

# 令和2年 2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

## 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 (あかねの郷)
  - Tel. 83-0842
- 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
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1
第2弾魅力アップセミナー「メイクレッスン」 時間：13:00～15:00 場所：文化センター第1,2研修室	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	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	オレンジカフェ～ねえ・きいて～ 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		食育推進協議会教育研修 時間：9:00～ 場所：健康福祉センター	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
家庭教育講演会 時間：17:30～19:00 場所：日南中学校交流教室	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	建国記念の日	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		所蔵品展 (～3/31) 場所：美術館 人権・行政相談 時間：9:00～12:00 場所：子育て支援センター	日南小ふるさと学習発表会 時間：8:45～10:30 場所：文化センターさつきホール たたらフォーラム2020 時間：13:00～ 場所：文化センター多目的ホール
16	17	18	19	20	21	22
天皇誕生日 日南町バドミントン大会 時間：8:30～ 場所：日南町体育館	振替休日		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 RIZAP(ライザップ)健康セミナー(予約制) 時間：18:00～19:30 場所：文化センター多目的ホール	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		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：日南町武道館 第8回池田電産賞授賞式・講演会 時間：13:30～16:30 場所：文化センター多目的ホール
23	24	25	26	27	28	29
			古文書解説講座 時間：10:00～16:00 場所：文化センター第1,2研修室 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 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	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

## 食育さんの健康レシピ

### ミルク納豆



- 材料 (1人分)
- 納豆…………… 1パック (45g)
  - 牛乳…………… 小さじ2
  - 添付のたれ…………… 半量

1人分あたりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	4.9g
カルシウム	52mg
塩分	0.3g

※1袋塩分0.5gの添付のたれを使用した場合

- 【作り方】
- ①納豆を練り、牛乳を加えてさらに練る。
  - ②①に添付のたれを半量加えて練る。
- ※残したたれは、卵1個、牛乳50mlと混ぜて焼けば減塩だし巻き卵になります。

※出典：乳和食サイト  
ホームページにて作り方の動画がご覧いただけます。「乳和食」で検索

# ニュースポーツやグラウンドゴルフの用品を貸し出します

子どもから高齢者まで一緒に楽しめる、ニュースポーツやグラウンドゴルフの用品の無料貸し出しをしています。

屋内で楽しめるものも多いので、冬の時期でも楽しめるニュースポーツを楽しんでみませんか。

ニュースポーツ	・バッコー	離れて設置したプラスチックボードを目掛けてビンバッグを投げる的入れゲームです。 
	・ふらばーるバレー	2つのチームが一定のコート上でネット越しに変形ボール（ふらばーる）を打ち合う、バレーボール型のスポーツです。 
	・ラダーゲッター	1チーム5 or 6人で対戦し、スタートの合図から全てのラダーに1個ずつボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムを競う競技です。 
	・スクエアステップ	ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み（ステップ）しながら前に進む競技です。 
グラウンドゴルフ	・スティック ・ゴールポスト ・ボール	

## キャンプ用品貸し出します

日南町青少年育成協議会では、青少年活動を支援するためキャンプ用品の貸出を行っています。もちろん、大人の方にもご利用いただけます。

貸出を希望される方は、「社会体育関係備品使用申込書兼許可書」にご記入の上、日南町教育委員会事務局へご提出下さい。なお、数に限りがありますので受付順に貸出をさせていただきます。お早めにお申し込み下さい。

物 品	使用料		使用料の単位
	個人 団体	子ども会 小中学校	
ドームテント 5人用	1,000円	500円	1張1回
シュラフ(寝袋) 1人用	50円	25円	1個1回
ランタン (ボンベは利用者がご用意下さい)	200円	100円	1個1回
飯盒 4合炊き	100円	50円	1個1回

※「社会体育関係備品使用申込書兼許可書」は教育委員会事務局にあります。  
また、日南町役場ホームページ<http://www.town.nichinan.lg.jp/p/1/15/11/16/>からダウンロードいただけます。

## 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
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