

みず・まち・自然 エンジョイ!米子

広
報

よなご

5

2020 May
No.182

◎ 総力特集

あなたに元気を届けたい!

おうちで簡単! フレイル予防体操 / 親子遊び・クッキングレシピ
手作り布マスク作り方(型紙つき) / 感染症予防対策について

あなたに 元気を 届けたい！

このたびの新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家で過ごす時間が増えるとともに、生活の中で運動する機会が減っていませんか？そんな皆さんの運動不足や筋力低下を予防するべく、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。

また、大型連休に子どもと楽しく過ごすための、室内遊びやクッキングレシピ、裁縫初心者でもミシンがなくても作れる布マスクの作り方もご紹介。

皆さんの心も体も元気でいられますよう、心をこめて、あなたに元気をお届けします！

■問合せ

【フレイル予防体操・親子クッキングレシピ・感染症予防について】健康対策課（☎23-5451）

【その他のことについて】秘書広報課（☎23-5372）



地区担当保健師 山崎

わたしたち地区担当保健師です！

このたび中学校区に1人ずつ、地区担当保健師が誕生しました。地区担当保健師は赤ちゃんからお年寄りまでの健康づくりをお手伝いし、市民の皆さんが元気でいきいきと生活できるよう応援します。公民館や地域の活動の場にもおじゃまして、皆さんとお話する中で、地域での健康づくりを一緒に考えていきたいと思えます。まちで見かけたら、「保健師さん」と気軽に声をかけてくださいね！



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、米子市内においてもさまざまな行事やイベントの延期や中止、不要不急の外出の自粛を行っていただくなど、市民の皆様のご協力に心から感謝いたします。4月7日に政府から東京都や大阪府をはじめとする7つの都府県に緊急事態宣言が出され、これらの地域には、これまで以上に厳しい外出の自粛が求められることになりました。当地においてもご心配される方がいらっしやることと思いますが、感染拡大を防ぐために必要な手段ですので、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

一方でウイルスの終息まで時間がかかりそうなことを考えますと、いわゆる「自粛疲れ」となって、警戒が緩むことも考えられます。市民の皆様におかれましては、家の中にいて運動不足となったり、気持ちがあふさぎこんだりしてしまわないよう、適度な運動と気分転換を心がけてください。そして、少しでも楽しく過ごせるよう、いろいろな工夫を施し、この局面を皆様と一緒に乗り切りたいと思えます。

そこで今回は、急きよ内容を変更して「総力特集 あなたに元気を届けたい」を皆様にお伝えいたします。家の中でもできる運動や、簡単なマスクの作り方など、少しでも皆様のご参考になればうれしく思います。

市民の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、ごあいさついたします。

米子市長 伊木隆司

おうちで簡単！ フレイル予防体操

無理のないペース
でゆっくりやって
みてください



地区担当保健師 藤森

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護に至る一歩手前の状態です。しかし、努力次第で改善する状態でもあります。そんなフレイルを予防するべく、家で簡単にできる体操をご紹介します！

動画でチェック！

次のQRコードから動画が見られます。動画を見ながら、一緒に体操しましょう！



1

全身の筋肉量の約7割を占める下半身を鍛える スクワット 8カウント×10回

4カウントで下げて、4カウントで上げる



姿勢も視線も真っすぐで！

立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、足は肩幅に広げ、つま先を少し外側に向けます。視線は真っすぐ前を向き、椅子に座るイメージで腰を下ろします。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。

スクワットは下半身の大きな筋肉を鍛えられる、キングオブトレーニング！



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、足は肩幅に広げ、つま先を少し外側に向けます。体重を前に倒しながら、軽くお尻が浮いたところで止めて、ゆっくり体を戻します。

2

上半身の筋肉をゆるめてリラックス 上半身のストレッチ

深い呼吸を併せて行くと、よりほぐされます



腰のストレッチ

イスに浅く座り、背もたれに手を伸ばすように、ゆっくり息を吐きながら腰をねじります。(交互にゆっくり10秒)



両肩回し

両肩に手をつけ、両肘を同時に前から後ろへ大きくゆっくり回し、反対に後ろにも回します。(前まわしと後ろまわし、交互に5回)



体幹のストレッチ

両手を組み、腕をまっすぐ上に伸ばした状態で、体を横に5秒かけてゆっくり曲げていきます。(交互に2回)

3

まずは足慣らし かかと上げ 10秒×10回

1カウントごとにかかとを上げ下げします。

立って行う場合

まっすぐな姿勢を意識し、両足のかかとを上げて下ろします。バランスが安定せず、転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、かかとを上げ下げします。余裕がある人は、かかとを上げるとき両手で押さえて少し負荷をかけると効果的です。



慣れたら、上げ下げのスピードを上げてみてください

4

途中でバランスが崩れてもあきらめないで 片足上げ 1分×左右1回ずつ

右足1分、左足1分

立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、軸足に体重を乗せながら片足で立ちます。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、片方の太ももを上げ、体重が乗っているお尻を意識して、そのままの姿勢を保ちます。



崩れる回数が減ったら、バランス感覚向上の証拠です！

地区保健師 林

5

最後の難関 ランジ 4カウント×左右5回ずつ

右足4カウント×5、左足4カウント×5



少し負荷がかかる運動なので、疲れたときは休憩しましょう！
おへその筋肉を意識して行うとより効果的です。



立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、足を前後に開いて股関節や膝の曲げ伸ばしを行います。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。

座って行う場合

膝や腰に痛みがある方は無理せず椅子に座って行いましょう。背もたれから背中を離して少し浅く座り、両足を伸ばして、開いて、閉じて、戻します。

親子で楽しく過ごそう！ 室内遊び・親子クッキング

お子さんがいると、長い大型連休はおうち遊びもマンネリ化しがち。そんなあなたに、室内でできる楽しい遊びや、親子でできる簡単レシピをご紹介します。

私たちが挑戦します！



広報よなご 編集
矢飼



親の筋力もアップ？ 親子の室内遊び

ティッシュキャッチ

2枚重ねのティッシュを1枚にはがし、大人が息を吹きかけて飛ばし、変則的に落ちてくるティッシュを子どもがキャッチ！



ゆらゆら

大人のおぐらの上に子どもを座らせ、いろんな方向にゆっくり揺れる。



ブリッジ競争

座った状態から後ろの手をついてお腹を持ち上げた姿勢で進む。



飛行機ごっこ

大人は仰向けに寝転んで、子どもをうつ伏せの姿勢のまま持ち上げる。

簡単！親子クッキング



カリカリごはんおやき

(材料4個分)
ごはん…160g (茶碗1杯)
かつおぶし…3g (1/2パック)
しらす…大さじ1
青のり…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
ごま…小さじ1
ごま油…適量

ごはんとおせんべいの中のような感覚

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、ラップに包んでしっかりと丸くにぎり、平らに押しつぶす。
 - ② フライパンにごま油を熱し、弱めの中火で両面をカリッと焼く。
- ※お好みで好きな具材を入れてみましょう。



ミルクもち

牛乳…250cc
片栗粉…40g
砂糖…25g
A { きな粉…10g
砂糖…5g

もちもち やさしい甘さ

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 火にかけて、木べらでよく混ぜながら加熱し、少しずつ固まりだしたら弱火にし、さらにしっかりと混ぜる。
- ③ 全体がもちりしてきたら火を止め、バットに流し入れ表面を平らにし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、(A)を振りかける。

手縫いでも 初心者でも 布立体マスクの作り方

型紙は原寸大
(縫いしろ 1cm を含む)

【材料】

- ①生地 (横約25cm × 縦約20cm) 2枚
- ②ゴムひも

型紙 (大人サイズ)



型紙に沿って生地を2枚切り、中表になるように重ねる。



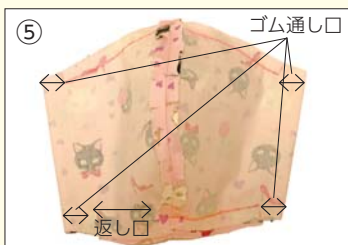
両サイドをそれぞれ1cmの縫いしろで縫い合わせる。



縫いしろを1.5cmの間隔で、縫い目ギリギリまで切り込みを入れる。縫い目を切らないように注意。



縫いしろを割るようにしてアイロンをかける。火傷しないように注意。



両サイドの縫い目同士が真ん中で重なるように開き合わせ、ゴムの通し口1.5cmと返し口約5cmを残し、上下を縫いしろ1cmで縫い合わせる。



返し口から表に返して形を整え、上下2mmのところへステッチをかけて、マスクゴムを通して出来上がり。

そろそろ家のマスクもなくなるけど、学校にマスクを着けていけないといけな... 困っていたところ、マスクの作り方を教えてくださる方があったので、参考にしながら初心者向けに作り方を考えました。ミシンがあればもっと簡単。(全て手縫いの返し縫いで作りました。)

手芸は超素人なので、粗い縫い目は許してください...



