

# 令和2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
- 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
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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	31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5

## 食育さんの健康レシピ

### ポリ袋で肉じゃが



- 材料 (1人分)
- やきとり缶
  - しょうゆたれ…………… 1/2缶
  - じゃがいも…………… 100g
  - にんじん…………… 20g
  - たまねぎ…………… 50g
  - だしの素…………… 少々
  - 水…………… 50ml
  - ポリ袋(ポリエチレン製)…… 1枚

1人分あたりの栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	3.6g
炭水化物	28.0g
塩分	1.0g

※ポリ袋は、高密度ポリエチレン製で、湯煎調理可能と明記したものを選んでください。

- 【作り方】
- ①じゃがいもは、皮をむき2cm幅のいちよう切り。にんじんは皮をむき5mm幅のいちよう切り。たまねぎはくし型切り。
  - ②ポリ袋に①とやきとり缶、だしの素、水を入れる。
  - ③材料を混ぜ、空気をしっかり抜いて袋の上の方をしっかりと結ぶ。
  - ④鍋にお湯を沸かす。鍋底にポリ袋がふれると溶けてしまう恐れがあるので、金ザルや皿、ふきんなどを敷き、沸騰した湯の中に③を入れる。ふたをして30分加熱する。
  - ⑤ときどきひっくり返して、まんべんなく火を通す。

※予定は変更となる場合があります。

e-mail [info@town.nichinan.lg.jp](mailto:info@town.nichinan.lg.jp)