

# 平成31年 3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
- 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
- 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

日	月	火	水	木	金	土					
	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		こころの健康相談 (予約制: 精神科医師) 時間: 13:00~15:00 場所: 健康福祉センター	1歳6か月児・3歳児健康診査 時間: 13:00~16:00 場所: 健康福祉センター		図書館のおはなし会 時間: 10:00~  鳥取大学・日南町連携事業報告会 時間: 10:30~12:00 場所: 文化センター多目的ホール					
2/24	生 び 日野上 可 石見・福栄	2/25	生 び 石見・福栄 可 日野上・多里	2/26	布 全地域 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	2/27	ハ べ 日野上・多里 可 石見・福栄				
2/28	可 日野上・多里	2/29	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	2/28	可 日野上・多里	2/29	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部				
3	ジャズとイタリアンジビエの会 場所: 阿毘縁旧木下家 時間: 17:30~20:00	4	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	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	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	7	可 石見・福栄		
8	町ソフトバレーボール大会 場所: 町体育館 時間: 9:00~開会	9	日南中学校卒業式 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	10	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 第12回ふれあい人権講座 (申込者のみ) 時間: 18:30~ 場所: 人権センター	11	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	12	日南町ドームGG大会 時間: 9:00~ 場所: 日南町ドーム	13	日南小学校卒業式 SNS活用セミナー (第2弾) 時間: 10:00~11:30 18:00~19:30 場所: 文化センター第3研修室
14	図書館のおはなし会 時間: 15:00~	15	人生学園閉講式 時間: 10:00~ 場所: 文化センター多目的ホール	16	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	17	春分の日 シアトル海外派遣出発 (~27日まで)	18	日南小中学校修了式・離任式 地域包括ケア会議 住民のつどい交流会 時間: 13:20~16:00 場所: 文化センター多目的ホール SNS活用セミナー (第3弾) 時間: 10:00~11:30 18:00~19:30 場所: 文化センター第3研修室		
19	いざいぎ健康体操教室~肩こり腰痛予防体操~ 時間: 10:00~12:00 場所: 健康福祉センター にちなんっ子クラブ 時間: 10:00~12:00 場所: 文化センター多目的ホール にちなん町民大学 時間: 18:00~19:30 場所: 文化センター多目的ホール	20	多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	21	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	22	可 日野上・多里	23	可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部		
24	化石のレプリカづくり 時間: 10:00~、13:00~ 場所: 美術館ロビー	25	生 び 日野上 可 石見・福栄	26	生 び 石見・福栄 可 日野上・多里	27	古 多里 可 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部	28	古 大宮・阿毘縁・山上・矢戸、三栄の一部 可 石見・福栄		
29		30		31		4/1					
4/2		4/3		4/4		4/5					
4/6											

## 食育さんの健康レシピ

### だんご汁



- 材料 (4人分)
- だんごの粉..... 150g
  - 水 (だんご用) ..... 適量
  - 大根..... 60g
  - 人参..... 40g
  - 白ねぎ..... 30g
  - 干椎茸..... 2枚
  - 小松菜..... 1株
  - 味噌..... 大さじ2
  - 水..... 600ml
  - いりこ..... 10g

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	173kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.9g
カルシウム	34mg
塩分	0.7g



- 【作り方】
- ①鍋に分量の水といりこ、干しいたけを入れ、30分ほどおく。
  - ②だんごの粉に水を少量ずつ加えてこね、耳たぶくらいのやわらかさになったら少し寝かせる。
  - ③大根はいちよう切り。人参は食べやすい大きめに切る。白ねぎは小口切り。干椎茸は石づきをとってうす切り。小松菜は小さく切る。
  - ④だんごを食べやすい大きさに丸める。
  - ⑤鍋に大根、人参、干しいたけを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとる。
  - ⑥だんごを入れてさらに煮る。材料がやわらかくなったら小松菜と白ねぎを加えてひと煮し、味噌を溶き入れて器に盛る。



## 「子ども活動グループ」紹介と会員募集 「一緒に活動されませんか・・・」

グループ名	活動日・時間	活動場所
日南オールスターズ (スポーツ少年団野球)	毎週(火・木曜日) 17:00~19:00 毎週(土・日曜日) 9:00~12:00	旧日野上小グラウンド 根雨小、江府小グラウンド (日野郡チーム 合同練習)
日南STS (スポーツ少年団ソフトテニス)	毎週(月・水・金曜日) 16:00~18:30 (1~3月は、月・金 18:00~19:30、 水 17:00~19:00)	日南中テニスコート (30年度) (1~3月は日南町体育館)
にちなんAC (小学生陸上)	毎週(水曜日) 17:30~18:30	日南町総合グラウンド・ 日南町武道館
日南ジュニアフットボール クラブ	毎週(火・木曜日) 16:30~18:30 毎週(土曜日) 13:30~16:00	日南町総合グラウンド・ 日南町体育館 (30年度冬期日南中体育館)
錬守会館空手道日南支部	毎週(月・木曜日) 19:00~20:30	日南町武道館
生山剣道教室	毎週(火曜日) 16:30~18:30 毎週(土曜日) 17:00~19:00	日南町武道館 旧明倫小学校
日南小ノルディッククラブ	12月末~翌年3月末	大山、氷ノ山、 鏡ヶ成スキー場
日南アルペンスキークラブ (小、中学生)	12月末~翌年3月末(土・日曜日)	花見山他、県内スキー場
子どものアトリエ ニキッズにちなん	月2回(土・日曜日どちらか) 9:30~12:30または13:30~16:30	旧多里小体育館
日南町美術館 「子どものアトリエ」	毎週(水曜日) 15:00~16:30	日南町総合文化センター
にちなんっ子クラブ	夏、冬、春休み(2時間位)	日南町総合文化センター他

体験、見学等興味をお持ちの方は下記へ、ご連絡下さい。

日南町教育委員会社会教育室：(電話) 0859-82-1118

## 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) 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
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