広報よなご
編集 田中

鼻側

あご側

新型コロナウイルス感染症を 予防するために



地区担当保健師 岡

新型コロナウイルス関連肺炎も、風邪やインフルエンザなどの感染症と予防対策は同じです。手洗いや咳エチケットなど、ひとりひとりがしっかりと予防することが大切です。

皆さんの心と体が健康でいられるよう、願っています！

感染経路を絶つ！

- ①こまめな手洗い
帰宅後、調理の前後、食事前など石けんを使って洗いましょう。手指のアルコール消毒も有効です。
- ②うがい
帰宅後などに行いましょう。
- ③咳エチケット
咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえましょう。
- ④人ごみを避ける、不要不急の外出は控える

健康管理の徹底！

- ①十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけ、免疫力を高めましょう。
- ②室内は適度な湿度を保ちましょう。(50～60%)

3つの“密”にご注意を！

次の3つの条件を避け、集団感染を予防しましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発生をする密接場面

新型コロナウイルス 便乗商法にご注意を

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルの相談が、本市の消費生活相談室にも寄せられています。行政から委託されたという業者からの怪しい電話や訪問、不審なメールなど、おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。根拠のないうさなどに混乱せず、正確な情報に基づいて冷静に対応しましょう。

少しでもおかしいと感じたり、トラブルにありたりした場合は、ご相談ください。

☎米子市消費生活相談室 (☎ 35-6566)

新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら

▶次のような症状がある方は、「発熱・帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
(ご不安な場合の相談も可能です。)

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が持続している
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。)
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患等がある方、妊婦の方は、このような症状が2日程度続く場合
- ※味覚や嗅覚に異常がある場合、新型コロナウイルス感染症に感染している事例が数多く確認されています。気になる方はご相談ください。

▶このような症状に当てはまらない場合でも、発熱や呼吸器症状があり、かかりつけ医を受診される場合は、必ず事前に電話連絡してください。

突然医療機関を受診され、医師や看護師、他の来院者も感染した場合、医療機関の閉鎖につながり日ごろの診療が受けられなくなります。

▶相談・受診の前に心がけること

軽い風邪症状の場合には、無理せず、なるべく自宅で安静にして療養しましょう。

発熱等の風邪症状がみられるときは、毎日体温を測定して記録してください。

相談窓口

▶発熱・帰国者・接触者相談センター (米子保健所内)
☎ 31-0029、31-9317 (24時間・土日祝を含む)

FAX 34-1392 (平日午前8時30分～午後5時15分)

▶厚生労働省電話相談窓口

☎ 0120-565653 (午前9時～午後9時・土日祝を含む)

▶受診したほうが良いかどうか迷ったら

とっとりおとな救急ダイヤル (15歳以上) #7119

とっとり子ども救急ダイヤル (14歳まで) #8000

(平日午後7時～翌午前8時・土日祝午後8時～翌午前8時)



米子市特別功労者 功労者善行者表彰



(順不同・敬称略)

■特別功労表彰 矢倉 強

■功労表彰

[自治功労者] 西村 正男、安達 哲郎、加藤 健治、
安藤 享、杵築 猛、

[厚生功労者] 實繁 一郎、青戸 秀男、笠木 正明、
新澤 毅、宮岡 由記子

[教育功労者] 上森 英史、畑田 英夫

[消防功労者] 隠樹 千佳良

■善行表彰

[自治善行者] 荒木 克利、河原 英明、福原 則昭、
田邊 忠雄、嘉賀 彰

[厚生善行者] 岩谷 勝子、小林 憲充、足村 くるみ

[教育善行者] 松山 定次、上田 雅之、岡田 信行、
船越 久人、長尾 徳信、中川 睦介、谷野 進一

[消防善行者] 安田 保、長谷川 智久、松本 利弘、
長谷川 英信、川口 康文、三村 一平、瀬尾 英信、

田原 弘之、遠田 明弘、山根 平吉、長谷川 貴久、
鷺見 宏樹、國頭 直紀、秋田 信也、井上 哲也、
妹尾 亮、田中 孝広、松下 聡一、坂金 毅

[体育善行者] 田中 隆、竹田 新太郎、木村
敏郎、高辻 晃、亀鷹 玉美、西田 寛、森 卓也、安

野 祐平、井上 流生、高島 美晴、三上 紗也可、
佐々木 音華、安田 舞、高橋 峻也

[ボランティア活動善行者] 渡部 泰夫、伊藤 紀子、
美田 耕一郎

■善行団体表彰

[体育活動善行団体] 米子市気功太極拳協会、
米子工業高等専門学校バドミントン部

米子市営住宅入居者募集

■所在地、規格、家賃など

住宅名(所在地) 規格など	空家番号	間取り	家賃月額
河崎住宅(河崎) 建設年度:S49 中層耐火4階建 ※内外装・設備等の 改修工事済	49R1-304	3DK	12,500円 ~19,500円
	49R1-401		
	子育て世帯等優先		
	49R1-402		
	49R1-403		
錦海町住宅 (錦海町二丁目) 建設年度:H5 中層耐火4階建	5R2-304	3DK	23,100円 ~45,400円
	子育て世帯等優先		
	5R2-404		

※「子育て世帯等優先」のうち、錦海町住宅5R2-304号は、
児童福祉法に規定する母子生活支援施設から退所する予
定の世帯があるときは、優先的に選考します。

■受付期間 5月1日(金)~12日(火)

■受付場所 住宅政策課(市役所本庁舎2階)
淀江支所地域生活課(淀江支所1階)

■必要書類 マイナンバーの確認できるものと本人確認書類
※申込理由により添付書類が必要となる場合があります。
添付書類については住宅政策課にご確認ください。

■入居選考方法 5月14日(木)公開抽選

■入居可能予定日 6月1日(月)

※入居手続きには、保証能力のある連帯保証人1人と敷
金として家賃3か月分が必要です。

■問合せ 住宅政策課

(☎23-5263、FAX23-5396、Eメール:
jutakuseisaku@city.yonago.lg.jp)

彫ろうアップ!彫刻ロード



第12回 ロバート・シンドルフ 作 「OFFERING」



本作のタイトル「OFFERING(オファリング)」とは、「神への奉納」
などを意味する言葉です。お菓子のバームクーヘンの一部を切り取っ
たように、弧をなしてゆるやかに曲がった形の石が逆アーチ型に設
置されています。天に向かって人が両手を広げて祈り捧げているよ
うで、どこまでも広がる空を包み込むようなスケールの大きさが感
じられます。「石は地球上で最も古い自然の一部で、一度割れてしま
うと二度と戻らない緊張感が面白い」と作家は石の魅力を語り、石を
割る際にできた痕も見事に作品の一部に取り込んでいます。

「米子彫刻シンポジウム」では41人の作家の内、3人が海外から参
加されました。オランダ出身のロバート・シンドルフは2008年に亡
くなりましたが、作品はこれからもずっと新加茂川沿いの遊歩道
の景観に溶け込み、米子の宝として後世に受け継がれていくこと
でしょう。

米子市美術館 統括学芸員
喜多村聡史

男女共同参画をテーマにした作品募集！

日々の生活の中で見つけた男女共同参画に関する心温まる出来事や感じたことなどを、標語や絵で表現してみませんか。本格的な技術を問うものではありませんので、どうぞお気軽にご応募ください。

■**標語** 俳句、短歌、川柳など形式を問いません。

■**絵てがみ**

はがきサイズの用紙に、次の中から標語を選んで絵を描いてみませんか（自作の標語でも可）。

- ▶男女の差 埋めて咲かせる いい未来
- ▶差別無く 個性生かした ワンチーム
- ▶和から輪へ 広がる男女の 共同参画
- ▶おたがいに力合わせて 豊かな未来ハッシュタグ
- ▶お互いに トライをしよう 認め合い
- ▶あるがまま 決めつけないし 諦めない
- ▶家事育児 夫婦で奏でる ハーモニー



（令和元年度応募作品の一部）

※応募作品の中から抽選で20人の方に記念品を進呈。当選発表は、7月上旬の発送をもってかえさせていただきます。

■**作品取扱**

応募作品は返却しません。著作権は米子市に帰属し、男女共同参画の普及啓発に活用します。全作品は男女共同参画センター“かぶりあ”に展示し、一部を広報よなごや米子市ごみカレンダー（標語のみ）に掲載します。

■**応募方法**

郵送、FAX、持参、Eメールでの投稿。（一人5点まで。オリジナル作品に限る。）住所、氏名（掲載時は公表はしません。）、年代を明記。

■**申込締切** 5月28日（木）

■**問合せ** 男女共同参画推進課（☎23-5419、FAX23-5392、✉danjyo@city.yonago.lg.jp）

さっきの防災無線の内容は？

緊急放送テレホンサービス
☎0120-310-475
（サイガイゼロヨナゴ）



ヒューマンライツ

～みんながしあわせな社会をめざして～

人権（ヒューマンライツ）について考えます

「LGBT 多様な性のあり方」

☎ 人権政策課（☎23-5415 FAX 37-3184）

平成30年に大手民間企業が行ったLGBT（※）に関する調査では、「LGBTとはセクシャルマイノリティ（性的少数者）の総称のひとつということを知っていますか」という質問に、68.5%の人が「知っている」「何となく知っている」と回答しており、前回平成27年調査時の37.6%から大きく上昇しています。また、自身がLGBTを含む性的マイノリティに該当すると回答した人は8.9%（前回調査7.6%）という結果が報告されています。

このように、LGBTについては、近年さまざまな情報が発信され、一般にも認知されてきています。しかし、言葉が認知されてきた一方で、偏見や無理解な言動は、まだまだなくなるとは言えません。「自分はLGBTの人に会ったことがない。」「自分の周りにはLGBTの人はいない。」もしかしたら、その言葉を聞いて傷ついている人がいるかもしれません。

「いないことにする」のではなく、「気付こうとする」ことが、理解を深めるためには大切なことです。「自分の周りにはいない」という無関心でいるのではなく、LGBTを含めた“多様な性のあり方”を知ることで、「性のあり方は人それぞれなのだ」ということが理解できれば、誰もが生きづらさを感じることなく、自分らしく生きることができるのではないのでしょうか。

LGBTとは、L（レズビアン）女性を好きになる女性、G（ゲイ）男性を好きになる男性、B（バイセクシャル）異性も同性も好きになる人、T（トランスジェンダー）心の性と身体の性が一致しない人、の頭文字をとった言葉です。LGBT以外にも性のあり方はさまざま、LGBTs、LGBTQと記すこともあります。また、SOGI（Sexual Orientation・Gender Identity / 性的指向・性自認）という言葉も多く使われます。

