

令和2年 12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)
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- び** 雑びん・缶類
- ハ** 発泡スチロール
- 有** 有害ゴミ (乾電池・蛍光管)
- 軟** 軟質プラスチック
- 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 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
		町民大学 時間：(野菜作り) 10:30~12:00 (鳥獣害対策) 13:30~15:00 場所：文化センター	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 消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 場所：役場住民課	住民検診 受付時間：8:30~10:30 場所：文化センター	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	
11/29	11/30	12月より生山方面行き定期路線バス1便は10分早く出発します				
		町民大学 時間：(野菜作り) 10:30~12:00 (鳥獣害対策) 13:30~15:00 場所：文化センター	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 消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 場所：役場住民課	住民検診 受付時間：8:30~10:30 場所：文化センター	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	
6	7	8	9	10	11	12
		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 ふれあい人権講座 時間：18:00~19:30 場所：日南町人権センター		やさしい国語 時間：10:30~12:15 場所：役場防災会議室 やさしい数学 時間：13:30~15:00 場所：役場防災会議室	人権相談・行政相談 時間：9:00~12:00 場所：子育て支援センター 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	ルディック・ウォーク&ラジオ体操教室 時間：10:00~12:00 場所：健康福祉センター 町民大学(美味しい珈琲の淹れ方) 時間：10:00~11:30 場所：役場交流ホール
13	14	15	16	17	18	19
		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	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	
20	21	22	23	24	25	26
		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	消費生活相談窓口 時間：9:00~12:00、13:00~16:00 場所：役場住民課 古文書解読講座 時間：10:00~16:00 場所：文化センター	日南小・中学校終業式	人生学園 時間：10:00~15:00 場所：文化センター 児童画展(~2/7) 場所：美術館	
27	28	29	30	31	1/1	1/2
						

食育さんの健康レシピ

いとこ煮

にちなんの色の味より



- 材 料 (作りやすい分量)
- かぼちゃ..... 400g
 - 小豆..... 50g
 - 砂糖..... 大さじ1・1/2
 - 塩..... 小さじ1/2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - 水..... 適量

- 【作り方】
- ①小豆はさっと洗って鍋に入れ、水をひたひたに加えて強火にかける。沸騰したら湯を捨てる。
 - ②ゆでた小豆を鍋に戻し、小豆がかぶるくらいの水を入れて再度強火にかける。沸騰したら弱火にし、指で軽く押しつぶれるまでゆでる。
 - ③②にかぼちゃを入れて、かぼちゃが出るくらいの水を入れて 砂糖、塩、しょうゆで味付けし、汁気がなくなるまで煮含める。

【由来】
12月22日が冬至で、1年で1番日の短い日であり、これから1日に猫の足跡ぐらいつつ、日が長くなるとされている。
この日に「かぼちゃ」を食べる習慣があり、今日まで伝えられ続けている。真冬に向かっての食生活の中に、緑黄色野菜であるかぼちゃを食べ、厳しい冬を健康で過ごせるようにとの願いを込めた。

※予定は変更となる場合があります。



新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まる「5つの場面」

日南町福祉保健課



新型コロナウイルス感染症のこれまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。一方で、屋外で歩いたり、十分に換気がされたりしている公共交通機関での感染は限定的と考えられます。

新型コロナウイルス感染症の広がりや、主に「クラスター（集団感染）」を介して拡大することが分かっています。

これまでのクラスター分析で得られた知見から、

- ① 感染リスクが高まる「5つの場面」
- ② 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫が新型コロナウイルス感染症対策分科会により提言としてまとめられました。

これから年末年始となり、人の集まりや会食の機会が増えると思います。みなさまには、引き続き、感染リスクが高い行動を避けていただき、クラスター連鎖を抑えて、感染拡大防止にご協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍感し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



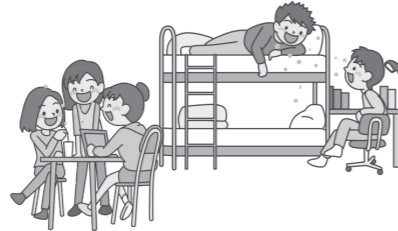
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



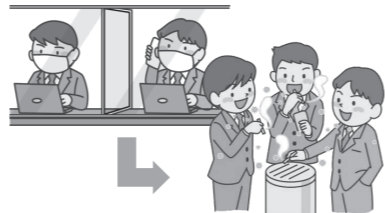
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



◎感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- 飲酒をするのであれば、
 - ① 少人数・短時間で、② なるべく普段一緒にいる人と、③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで使いましょう。
- 座席の配置は斜め向かいにしましょう。（正面や真横はなるべく避ける）
- 会話する時はなるべくマスク着用しましょう。
- 換気が適切になされている等の工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店を利用しましょう。
- 体調が悪い人は参加を控えましょう。

◎飲酒の場面も含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと

- 基本は手洗い、マスク着用や三密回避です。室内では十分に換気をしましょう。
- 集まりは、少人数で短時間にしましょう。
- 大声を出さず会話はできるだけ静かにしましょう。
- 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底をしましょう。

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 <small>ひも</small> でくくる	
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。種類ごとに紐ひもでくくってください。
- 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) ビンとカンは指定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