

令和2年 9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
8/30	8/31	1	2	3	4	5
大人のためのクレパス画教室 時間：13:00~16:00 場所：文化センター多目的ホール	歯科健診・フッ素塗布 時間：13:00~16:00 会場：健康福祉センター ふれあい人権講座 時間：18:30~20:00 会場：人権センター	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 乳児健康診査 時間：13:00~16:00 場所：健康福祉センター	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 乳児健康診査 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	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	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
6	7	8	9	10	11	12
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	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	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	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	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	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	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
13	14	15	16	17	18	19
敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日
20	21	22	23	24	25	26
敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3
敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日

食育さんの健康レシピ

鶏肉と野菜のさっぱり炒め



- 材料 (3~4人分)
- 鶏むね肉…………… 1枚 (200~250g)
 - ピーマン…………… 3個
 - たまねぎ…………… 1/2個
 - にんじん…………… 1/3本
 - 酒…………… 大さじ2
 - 濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - 片栗粉…………… 適量
 - サラダ油…………… 適量
 - ケチャップ…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ3
 - 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
 - 酢…………… 大さじ1
 - ごま油 (仕上げ用)…………… 大さじ1
 - 一味唐辛子…………… 少々

1人分あたりの栄養価	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	7.0g
炭水化物	19g
カルシウム	19mg
塩分	1.5g



- ①ピーマンは一口大の乱切り。たまねぎはくし形切り。にんじんは薄切り。
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、酒としょうゆで下味をつける。ケチャップ、みりん、濃口しょうゆ、酢はあらかじめ混ぜておく。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンを中火にかけ、多めの油を入れて鶏肉をこんがり焼く。焼きあがった鶏肉はパットに取り出す。
- ⑤余分な油などをキッチンペーパーでふきとり、油を足して、にんじん、たまねぎを炒め、あらかじめ火がとおればピーマンを加えて好みで軽く塩をふる。
- ⑥鶏肉をフライパンに戻し、合わせておいた調味料で味付けしてさっと煮、仕上げのごま油、一味唐辛子を加える。

※予定は変更となる場合があります。

飲食店 応援企画

オッサンショウオのおすすめ 町のごはん屋さん



創作和食

～水川～

旬の食材を使った懐石料理といえばここ。大切な人との特別な食事にピッタリなのはもちろん、最近頑張っている自分へのご褒美にも。考えられたコース料理とお酒が幸せな気持ちにさせてくれます。完全予約制なので事前予約が必要です。

【店舗情報】

日南町生山 406-10
電話：82-6030
時間：予約のみ

【オッサンの一言】

創作和食？そーさ食に行かねばならんのお！



パスタランチ

～アメダス茶屋～

こんな身近で本格的なイタリアンが食べられるなんて！前菜、メイン、ドルチェで構成されるアメダスランチが人気ですが、オススメはやっぱりパスタランチ。3種類のパスタからお好みで選べますが、全て絶品でどれを選んででも間違いなし！



【店舗情報】

日南町茶屋 978-8
電話：82-1388
時間：11:00～15:00
※予約は前日までの予約のみ
定休日：水

【オッサンの一言】

これぞパスタのスーパースター！



トマトラーメン

～ふるさと日南邑～

トマトラーメンと聞くと一瞬「えっ！」っと思うかもしれませんが、ここのはぜひ一度食べてみてください！トマトの甘さと爽やかさに、焦がし野菜の香ばしさが加わった超絶スープは、よくある酸っぱいだけのトマトラーメンとは一線を画しています。

【店舗情報】

日南町神戸上 2962-1
電話：83-1188
時間：11:00～14:00
定休日：火

【オッサンの一言】

日南邑に泊まっとーなら、絶品トマトラーメンじゃ！



そば定食

～ときわすれ清水屋～

築150年の古民家でゆったりとしたひと時を。こだわりの蕎麦と、縁側から眺める風景はまさに癒し。店の名前の通り時を忘れます。夏バテぎみの身体にしみる美味しさです。現在予約必須、休業予定もごさいますので事前にお電話をおかけください。



【店舗情報】

日南町菅沢 1019
電話：87-0006
時間：11:00～
※そばがなくなり次第終了
営業日：土・日・祝

【オッサンの一言】

蕎麦は10割、なんてソバ(素晴)らしいんじゃ！



カツサンド

～きゅーびつく(イチイ荘)～

イチイ荘でカツサンドや食パンを注文できるのをご存知ですか？テイクアウト中心ですが、米粉を使ったフワッモチッのパンに挟まれたサクサクのカツサンドは一度食べたらやみつきになってしまいます！朝食用に食パンもぜひお試しください！

【店舗情報】

日南町霞 603-2
電話：82-0073
時間：予約のみ

【オッサンの一言】

カツサンド、朝昼晩三度一致でも、飽きないウマさだ！



醤油揚

～蓬菜～

昭和39年創業の地域に愛され続けている中華料理店。からあげももちろん美味しいですが、オススメは鶏の醤油揚！醤油ベースで味付けされた骨付き肉をカラッと揚げた醤油揚は、大人も子どもも大好き、ご飯の友、ビールの友です！



【店舗情報】

日南町生山 734
電話：82-0007
時間：昼11:00～14:30
夜17:00～19:30
定休日：日・祝

【オッサンの一言】

何回も通ってしまう！
ワシは中華に夢中か？



注) 掲載している内容は8月11日時点の情報です。
内容が変更される場合がありますので、営業に関する詳しい情報は各店舗へお問い合わせください。