—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして—

ある日突然自由を奪われ、人の人権を踏みにじる拉致事件は許されることではありません。

<県民メッセージ抜粋>

こころの健康講座

こころの病気に対する知識やこころの病気を持つ人との関わり方を学びませんか。

①6月25日(木) 午後1時30分～4時	講義「こころの健康～メンタルヘルスについて～」 「精神障がいについて」
②7月13日(月) 午後1時30分～4時	講義「米子市基幹相談支援センターについて」 「病院から地域をつなぐために」
③7月30日(木) 午後1時～4時	講義「発達障がいとひきこもりの基礎知識」 家族会の活動について
③8月20日(木) 午後1時15分～4時	ボランティア活動体験談 米子市デイケア参加・交流
④9月7日(月) 午後1時～4時	病院デイケア 市内作業所見学

■**ところ** ふれあいの里 2階 ほか

■**対象** 原則全講座受講可能な方

※全講座受講の方は、米子市デイケアでボランティア活動参加可能

■**参加費** 無料(定員:先着20人)

■**申込締切** 5月29日(金)

■**問合せ** 障がい者支援課

(☎23-5545、FAX23-5393)

住宅確保給付金を支給します

生計維持者の離職により、経済的に困窮し、住居を喪失した方または喪失するおそれがある方を対象として、家賃相当分を支給して、住居と就労機会の確保に向けた支援を行っています。

■支給対象者

申請時に離職後2年以内の方で就労能力と就労意欲があり、ハローワークに求職申込をされる方等

■**支給額** 賃貸住宅の家賃額

■**上限額** 単身世帯:34,000円 2人世帯:41,000円
3人～5人世帯:44,000円

■**支給期間** 原則3か月(最大9か月)

■**問合せ** 福祉課 (☎23-5151、FAX23-5550)

コンビニ交付を停止します

5月2日(土)～6日(水)と31日(日)は、メンテナンス作業のため、米子市のコンビニ交付システムを停止します。終日(午前6時30分～午後11時)すべてのコンビニ店舗等で米子市の各種証明書を取得することができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■**問合せ** 【所得証明に関すること】市民税課

(☎23-5111、FAX23-5397)

【その他の証明に関すること】市民課

(☎23-5144、FAX23-5398)

公共交通機関利用の助成

米子市では、公共交通機関を利用する方について、次のように交通費を補助します。

■**問合せ** 交通政策課

(☎23-5274、FAX23-5392)

高校生の通学定期への助成

県内の高校等に公共交通機関を使って通学する生徒の保護者に対して、通学定期代の一部に助成します。

■対象者

県内の高校等に通学する生徒の保護者で米子市に住民登録がある方

■**助成金額** 1か月あたり7,000円を超えた額

※修学年限の最終学年の3月および休学期間は対象外。

■申請方法

申請書に通学定期券の写しと生徒手帳の写しを添付し、交通政策課に提出。申請様式は交通政策課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。(通学定期券の写しは、申請されるまで大切に保管してください。)

■**申請期間** 令和3年2月1日(月)～同年3月1日(月)

※助成対象期間は令和2年4月1日～令和3年3月31日です。

高齢者向けバス定期への助成

高齢者向けバス定期券「グランド70」(6か月定期、定価26,200円)の割引販売を行っています。この定期券は、日本交通(株)と日ノ丸自動車(株)の県内すべての路線バスと米子市循環バス「だんだんバス」、淀江町巡回バス「どんぐりコロコロ」で利用できます。

対象者(※2)	定期券の販売価格	必要書類
運転免許を自主返納された満70歳以上の米子市民(※1)	1,000円	・運転経歴証明書 ・定期券に貼る顔写真(運転免許証サイズ)
満70歳以上の米子市民	13,100円	・氏名、生年月日、住所の分かる身分証明(保険証など) ・定期券に貼る顔写真(運転免許証サイズ)

※1…運転免許を自主返納されてから1年間に限って、最大2回まで購入することができます。

※2…定期券の購入時にお渡しする介護予防のアンケートにご協力をお願いします。

学校給食 いきいき **こめっこレシピ**

No.23 **かつおごはん**



材料（4人分）

- | | |
|----------------------|---|
| 精白米・・・160g(1合) | 生姜・・・・・・1.5g(1/2片) |
| もち米・・・・・・60g | ★
和風だしの素..小さじ1/2
みりん・・・・・・小さじ1
薄口しょうゆ..小さじ1.5
しょうゆ.....小さじ1.5
酒・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・小さじ1 |
| かつおフレーク缶詰・・60g | |
| 油揚げ・・・・12g(1/2枚) | |
| にんじん・・・・・・35g | |
| ごぼう・・・・・・30g | |
| むき枝豆・・・・・・20g | |
| ※グリーンピースやささいんげんでもよい。 | |

作り方（所要時間 約1時間）

- ① 精白米ともち米は、洗って分量外の水で約40分浸漬させておく。
 - ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして縦に短冊に切る。にんじんは千切りにする。ごぼうはささがきにして水であく抜きをする。生姜はすっておく。かつおフレークは汁を軽くきっておく。
 - ③ ①と調味料★と水を炊飯器に入れ、混ぜ合わせた後、②の具とむき枝豆をのせて炊飯する。
- ※炊き込み機能がある場合は「炊き込みごはん」で炊飯する。

今月のひとくち食育

毎年5月の連休明けの初日には、端午の節句・子どもの日にちなんだ給食を実施しています。端午の節句は、子どもの健やかな成長を願う日です。そこで学校給食では、さまざまな困難に打ち「勝って」、強い子どもに育てほしいとの願いをこめて、「勝つ」⇒「かつお」を入れた炊き込みご飯を献立に取り入れています。

■問合せ 学校給食課
(☎ 33-4751、FAX 33-4757、✉ kyushoku@city.yonago.lg.jp)



米子市学校給食キャラクター こめ太 こめ子

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行なっています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市役所生活年金課年金医療担当、淀江支所地域生活課または米子年金事務所の窓口へご相談をお願いします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

■問合せ

生活年金課医療担当 (☎ 23-5142、FAX 23-5391、✉ seikatsunenkin@city.yonago.lg.jp)
米子年金事務所 (☎ 34-6111【音声案内2→2】、FAX 22-4842)

空き家を活用するための改修費用等を一部助成します

■対象建築物

市内にある1年以上(不動産業に利用されているものは2年以上)利用者がいない空き家

■対象経費

- ① 空き家の利活用に必要な改修工事費
- ② 空き家の改修に必要な設計費用、家財道具撤去費用
- ③ 外構整備費用

■対象者

補助対象建築物の所有者または賃貸、購入する者で、次のいずれかに該当する者

- ① 県内に在住する個人(改修工事完成後1か月以内に県内に転入する者を含む)
- ② 県外に在住する個人(相続の事由により対象建築物を取得した者に限る)
- ③ 県内に主たる事務所または活動拠点を置く団体
- ④ 県内に本店を置く事業者(個人事業者を含む)

■補助金額

補助率 1/2(上限30万円)

※改修工事を行う前に市へ事前相談を行い、補助金の交付申請を行うことが必要です。

■問合せ 住宅政策課

(☎ 23-5288、FAX 23-5396)

ごみ置場からごみを持ち帰ることは条例違反です

市では、ごみ置場に出されたごみを、市が委託した業者以外の方が持ち運ぶことは条例で禁止されています。しかし近年、古紙や空き缶などは売却した際に利益が得られるため、それらをごみ置場から持ち帰る人がいる、という情報が多数寄せられています。ごみ置場のごみは、市民の皆さんがルールを守って分別し、リサイクルに取り組んでいる証です。ごみ置場に適正に持ってきたごみは、市が責任を持って処分しますので、持ち帰らないでください。

公の施設の指定管理者を指定しました

次の施設について、令和2年4月からの新たな指定管理者を指定しました。

●施設 米子市万能町駐車

場、米子駅前地下駐車場、米子駅前地下駐輪場

●指定管理者

株式会社大幸電設

●指定期間 2年

●建設企画課(☎23-5529)

●☎kensetsukaku@city.yonago.lg.jp)

●Jアラートの全国一斉情報伝達試験を実施

全国一斉のJアラートの情報伝達訓練が実施されます。訓練時には、防災行政無線からテスト放送が市内全域に流れます。実際の災害情報と間違えにならないよう、お願いします。

●とき 5月20日(水)午前11時

●防災安全課(☎23-5337)

●☎bousai@city.yonago.lg.jp)

●マイナンバーカードの出張申請受付中!

マイナンバーカードの申請を希望する市内の企業や地域団体を対象に、市職員が出張し、無料で申請用顔写真を撮影するなどの申請サポートを実施しています。

●出張受付時間

平日の午前10時～午後4時

●対象団体 米子市内に事業所を置く企業や地域での集まりなど、米子市に住民登録がある方5人以上の団体

※受付の際申請者の本人確認書類が必要。申請からお渡しまでは1～2か月程度。

●☎市民課(☎23-5144、FAX23-5398)

●中小企業労働相談所

『みなくる』のご紹介

『みなくる』では、賃金・労働時間、解雇・退職、労働保険・社会保険、セクハラやキャリア形成などの労働者・事業主の皆さんの仕事にかかわる相談を行っています。働きやすい職場づくりに向けた社内研修等を事業所等において開催する場合に講師を派遣する事業も行っていきます。

●開所日 月曜日～金曜日(祝日、夏季休業、年末年始を除く。)

●開所時間 午前9時～午後5時30分

●所在地 〒683-0006 米子市東町189-2 (西部労働者福祉会館2階)

米子自動車学校と災害協定を締結しました

令和2年2月19日、米子市と学校法人柳心学園(米子自動車学校)において「災害時における避難所等としての施設の使用に関する協定」を締結しました。この協定に基づき、災害時に可能な範囲で、米子自動車学校を避難所として使用できるようになります。



■協定の概要

▶災害時に米子自動車学校を可能な範囲で避難所として使用できる。

▶平常時に市が行う緊急車両の走行訓練に可能な範囲で協力する。

■今後の運用について

▶災害時に、必要に応じて本市から米子自動車学校へ避難所開設の要請を行います。

▶米子自動車学校を避難所として開設することとなった場合には、公民館等他の避難所と同様に、開設のお知らせをします。

▶なお、屋外の試験コースは従前から避難場所になっていますが、一時的な避難場所として引き続き利用可能です。

■問合せ 防災安全課(☎23-5337)

