 石見・福栄 日野上・多里	17 石見・福栄 日野上・多里	18 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部
第30回日野川源流かっぱまつり 時間：10:00~ (受付8:00~) 場所：江府消防署生山出張所前 日野川河川敷 足羽俊夫遺作展ギャラリートーク 時間：11:00~15:00 場所：日南町美術館 子どものためのクレパス画教室 時間：13:00~15:00 場所：総合文化センター第3研修室 道の駅 香茸おこわの日 19	石見・福栄	20 おやこふれあい教室 時間：10:00~12:00 場所：子育て支援センター にちなんっ子クラブ 時間：13:00~15:00 場所：多目的ホール 第5回ふれあい人権講座 時間：19:00~20:30 場所：人権センター 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里	21 日野上・多里	22 多里 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 石見・福栄	23 石見・福栄 日野上・多里	24 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里
旧木下家オークションフリマ 時間：10:00~14:00 場所：旧木下家 日南小・中学校始業式 日野上 石見・福栄	26 石見・福栄	27 石見・福栄 日野上・多里	28 石見・福栄	29 全地域 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 日野上・多里 石見・福栄	30 石見・福栄 日野上・多里	31 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 9/1

食育さんの健康レシピ

にちなんトマトのトマト丼



- 材料 (4人分)
- 鶏挽肉 (もも肉、むね肉でも可) 60g
 - トマト (中玉2個) 300g
 - 玉葱 (1個) 120g
 - しいたけ (他のきのこでも可) 2枚
 - 小松菜 (または青菜) 60g
 - ニラ 60g
 - 三つ葉 (飾り用) 少々
 - 卵 2個
 - サラダ油 少々
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 塩 少々
 - ごま油 少々

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	554kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	12.0g
カルシウム	175mg
塩分	3.1g



- 【作り方】
- ① トマトは湯むきし、大きめの角切り。
 - ② 玉葱は薄切り。しいたけは細切り。小松菜、ニラは3cm長さのざく切り。
 - ③ 鍋に油を敷き、鶏挽肉を入れて炒め、色が変われば玉葱を炒める。しんなりしたら、しいたけなど、火の通りにくい順に入れて炒め合わせる。
 - ④ ③にしょうゆ・みりん・酒を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状態になったら火を止める。
 - ⑥ 好みでごま油を回し入れ、どんぶりに入れたご飯にかける。
 - ⑦ 飾り用の三つ葉を散らす。

お盆期間 飲食店+直売所情報

	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	備考
道の駅直売所・ほっとす	○	○	○	○	○	○	直売所：8:30~18:00 ほっとす：日~木11:00~20:00 金、土11:00~22:00 場所：日南町生山386 TEL：82-1707
まるごととまと	○	○	○	○	○	○	時間：9:00~18:00 場所：日南町生山386 TEL：82-0413
アメダス茶屋	○	○	○	○	×	○	ランチ：11:00~15:00、 ディナー：18:00~21:00 (※ディナーは前日までの予約に限る) 場所：日南町茶屋978-8 TEL：82-1388
ふるさと日南邑	○	○	○	○	○	○	時間：11:00~17:00 場所：日南町神戸上2962-1 TEL：83-1188 ※営業時間短縮の可能性あり。お電話 ください。
ゆきんこ村四季彩	○	○	○	○	○	○	時間：10:00~21:00 場所：日南町下阿毘縁478 TEL：87-0431
ホームランド多里	○	○	○	○	○	×	時間：10:00~18:00 場所：日南町多里783-10 TEL：84-0246
割烹いだに	未定（不定休なのでお電話ください）						時間：11:30~14:00/17:00~21:00 場所：日南町霞927-3 TEL：82-0050
ときわすれ清水屋	○	○	×	○	○	×	時間：11:00~（なくなり次第終了） 場所：日南町菅沢1019 TEL：87-0006
蓬萊	夕方まで		5時まで	2時まで	5時まで	○	時間：11:00~14:00/17:00~19:30 場所：日南町生山734 TEL：82-0007
駅前にしむら屋	○	×	○	×	○	○	時間：11:30~14:00 場所：日南町生山148-2 TEL：77-1000
福の里	○	○	○	○	○	未定	時間：10:00~15:00 場所：福栄神社横、日南町神福1247
高原の駅カフェ (上石見駅構内)	○	○	○	○	×	×	時間：10:00~20:00 場所：日南町中石見23-5 TEL：83-1141

※ 休みは変更になる場合があります。
詳しくは各お問い合わせ先にご確認ください。

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	紐でしばる	
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。種類ごとに紐でしばってください。
- 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) ビンとカンは別々の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別々の袋に入れて出してください。
- 6) 日南町清掃センターへの直接ごみ持込は、平日【9時~16時】、土曜日【9時~11時】、日・祝日は休業します。
※お問い合わせは、日南町住民課（TEL 82-1112）又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・粗大ごみシールの取扱店等

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、村上前分店・酒店
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