●電話 0120-662-396 (フリーダイヤル)

●☎みなくる米子(☎31-8785、FAX21-0034)

●バス停の待合環境整備に
対して補助します

米子市では、市内のバス停の上屋やベンチの整備費用の一部を補助します。

●対象者 自治会、民間事業者等

●補助金額 整備費用の3分の2の額(千円未満切り捨て、上限50万円)

●※予算がなくなり次第終了。

●申請方法 事前にご相談のうえ、申請書に必要書類を添付して交通政策課に提出してください。申請書は交通政策課にあります。市ホームページからもダウンロード可。

●☎交通政策課(☎23-5274、FAX23-5392)



募集

戦没者遺族

慰霊巡拝参加者

旧主要戦域や抑留地等において戦没者を慰霊するための慰霊巡拝を実施します。

●対象者 戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹など

●実施地域 旧ソ連諸国、中国東北地方、南方諸国（地域情勢により変更有。）

●問障がい者支援課（☎23-5159、FAX23-5393）

なかよし学級指導員

●募集職種 なかよし学級指導員（米子市会計年度任用短時間勤務職員）

●職務内容 小学生の心身の健全な発達を促すため、放課後等に学習や遊び等を指導。

●採用予定日 6月1日(月)

●募集人数 7人

●募集期間 5月1日(金)～15日(金)

●試験日 5月24日(日)

●試験科目 作文・面接

●申込方法 受験申込書および自己紹介カードを提出。書

式は子育て支援課、総合案内、職員課、淀江支所にあるほか、市ホームページに掲載。

●問子育て支援課（☎23-5441、✉kosodate@city.yonagoi.jp）

ブックスタート

ボランティアスタッフ

6か月健診の際にブックスタート事業として行っている絵本の読み聞かせとプレゼントのお手伝いをしていただける方を募集します。見学も可。

●問健康対策課（☎23-5453）

第28回米子ユースオーケストラ演奏会 メンバー募集

米子市出身の世界的ヴァイオリン教育者・鷺見三郎を顕彰する事業として、毎年継続して開催している「米子ユースオーケストラ演奏会」。この演奏会の参加メンバーを広く募集します。



■対象

- ▶米子ユースオーケストラ：小学生～大学生
- ▶ジュニアストリングス（弦楽合奏）：幼児～高校生

■演奏会 令和3年3月28日(日)（予定）

■会場 米子市文化ホール メインホール

■参加費 無料

■申込締切 5月31日(日)

■申込方法

所定の申込用紙（米子市文化ホールホームページからもダウンロードできます。）に必要事項を記入のうえ、米子市文化ホールまで持参、郵送またはFAXでお申込みください。

■問合せ

米子市文化ホール（☎35-4171・FAX35-4175）

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の催しを開催中止します。

- ▶第13回 再生神話の郷マラニック 2020

楽しみにしていただいていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願いいたします。

●再生神話の郷マラニック実行委員会（☎32-8351）

米子市地域「つながる」 福祉プラン推進委員

米子市と米子市社会福祉協議会が地域福祉の推進のため、「米子市地域「つながる」福祉プラン（米子市地域福祉計画・地域福祉活動計画）」を策定しました。このプランを着実に実践するため、推進委員を募集します。

- 職務内容 委員会にて同プランに基づく体制整備や各取り組みの内容、進捗管理について審議。2時間程度の会議を年3回程度開催予定。
- 任期 委嘱日から2年間
- 募集人数 2人程度
- 応募資格 令和2年5月1

日現在、満18歳以上で、米子市内にお住まいか、通勤・通学している方

●応募方法 同プランや、地域福祉についての考えを、400字以上800字以内にとまとめ、所定の応募申込書と同封のうえ、福祉政策課地域福祉推進室に郵送または持参。申込書等は福祉政策課地域福祉推進室にあるほか、市ホームページにも掲載。

●応募期間 5月1日(金)～29日(金)（郵送の場合は6月1日(月)必着）

●問福祉政策課地域福祉推進室（☎23-5611、FAX23-5390）



催し

認知症の人を介護する 家族のつとめ

- とき 5月12日(火)、6月9日(火) 午前10時～正午
- ところ ふれあいの里4階 福祉団体活動室

※参加無料、申込不要
 認知症の人と家族の会鳥取県支部 (☎37-6611、FAX30-2980)



講座講演

市民後見人養成講座

認知症や障がいなどにより判断能力が十分でない人の権利を守る「成年後見制度」において、利用者に寄り添いながら財産管理や契約手続きなどを支援する「市民後見人」を養成するための講座です。

- とき【前期】5月30日(土)～10月17日(土) 【後期】11月～令和3年2月(予定) 毎月1回程度(いずれも土曜日) 午後1時～午後4時30分
- ところ ふれあいの里ほか

- 対象 満20歳以上(令和2年4月1日現在)で、全ての課程を受講できる見込みがあり市民後見人として活動する意思のある方
- 定員 25人(定員に達し次第受付終了)
- 参加費 無料

●申込方法 受講申込書に必要事項を記入のうえ事務局まで郵送・FAXまたは持参。

●申込締切 5月25日(月)(当日消印有効)

※受講申込書および要領はホームページから確認できるほか、市役所・淀江支所・公民館に設置しています。

☎西部後見サポートセンター
 うえるかむ(☎21-5092、FAX21-5094)

要約筆記者養成講習会

●内容 実技、聴覚障がい者福祉等に関する講義

●コース 手書きコース、パソコンコース

●とき 6月12日～11月27日(おおむね金曜日、全20回) 午前10時～午後3時

- ところ ふれあいの里ほか
- 対象 高校生以上のきこえない・きこえにくい人の福祉

に理解と熱意を有する方
 ※パソコンコースは、ノートパソコン(Windows)を持参でき、原則タッチタイピングのできる方

●定員 各コース20人

●受講料 3000円(テキスト代別途)

●申込方法 受講申込書に記入のうえ、封筒に「要約筆記者養成講習会受講申込書在中」と朱書きし郵送。FAXの場合は送信後、申込先へ要電話確認。鳥取県聴覚障害者協会ホームページからも申し込みできます。

●申込締切 6月3日(水)必着

☎鳥取県西部聴覚障がい者センター(☎30-3659、FAX30-3660)

米子ファミリー・サポート・センター

「援助会員養成講習会」

主に自宅で子どもを預かることのできる「援助会員」(有償ボランティア)を募集しています。会員になるには養成講習会の受講が必要です。

●とき 5月18日(月)、19日(火) 午前10時～午後3時30分

- ※2日間とも受講が必要

令和2年度米子市民体育祭のお知らせ

競技名	開催予定日	申込締切
ソフトボール	6月28日	6月9日
卓球	6月14日	5月26日
バドミントン	11月8日	10月20日
バレーボール	7月12日 (男子・女子)	6月23日
ソフトテニス	7月5日	6月16日
グラウンドゴルフ	7月5日	6月16日
軟式野球	8月30日、9月6日、9月13日	8月11日
ゲートボール	9月6日	8月18日

市内各地域(公民館区域)に居住されるメンバーで構成されたチーム対抗戦です。くわしくは最寄りの公民館またはスポーツ振興課までお問い合わせください。

■問合せ スポーツ振興課
 (☎23-5426、FAX23-5414)

- ところ ふれあいの里4階
- 受講料 無料(託児無料)
- 申込締切 5月13日(水)
- ☎米子ファミリー・サポート・センター(☎32-0016、FAX32-0026)
- 訓練科 ①住宅リフォーム技術科(6か月訓練)定員15人 ②電気設備施工科(職場体験付コース)(6か月訓練)定員10人(概ね55歳未満の方が対象) ③就活力向上講習付

- 訓練期間 ①・②7月1日(水)～12月24日(木) ③7月1日(水)～令和3年2月1日(月)
- 募集期間 5月11日(月)～6月11日(木)
- 入所資格 求職中の方
- 受講料 無料(ただしテキスト代等の実費は必要です。)
- 申込先 最寄りのハローワーク
- ☎ポリテクセンター米子(☎27-5115、FAX27-0980)

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため催しが中止になる可能性がありますので、それぞれの主催者にご確認ください。

米子人生大学

「米子人生大学」学習講座
(全10回)を開講します。

●開講式 5月18日(月) 午後1時30分～(午後1時開場)

●第1回「麒麟(きりん)は来たのか?」戦国時代よもやま話～ 5月18日(月) 午後2時～3時30分(講師:米子市経済部文化観光局文化振興課 濱野浩美)

●第2回「水害から身を守るために」 5月25日(月)

午後2時～3時30分(講師:米子市防災安全課職員)

●ところ 米子市文化ホール

●対象 米子市民および近隣市町村住民

●定員 500人

●年間受講料 10000円

(最初の受講日に支払い)

●申込締切 5月13日(水)

※受講当日の申込みも可。

●問い合わせ 生涯学習課(☎23-5443、✉shogaku@city.yonagohiro.jp)

ハローワーク

求職者支援訓練

●訓練科 短期パソコン基礎科(募集人数 12人)

スポーツイベント延期のお知らせ

次の催しについて、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、開催の延期が決まりましたのでお知らせします。新たな開催日程が決まり次第、広報よなご等でお知らせします。

●オリンピック聖火リレー

聖火ランナーにご応募いただいた皆さんや、開催に向けてご協力いただいた関係者の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、引き続きご理解ご協力をお願いします。

●第52回米子市民レガッタ

7月に開催を予定していましたが、今年は秋以降に開催します。

●体力づくり歩け歩け大会

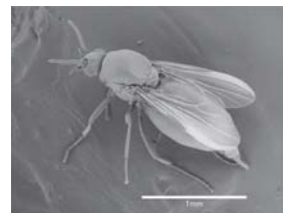
公共交通機関を使用することから、5月・6月の大会は中止とすることを決定しました。なお、7月・8月は現在のところ実施する方針です。

●問合せ スポーツ振興課

(☎23-5426、✉23-5414)

ヌカカ(干拓虫)の被害にご注意を

ヌカカは5月から7月頃にかけて活発に活動し、風の弱い朝方は特に活発になるようです。かまれないよう次のことに注意し、かまれて症状がひどい場合は早めに医療機関を受診しましょう。



- ▶かまれないよう肌の露出部分を少なくするとともに、肌と衣服の間隙をできるだけ無くしましょう。
- ▶露出部分だけでなく襟元や袖口とその奥に虫除けの薬をしっかりと塗り、衣服用の虫除けスプレーも使用しましょう。
- ▶屋内での被害を減らすためには、網戸用の虫よけスプレーや電気蚊取り器などが有効です。

●問合せ 環境政策課

(☎21-0740、✉23-5258)

●概要 職業能力の基礎となるコミュニケーション力やビジネスマナー、ワープロ・表計算ソフトの使用方法等

●とき 6月29日(月)～8月28日(金)

●ところ 米子情報処理センター(境港市松ヶ枝町)

●応募期間 5月11日(月)～6月17日(水) 正午

●応募資格 就職を希望される方

●受講料 無料(ただしテキスト代等の実費は必要です)

●問い合わせ 生涯学習課(☎33-3911、✉38-3839)

就業支援講習会事業

「パソコン講座」

ひとり親家庭の親および寡婦を対象としたパソコンの初級講座です。

●とき 6～8月(平日20日間) 午後6時30分～8時30分

●ところ 株式会社スペック(米子市灘町)

●申込期限 5月中旬

●問い合わせ 一般社団法人鳥取県母子寡婦福祉連合会事務局(☎0857-5916344、

http://www.tori-hitorioya.com/)

大人の風しんワクチン予防接種費用助成

風しんは、大人が発症した場合の症状はそれほど重くありませんが、妊婦が感染すると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障などの障がい（先天性風しん症候群）が起こる可能性があります。注意が必要です。抗体価検査を受け、抗体価が低かった場合は、風しんワクチン予防接種を受けましょう。

■対象

- 米子市に住民票のある方で、
- ① 妊娠を希望する女性のうち、抗体価の低い方
 - ② 妊婦の配偶者（内縁の夫も含む）
 - ③ 妊婦と同じ住所を有する方
 - ④ ①と同じ住所を有する同居者のうち、抗体価の低い方

■助成上限 8,000円

■接種対象期間 4月1日～令和3年3月31日

■申請期間 令和3年3月31日まで

※ただし、令和3年3月1日～31日までの接種分は、令和3年4月末まで申請できます。

※助成対象となる抗体価には、一定の基準があります。

※申請に必要な書類など、くわしくはお問合せください。

■問合せ 健康対策課（☎23-5451、FAX23-5460）

～大切なお家族を自死で亡くされた方へ～ 「家族の集い」のお知らせ

■とき

5月12日（火）、7月7日（火）、9月1日（火）、11月10日（火）、3月2日（火） 午後2時～3時30分

■ところ ふれあいの里 4階

■対象 ご家族を自死で亡くされた方

■内容 参加されたご家族同士で語り合います。

■問合せ 鳥取県立精神保健福祉センター （☎0857-21-3031）

がいなみっく予防トレーニング参加者募集

最近、体力の衰えを感じるようになってきた方など運動を始めてみませんか。週1回、3か月間ご利用できます。

■ところ

フィットネスクラブなどの運動施設や介護保険施設

■対象

65歳以上で要介護・要支援認定がなく、医師から運動制限されていない方

■参加費 1回あたり150円

■問合せ 健康対策課（☎23-5458、FAX23-5460）

みんなの健康

5歳児よなごっ子健診を実施します！

米子市では、年中（当年度4月2日～翌年4月1日の間に5歳になる）のお子さんを対象に「5歳児よなごっ子健診（5歳児健康診査）」を実施しています。

学校生活に向け、お子さんの得意なところや苦手なところに気づいたり、関わり方を考えたりして、お子さんが安心して生活を送り、就学に備えることを目的としています。

■健診の流れ

- ① 対象のお子さんのいるご家庭へアンケートの郵送
- ② アンケートの返送
- ③ 結果のお知らせ（郵送）

※アンケートの結果、保護者が希望される場合は、医師・心理士等による相談会（2次健診）をご案内します。

■令和2年度の健診の対象と実施時期

お子さんの 生まれ月	アンケート 送付	結果の お知らせ	相談会 （2次健診）
平成27年 4～6月	4月下旬	6月上旬	7～9月
平成27年 7～9月	6月下旬	8月上旬	9～11月
平成27年 10～12月	8月下旬	10月上旬	11～1月
平成28年 1～3月	10月下旬	12月上旬	1～3月

※平成28年4月1日生まれのお子さんは、10月にアンケートを送付します。

■問合せ 健康対策課（☎23-5472、FAX23-5460）

5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社では、国内災害救護、国際活動、血液事業、ボランティア等、「苦しんでいる人を救いたい」という思いをかたちにした事業が行なわれています。

日本赤十字社の活動は、支援して下さる会員によって支えられおり、随時、会員を募集しています。

【日本赤十字社公式ホームページ】<http://www.jrc.or.jp/>



■相談名 内容／予約／日時／場所／問合せ先

法律・暮らし

■法テラス無料法律相談会

法律問題全般。米子市在住または在勤の方で資力が一定額以下の方が対象（1件30分）／要予約／29日（金）午後2時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／申込先：法テラス鳥取（☎050-3383-5495）／☎生活年金課（☎23-5378、FAX23-5391）

■法律相談センター米子

法律問題全般（1件30分5,000円）※多重債務の相談は無料／要予約／毎週火曜日午後1時30分～4時、毎週金曜日午前10時30分～午後0時30分／米子しんまち天満屋4階／☎鳥取県弁護士会米子支部（☎23-5710）

■司法書士による「無料法律相談会」

法律問題全般／要予約／22日（金）午後6時～8時／米子コンベンションセンター第1会議室／☎鳥取県司法書士会（☎0857-24-7024）

■多重債務・法律相談会

多重債務や借金など（1件30分）／要予約／21日（木）午後1時30分～3時／米子コンベンションセンター会議室／☎鳥取県西部消費生活相談室（☎34-2648、FAX34-2670）・米子市消費生活相談室（☎35-6566、FAX23-5391）

■高齢者なんでも無料電話相談

高齢者の相続、財産管理、介護など／毎週月・木曜午後1時30分～4時／☎0120-65-3948／☎高齢者支援センターとっとり（☎0857-22-3912）

■よなご暮らしサポートセンター法律相談

法律問題全般（費用2,000円）／要予約／18日（月）午後1時～3時／ふれあいの里1階／☎よなご暮らしサポートセンター（☎35-3570）

■よなご暮らしサポートセンター一般相談

日常生活の悩みや不安など／予約不要、電話相談可／平日午前9時～午後5時／ふれあいの里1階／☎よなご暮らしサポートセンター（☎35-3570）

■米子市消費生活相談室

買い物のトラブル、架空請求など／平日午前8時30分～午後5時／市役所本庁舎1階消費生活相談室／☎米子市消費生活相談室（☎35-6566）

■精神障がい者家族相談ダイヤル

家族による家族のための電話相談です。相談料無料（通話料は別途かかります）。匿名でも相談はお受けします。／毎月第1・3木曜日 午後1時～4時（1月1日～3日は除く。）☎鳥取県精神障害者家族会連合会（☎090-3880-3498）

行政

■行政相談

予約不要／11日（月）、25日（月）、6月5日（金）いずれも午後1時～4時／市役所本庁舎4階402会議室（5月11日は市役所第2庁舎2階第1会議室）／☎生活年金課（☎23-5378、FAX23-5391）

■鳥取県行政書士会無料相談

相続、成年後見、交通事故など／予約不要／9日（土）午前10時～午後2時／米子市立図書館1階対面朗読室／☎鳥取県行政書士会事務局（☎0857-24-2744）

人権・こころ

■人権擁護委員による人権相談

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市役所での特設人権相談は、当分の間、開催を中止します。なお、引き続き鳥取地方法務局米子支局では、電話での相談に応じます。☎人権政策課（☎23-5415、FAX37-3184）・鳥取地方法務局米子支局（平日午前8時30分～午後5時15分）（☎0570-003-110）

■こころの相談会

悩んでいること、つらく、くるしいことなど。／要予約／13日（水）午後2時～4時／米子市立図書館／☎ライフサポートセンターとっとり（☎0120-82-5858、FAX0857-32-5454）

■西部ひきこもり生活支援センター

ひきこもりでお悩み方やそのご家族を支援します。（相談無料）／平日午前9時～午後5時／☎西部ひきこもり生活支援センター（☎30-4192、✉tottoripeer@fuga.ocn.ne.jp）

ビジネス

■起業・経営なんでも相談会

要予約／10日（日）午後1時～5時／米子市立図書館／☎米子市立図書館（☎22-2612）

■ビジネス情報相談会

要予約／15日（金）午後1時～3時／米子市立図書館／☎米子市立図書館（☎22-2612）

■よなご若者サポートステーション

15～39歳の若者の就労・社会参加／要予約／14日（木）午後1時～5時／米子市立図書館／☎よなご若者サポートステーション（☎21-5678、FAX21-5679）

■特許無料相談

要予約／15日（金）午後1時～4時／米子市立図書館／☎米子市立図書館（☎22-2612）

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため催しが中止になる可能性がありますので、それぞれの主催者にご確認ください。

プラネタリウムの オープンを延期します

米子市児童文化センターのプラネタリウムは、改修工事が完了し、4月25日(土)のリニューアルオープンを予定していましたが、新型コロナウイルスの全国的な感染拡大を考慮し、オープンを延期することとしました。

プラネタリウム室は密閉空間であるため、集団感染のリスクが高まるといわれている3つの条件(密閉・密集・密接)を避けることが難しいためです。

新しいプラネタリウムは、最新の光学式プラネタリウムによる本物に近い星空、大迫力の全天投影による子どもから大人まで楽しめるコンテンツ番組、おなじみの生解説など、皆さんに美しい星空を存分に楽しんでいただける準備が整っています。

リニューアルオープンをお待ちいただいた方々には申し訳ございませんが、ウイルス感染拡大防止の趣旨をご理解いただき、今後のオープン情報をお待ちくださいますようお願いいたします。

※オープンの時期は、今後の状況に応じて決定します。市ホームページや広報よなご等でお知らせしますので、ご注目ください。



画像提供：五藤光学研究所

令和2年度の当初予算が決まりましたのでお知らせします。一般会計予算は666億6000万円。昨年度より3.4%減少しました。

本市の発展に資する施策や将来への種まきとなる施策について積極的に盛り込んだ一方、財政の健全性にも配慮した予算編成となっています。

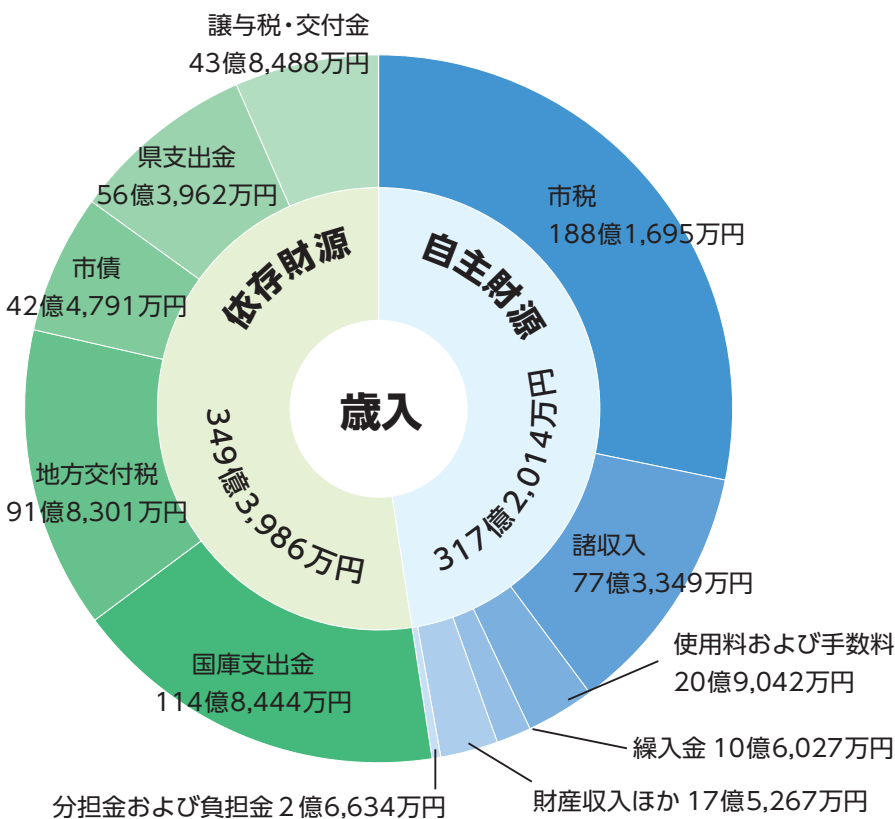
■問合せ 財政課 (☎23-5322、FAX23-5390)

米子の予算

令和2年度一般会計は

666億6000万円

(前年度比 3.4%減)



自主財源が0.3%増加

一般会計の歳入予算総額は666億6000万円となり、自主財源は前年度と比べて2.9%減少しています。これは、財政調整基金および減債基金の取り崩しを行わないことによる繰入金の減少などによるものです。依存財源は前年度と比べて

3.8%減少しています。これは、幼児教育の無償化に伴う臨時交付金やプレミアム付商品券に係る国庫補助金が前年度で終了したことや、普通建設事業の減少に伴う市債の減少によるものです。

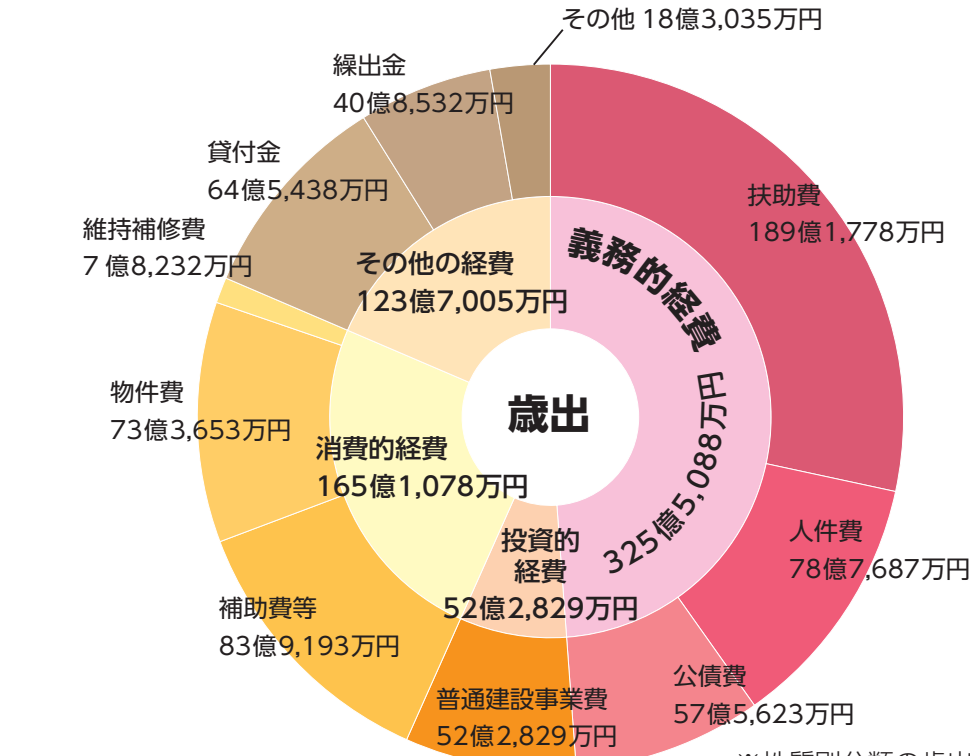
この結果、歳入予算総額に占める自主財源の割合は、前年度より0.3%増加し、47.6%になりました。

公債費が6.7%減少

義務的経費は、前年度と比べて3.1%の増加となっています。これは、公債費が減少したものの、会計年度任用職員制度の開始に伴う影響や定年退職者の増加等により人件費が10.3%の増加となったほか、子育て関係や障がい関係の給付費等が伸び、扶助費が増加したこと

によるものです。

投資的経費は、就小学校の長寿命化改修事業や無線放送施設整備事業などが終了したことにより、普通建設事業費が前年度と比べて29.4%の減少となっていますが、国の補助金等を受けず、地域の実情等に応じて実施する道路新設改良事業などの単独事業費は増加しています。



※性質別分類の歳出額

●特別会計別当初予算額

区分	令和2年度	対前年度増減率
国民健康保険事業	147億 16万円	0.4%
土地取得事業	4,816万円	0.4%
駐車場事業	8,591万円	△50.7%
市営墓地事業	1,902万円	1.1%
介護保険事業	150億7,698万円	2.0%
後期高齢者医療	19億 631万円	5.3%
米子インター周辺 工業用地整備事業	1億1,526万円	△82.3%

●上水道事業当初予算額（企業会計）

区分	令和2年度	対前年度増減率
収益的収入	36億1,991万円	△0.6%
収益的支出	33億1,528万円	1.5%
資本的収入	13億4,064万円	52.9%
資本的支出	30億5,291万円	26.4%

●工業用水道事業当初予算額（企業会計）

区分	令和2年度	対前年度増減率
収益的収入	189万円	△92.4%
収益的支出	1,248万円	△46.0%
資本的収入	0円	0.0%
資本的支出	0円	△100.0%

●下水道事業当初予算額（企業会計）

区分	令和2年度	対前年度増減率
収益的収入	56億7,381万円	△6.0%
収益的支出	55億3,698万円	△1.0%
資本的収入	56億8,709万円	35.0%
資本的支出	73億 212万円	21.0%

●語句の説明

【歳入】

- 自主財源 地方自治体が自主的に収入することができる財源。多いほど市独自のサービスが実施でき、行政活動の自主性と安定性が確保される
- 依存財源 国や県の意思によって定められた額を交付されたり、割り当てられたりする財源
- 国庫支出金 資金の使い道を指定して地方自治体に国から交付されるお金
- 市債 長期間にわたって利用する、多額の経費が必要な学校や庁舎などを建設する際に、市が政府や銀行などから調達する長期的な借入金
- 地方交付税 収入が少ない市町村でも一定水準の行政サービスを提供できるようにするため、国から交付されるお金
- 臨時財政対策債 地方交付税の財源の不足を補うために特例として発行される地方債。後年度の償還費用は国が全額を負担する
- 譲与税・交付金 国や県が徴収した税の一部を、一定の基準で地方自治体に配分するお金
- 財政調整基金 将来の健全な財政運営に役立てるために積み立てられる基金。財源に余裕のあるときに積み立て、不足する場合に取り崩す
- 減債基金 将来の市債の償還の増加に備えるために積み立てられる基金

【歳出】

- 義務的経費 人件費、扶助費、公債費で構成され、その支出が義務づけられ、簡単に削減することができない経費
- 投資的経費 普通建設事業費、災害復旧事業費で構成され、道路、橋、公園、学校の建設などの社会資本の整備に要する経費
- 扶助費 法令に基づいた生活保護費や児童手当などの支給や、市が単独で行なう各種扶助のための経費
- 人件費 議員の報酬、職員の給与などの経費
- 公債費 借入金返済のためのお金
- 普通建設事業費 道路、橋、学校、庁舎など、公共施設・公用施設の新増設の建設事業に必要とされる投資的な経費
- 補助費等 市から他の団体などに対して、行政上の目的により交付される現金的給付に係る経費
- 物件費 賃金、旅費、交際費、需用費などの消費的性質をもつ経費

米子の魅力を一層高め、その魅力を内外に情報発信しながら、若者も高齢者も女性も障がいのある方も皆が生きがいをもち、「住んで楽しいまち よなご」を感じ取ってもらえるよう、本市の発展に資すると考えられる政策の具現化をスピード感をもって推進する予算編成としています。

教育環境の充実

事業名	内容	予算額
拡 小学校学校図書館運営事業 中学校学校図書館運営事業	児童、生徒の読解力向上等を目的として、学校司書の雇用期間を11か月から12か月(通年)に拡大	2,587万円
拡 にこにこサポート支援事業	特別支援教育支援員の全中学校への配置拡大と、医療的ケアを実施するための看護師を新たに1人配置	798万円
新 小学校体力向上事業	小学校への屋外遊具の設置および修繕(鉄棒、ブランコ、雲梯、はんとろ棒、滑り台)	1,204万円
新 「食でつなぐ人とまち」いきいきこめっこ食育推進事業	食育の推進のための地元食材を活用した給食の提供および食育講座の開催	214万円

歴史と文化に根差したまちづくり

事業名	内容	予算額
伯耆古代の丘公園整備事業	伯耆古代の丘公園のジャブジャブ広場周辺整備、芝生広場遊具設置、トイレ洋式化等の実施	3,222万円
米子城跡保存整備事業	発掘調査、危険木伐採、湊山球場レフトスタンド撤去等を実施	8,413万円

その他

事業名	内容	予算額
新 スマート窓口システム構築事業	マイナンバーやAI等のICT技術を活用したスマート窓口システムの構築	7,698万円
新 あなたに届く市政情報発信事業	スマホ用アプリを活用した「広報よなご」等市政情報の発信	62万円
新 明日を創るふるさと教育推進事業	ふるさと米子に誇りと愛着を持ち、地域で活躍する人材の育成のための環境整備	62万円
新 米子市・束草市姉妹都市提携25周年記念事業	束草市の代表団および公演団を招き、米子市で姉妹都市提携25周年記念式典を開催するための経費等	376万円
新 弓浜コミュニティー広場休憩施設整備事業	利用者の更衣室、熱中症対策のための退避場所として休憩施設を設置	2,952万円
新 米子水鳥公園連整備事業	ネイチャーセンターのキャットウォーク(避難路)の改修及び観察ホールの空調設備改修設計	1,043万円
新 新体育館整備事業	米子市と鳥取県が共同で行う新体育館整備に伴う経費	45万円
淀江運動公園等整備事業	淀江運動公園内にある淀江球場の改修(点検・改修計画策定、実施設計)	2,106万円
市道安倍三柳線改良事業	都市計画道路市道安倍三柳線の改良(県道取付に伴う県道の付加車線設置工事)	1億3,513万円
新 空き家活用流通促進事業補助金	1年以上活用されていない空き家を対象に改修費用を助成(補助率1/2、限度額30万円)	300万円

令和2年度の主な施策

新…新規事業 拡…拡大事業

経済の活性化

事業名	内容	予算額
新 皆生温泉開発100周年記念事業	皆生温泉開発100周年を記念して行う各種イベント実施や環境整備	5,618万円
新 未利用エネルギー活用事業	内浜処理場の処理過程で発生する消化ガスをエネルギーとして活用するための設備の設置	2億円
新 弓ヶ浜サイクリングコース活用事業	弓ヶ浜サイクリングコースの環境整備およびイベント開催への補助	196万円
新 米子駅北広場ウォークアブル推進事業	ウォークアブルなまちづくりの視点を踏まえた米子駅北広場の再整備(基本計画作成等)	1,930万円
拡 角盤町エリア活性化事業	角盤町エリアの活性化を図るための官民一体となつて行う事業として、まちなか振興ビジネス活性化支援事業補助金を活用した街灯のLED化の助成を追加	300万円
米子駅南北自由通路等整備事業	米子駅南北自由通路および駅南広場の整備の補償費等	14億88万円

防災・減災への取り組み

事業名	内容	予算額
新 防災ラジオ整備事業	防災情報を確実に伝達するための防災ラジオの整備	6,330万円

高齢者・子育て世代など、人にやさしいまちづくり

事業名	内容	予算額
新 公共交通利用促進事業	まちづくりに寄与するイベント等においてバス割引券を配布することにより公共交通利用促進を図る	109万円
新 高校生通学費助成制度	県内の高等学校等に公共交通を利用して通学する学生の保護者への通学費助成	340万円
新 高齢者保健事業・介護予防一体的実施事業	高齢者の心身の課題に対しきめ細かに支援するため、介護保険の地域支援事業や国保事業と一体的に実施	4,980万円
新 多機関の協働による包括的支援体制構築事業	多機関協働の総合的支援を行うため、相談支援包括化推進員を1名配置	638万円
拡 「ずっと元気にエンジョイ!よなご」フレイル対策推進事業	フレイル予防策のモデル事業に加え、全市的な公民連携によるフレイルチェックの実施を追加	1,225万円
新 安心マタニティサポート事業	出産や子育てに対して不安を抱える妊婦に対する妊娠初期からの支援及び各種助成の実施	965万円
拡 母子保健事業	新たに母子手帳アプリを導入	33万円
拡 予防接種事業	令和2年度生まれの全ての乳児に対するロタウイルス予防接種を追加	3,492万円
新 公立保育所整備事業	淀江保育園・宇田川保育園の統合建替え(地質調査、設計委託等)	6,843万円

山陰歴史館

☎ 22-7161・FAX 22-7160

開 午前9時30分～午後6時

休 毎週火曜日（5日を除く）

企画展「米子市役所旧館90年の歩み」

時～7月5日（日） 入 一般 300（250円）円 ※15人以上の団体は（ ）内料金 ※70歳以上の方、大学生以下の方、障がいのある方（付添1人を含む）は無料。 場 第一展示室

企画展関連講演会

「米子市役所旧館と米子の近代建築」

時 24日（日）午後2時～3時30分（午後1時30分受付開始） 入 無料 定 先着60人（要事前電話申込） 場 米子市文化ホール展示室

民話のへや

時 17日（日）午後1時30分～ 場 2階いろいろの間（戸上山の白狐 他3話、民具あれこれ）

米子水鳥公園

☎ 24-6139・FAX 24-6140

開 午前9時～午後5時30分

休 毎週火曜日（5日を除く）、7日（木）

※催しは入館料別途必要。（高校生～70歳未満：310円、その他：無料）

GW 自然観察会

「水鳥公園一周ネイチャーウォーク」

時 3日（日）、6日（水・振休）午前10時～正午 入 小学生以上 ※当日受付、雨天中止

GW 手作り自然教室

「オリジナルバードコールを作ろう！」

時～6日（水・振休）開館時間中いつでも 入 小学生以上 入 1個 100円（入館料別途）

第10回「園児が描いた鳥の絵展」

時～31日（日）開館時間中いつでも

上淀白鳳の丘展示館

☎ 56-2271・FAX 21-5480

開 午前9時30分～午後6時

休 毎週火曜日（5日を除く）、7日（木）

第1回史跡めぐり「三十三番観音札打ち（小波）～米子市淀江町小波区に残る観音札打ち行事～」

淀江町の小波区で昔から行われる観音札打ち行事に参加して、一緒に歩きます。時 5日（火・祝）午後0時45分大和公民館集合 入 500円（保険代ほか） 定 10人（3日（日）までに電話またはEメール（tenjikan@hakuhou.jp）で申込み）※舗装されていない山道を歩きます。歩きやすい服装でお越しください。

上淀廃寺シリーズⅡ 企画展「仏像片から見た上淀廃寺」

上淀廃寺について、出土した仏像片を通して紹介します。時～31日（日） 入 観覧無料

彼岸花の里づくりプロジェクト事業

彼岸花の植栽イベント in 上淀廃寺跡

国史跡上淀廃寺跡に彼岸花の球根を植える作業に協力していただける方を募集しています。時 6月7日（日）午前10時～11時30分 入 どなたでも（小学生以下は保護者同伴） 場 国史跡上淀廃寺跡 定 30人程度（6月5日（金）までに電話で申込み）

「出張！なんでも鑑定団 in 皆生温泉」延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のとおり延期します。

▶と き

令和3年2月20日（土）

午後1時～（正午開場）（予定）

▶と ころ 米子市公会堂大ホール

既にご応募いただいた鑑定出場申込書は有効です。採用の可能性のある方には後日、番組スタッフから直接連絡があります。

既にご応募いただいた観覧希望の往復ハガキは有効です。返信ハガキで当選・落選をお知らせします。

■問合せ 観光課

（☎ 23-5211、FAX 23-5598）

米子市文化ホールで開催している「童謡をみんなでうたう会」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。再開予定は9月です。

美保基地航空祭中止のお知らせ

例年5月下旬に開催している美保基地航空祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため実施しません。

ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■問合せ 航空自衛隊 美保基地 渉外室 広報班

（☎ 45-0211、<http://www.mod.go.jp/asdf/miho/>）

エンジョイ! よなご おでかけナビ

May



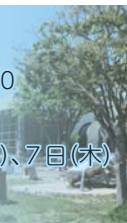
開：開館時間 時：開催日時 休：今月の定休日
場：場所 対：対象 定：定員 料：料金 問：問合せ

児童文化センター

☎ 34-5455・FAX 31-1060

開 午前9時～午後5時

休 毎週火曜日(5日を除く)、7日(木)
8日(金)、14日(木)



センターこども大会!

ゴールデンウィークもセンターで遊ぼう! くわしくはセンター催し物案内やホームページでご確認ください。

時 3日(日・祝)～5日(火・祝)

裏千家のお茶体験

時 4日(月・祝) ①午前10時～正午
②午後1時～3時 対 幼児～大人 定 各回先着5組 料 1人350円(2人ペア600円)(電話予約受付中)

米子マジック同好会 スペシャルマジックショー

時 5日(火・祝) 午後1時開演(午後0時45分開場)

えほんとわらべうた

時 毎週水曜日 ①はいはいよちよちコース 午前10時30分～(対 0～1歳半) ②たんたんぴょんぴょんコース 午前11時10分～(対 1歳以上)

おはなしひろば

時 16日(土) 午後2時30分～3時 対 幼児～大人 ※当日自由参加

だくちるおはなし会

時 23日(土) 午後2時15分～2時45分 対 幼児～大人 ※当日自由参加

ママこん♪おしゃべり会

時 27日(水) 午前10時～正午 料 無料 ※当日自由参加

木のおもちゃクラブ「もくもく」

時 27日(水) 午前10時～正午 対 大人 定 4人 料 450円(電話予約:13日(水)～)

ものづくり道場 手づくりのへや「キラキラフォトフレームを作ろう」

時 30日(土) 午後1時～3時 対 年長～(小学生未満は保護者同伴) 定 先着6人 料 150円(電話予約:16日(土)～) ※いらないCDディスクがあればお持ちください。

ぬいぐるみ病院

時 31日(日) 午前9時30分～11時30分 対 3歳～小学生 料 無料(電話予約:17日(日)～)

ラジオプラネタリウム

DARAZ FM(79.8MHz)で星空を解説します。雨曇天順延。くわしくはDARAZ FMホームページを確認。時 15日(金) 午後8時30分～9時30分

米子市美術館

☎ 34-2424・FAX 33-0679

開 午前10時～午後6時

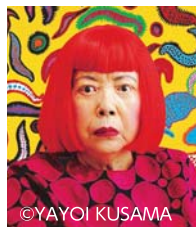
※最終入館午後5時30分

休 なし



特別共催展「フォーエバー現代美術館コレクション 草間彌生展」

時 ～31日(日)【会期中無休】 料 一般1,100円、高校・大学生700円、中学生以下無料 ※各種割引あり。

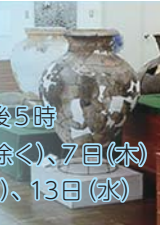


福市考古資料館

☎・FAX 26-3784

開 午前9時30分～午後5時

休 毎週火曜日(5日を除く)、7日(木)
8日(金)、11日(月)、13日(水)



常設展

米子市内の遺跡から発掘された出土品を展示し、原始古代の米子の様子を紹介しています。 料 無料

体験コーナー

火起こし・弓矢・拓本体験(無料)、勾玉作り体験(有料)ができます。

淀江ゆめ温泉

☎ 56-6801・FAX 56-6898

開 午前10時～午後10時

休 第4水曜日



ロビーコンサート

地元で活躍するアーティストのライブコンサートを開催します。時 20日(水) 午後7時～ 料 無料 出演: sick's シックス、フラメンコ唐来、猫森文庫



Instagram で
米子の“いいね”を発信中!

@yonago_official
Yonago City (米子市)



ぶらりらいぶらり

米子市立図書館からのお知らせ

米子市立図書館 (☎22-2612 FAX22-2637)

開館時間 平日：午前9時～午後7時

土・日・祝日：午前10時～午後6時

今月の休館日 毎週月曜日、31日(月末資料整理)



〈外国語コーナー〉

リニューアルしました！

2階外国語コーナーがこの度リニューアルし、より広く、利用しやすくなりました。新たに日本語勉強のための本も増え、英語以外にもハンブル、中国語、ロシア語など、多言語の本を幅広く取り揃えています。どうぞご利用ください。

今月のおすすめ図書

◆一般図書

車輪の下



ヘルマン・ヘッセ／作 井上 正蔵／訳 集英社
主人公ハンス・ギーベンラートの青春の光と闇。難関を越えて入った神学校での苦悩。主人公の純粋な心と人間関係がみずみずしい美しい文章で描かれています。名作をぜひ。

ランチのアッコちゃん



柚木 麻子／著 双葉社
失恋で落ち込み気味の三智子。ひょんなことから、部長(通称アッコちゃん)の1週間のランチコースをめぐることに…。前向きになれる1冊です。

♥児童図書

宝島



R・L・スティーブenson／作 坂井 晴彦／訳
寺島 龍一／画 福音館書店
宿屋「ベンボー提督亭」に現れた一人の老海賊が残した一枚の地図から、少年ジム・ホーキンスは大海原へと航海へ向かいます。

よるくま



酒井 駒子／作 偕成社
うんとよやかに「ぼく」のところにやってきたのは、かわいい「よるくま」。一緒にお母さんぐまをさがしに出かけます。枕元で読んであげたい絵本です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、図書館で開催される5月中の催しを中止します。2階ギャラリーは通常通り展示を行います。そのほか、図書館では館内での「密閉」「密集」「密接」を避けるため、定期的な換気を行うとともに、閲覧席等の数を減らしています。ご理解とご協力をお願いします。

米子水鳥公園

レンジャー通信

水鳥公園の指導員(レンジャー)によるさまざまな活動をご紹介します。

☎ 米子水鳥公園 (☎ 24-6139、FAX 24-6140)



鳥の衣替えを観察しよう!

皆さんは、鳥たちも私たち人間と同じく、季節に応じて衣替えをするのをご存じでしょうか。

一般的に、鳥は冬の姿を冬羽、夏の姿を夏羽と呼び、春と秋に衣替え(換羽)をします。例えばカモ類のオスは、冬に派手な姿をしていて、夏はメスとよく似た地味な姿をしています。

5月は、ちょうど鳥たちの冬羽から夏羽への換羽の季節です。ネイチャーセンター前に集まっているカモたちを日々観察すると、派手だった雄が少しずつ地味な姿へと変わっていく過程が分かります。



冬羽のツルシギ
(2019年4月5日撮影)



ほぼ夏羽に換羽したツルシギ
(2019年5月4日撮影)

※左上の写真と同じ個体とは限りません。

一方、冬羽から夏羽に変わると、色鮮やかな姿になる鳥も多くいます。例えばツルシギは、春に渡ってきた時はまだ灰色で脚が赤い冬羽です。しかし、水鳥公園に滞在中に、少しずつ艶のある黒い羽毛が生えてきて、日に日に全身が灰色から黒色へ変わっていきます。そして全身が黒く、脚も黒っぽい夏羽に変身します。特に昨年の春は、ツルシギが毎日ネイチャーセンター目の前にやってきてくれたので、換羽の過程をじっくり観察できました。

皆さんも、春の水鳥公園にこまめに通って、鳥たちの換羽の様子を観察してみてくださいいかがですか。

米子水鳥公園専任指導員 桐原 佳介

美術館通信

第60回記念米子市美術展覧会に あなたの作品を出品してみませんか?

「市展」は、広く市民の皆さんから美術作品を募る公募展です。若手からベテランまで、皆さんが日頃の成果を発表するとともに、新しい才能をいち早く鑑賞できる機会です。優秀作品には賞状と副賞が贈られます。意欲あふれる皆さんの出品をお待ちしています!

【出品について】

- 作品受付(搬入) 6月21日(日) 午前10時~午後4時
- 部門 洋画(油彩画、水彩画、版画、デザイン)・日本画(水墨画含む)・書道・写真・工芸・彫刻

■搬入場所 米子市美術館

■出品料 1部門1点につき1,000円(高校生は無料)

※くわしくは市内各公民館や画材店などで配布している開催要項や、米子市美術館ホームページをご確認ください。

【展覧会】

■会期 6月26日(金)~7月4日(土) [会期中無休]

■会場 米子市美術館

■観覧料 無料

☎米子市美術館 (☎ 34-2424、FAX 33-0679)

米子市展



昨年の市展会場風景

よなごびと

| 第19回 |

鳥取県サイクリング協会
専務理事・事務局長

すやま さとし さん
須山 倫史



” 鳥取うみなみロードで

さわやかな風を感じて

“

白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース(愛称:鳥取うみなみロード)が全線開通し、サイクリングへの熱気がさらに高まる鳥取県。そんな県内のサイクリストが集う鳥取県サイクリング協会で、専務理事・事務局長を務めるのが須山倫史さんです。

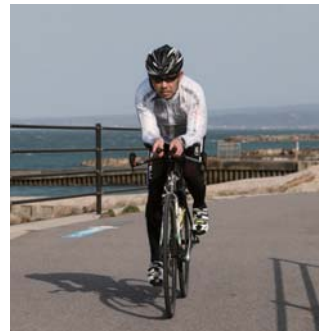
協会では、サイクリング普及のためイベントを運営するほか、道路交通法や手信号の啓発などサイクリストの育成にも取り組んでいます。

そんな須山さんが自転車にのめり込んだのは、二十代後半から始めたマウンテンバイク(MTB)でした。「山で行われるMTBの草レースは自然を満喫できて、エキセントリック」と語る姿は、少年のよう。その後、MTBのトレー

ニングにとジョギングとロードバイクを始め、あるとき「水泳もやれば、トライアスロンになる!」と、挑戦。四十代はじめには、皆生大会にも出場しました。

そんな行動力の源を尋ねてみると「心と体、そして経済の3つの健康が大切。いろいろ試してみるのも健康維持のためかもしれないね」と持論を語られ、今後さらなる活躍が期待されます。

お話の最後には、「鳥取うみなみロードは、平坦で潮風もさわやかな心地よいルート。足湯やご当地グルメのお店も沿線にあるので、いろんな楽しみをビギナーの方にも体験してもらいたい」と、サイクリング普及に向けた活動も忘れていません。



海風を感じながら さっそうと駆け抜ける須山さん



鳥取うみなみロード開通時には多くのサイクリストが集った

鳥取県サイクリング協会
<https://www.tottori-ca.jp/>