

オレンジ色に光り輝く石垣をご堪能あれ!

Yonago マチノヒカリ☆ Summer 2023

真夏の米子の夜を彩る「Yonago マチノヒカリ☆ 2023 Summer」を今年も開催します。米子城、コンベンションセンター、文化ホール、公会堂などライトアップされた市街地を、夕涼みしながらお楽しみください。

▶ライトアップ期間 7月22日(土)～8月23日(水) 日没～午後10時(場所によって実施日が異なります。)
7月22日(土)に元町通り商店街～法勝寺通り商店街土曜夜市、8月23日(水)に加茂川まつりが開催されます。

■米子城ライトアップ 2023 ～夏の陣～

恒例のライトアップを今年も行います。オレンジ色に輝く石垣をまちなかのさまざまな場所からご覧いただけます。

▶がいなロード開通記念特別ライトアップ

7月28日(金)～30日(日) 日没～午後10時

▶ライトアップ期間

8月7日(月)～23日(水) 日没～午後10時



関文化振興課 (☎ 23-5437 FAX 23-5414)

■米子城天守之大掃除 (除草作業)

ライトアップ前に行う天守周りの除草活動です。皆様のご参加をお待ちしています。

▶と き 7月28日(金) 午後3時

事前申込不要

※午後2時50分までに二の丸庭球場横駐車場に集合。自家用車、自転車で来られた方は三の丸駐車場をご利用ください。

※小雨決行。荒天中止。

▶持ち物

軍手、草刈機や草刈鎌、飲み物

※軽作業ができる服装でお越しください。

▶当日連絡先

☎ 090-8716-0660

くわしくは市ホームページ「もっと知りたい! 米子城」ページをご覧ください。



この夏は皆生温泉海遊ビーチで決まり!

皆生温泉海遊ビーチ 7月8日海開き!

今年も皆生温泉海遊ビーチが海開きします。海浜施設「BEACH RESORT KAIKE」も開設します! 楽しいアクティビティが盛りだくさんです。くわしくは米子市観光協会ホームページで!

関米子市観光協会海浜事務所(7月8日～8月27日) ☎ 090-5691-6396 ※期間外 ☎ 37-2311)

BEACH RESORT KAIKE

7月8日(土)～8月27日(日)

有料休憩スペース/海上アスレチック「海皆-KAI・KAI-」/シーカヤック/サップ/ビーチスポーツ/バナナボート/浮き輪などレンタル

充実の飲食メニュー! 8月は皆生温泉ミニ打ち上げ花火も実施!

人にやさしい

「ユニバーサルビーチ」

障がいのあるなしに関わらず、レジャーを楽しむことができます。

7月8日(土)～8月27日(日)

期間中の土日のみ 午前10時～午後4時

ヒッポキャンブ(水陸両用アウトドア車いす) 無料貸出、子ども用ライフジャケット 無料貸出、アクセスマット設置



Check!

あなたのフレイル度をチェック！

自立して生活できる期間である「健康寿命」を延ばして元気に過ごすため、米子市では「健康」と「要介護状態」の中間の段階である「フレイル」を予防する取り組みを進めています。まずはフレイル度チェックでご自身の状態を確認しましょう。その結果に応じたフレイル予防プランをご提案します。☎フレイル対策推進課 (☎ 23-5458 FAX 23-5460)

フレイル度チェックの案内が届きます

米子市にお住まいの65歳以上の方を対象に、7月に「フレイル度チェック」の案内状を郵送します。フレイル度チェックは25問の質問です。ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

■フレイル度チェックの案内が届く方

今年度末に満65歳以上の方で、要支援・要介護認定のない方（案内発送時点）

■3通りのチェック方法から選んでチェック

- ▶チェック受付事業所に出かけてチェック
- ▶スマートフォンアプリをダウンロードしてチェック
- ▶同封しているチェック用紙に記入して米子市に返送（後日結果通知が届きます。）

■チェック結果に応じて予防プランをご提案

- ▶健康と判定された方
フレイル予防の取り組みに活用できる優待チケットをプレゼント
 - ▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方
短期集中で参加できる教室をご案内
- ※プレフレイルは、フレイルの一手手前の状態のことです。

なぜチェックが必要？

こんなふうに考えていませんか？

▶まだ若いから大丈夫…

昨年度実施した米子市在住の65歳以上の方への調査では、3人に1人がフレイル状態という結果でした。気づかないうちにフレイル状態になっている可能性は、どなたにもあります。

▶いつも運動しているから大丈夫…

フレイルには、身体（運動、口腔、栄養）、心、社会とのつながりの3つの側面があります。普段から気をつけている方も改めて、健康状態を確認してみる必要があります。

▶昨年、チェックしたから大丈夫…

フレイル度は心がけや生活状況によって変わるものです。健康診断や人間ドックのように定期的に状態を確認し、元気なうちから気をつけておくことが、健康寿命延伸への近道です。

ぜひ、皆さんチェックしてください！

「ふらっと運動体験」に参加しよう！

予約なしでフレイル予防の体操ができます。日常の運動習慣のきっかけ作りとして、参加してみませんか。

- ◆対象 米子市在住の65歳以上の方
※要支援・要介護認定のある方を除く
- ◆持ち物 飲み物（水分補給用）、汗拭きタオル、上履き
※淀江ゆめ温泉会場では上履きは不要
- ◆費用 1回 150円
- ◆会場ごとの開催日（7・8月）※申込不要
 - ▷chukaiコムコムスクエア（定員 40人）
金曜日 午前10時30分～正午
※7月28日、8月11日を除く
 - ▷弓浜地域老人福祉センター（定員 40人）
月曜日 午前10時30分～正午
※7月17日、7月31日、8月28日を除く
 - ▷淀江ゆめ温泉（定員 30人）
木曜日 午後2時～3時30分
※7月27日、8月17日、8月31日を除く
 - ▷米子サン・アビリティーズ（定員 40人）
火曜日 午後1時30分～3時
※7月18日、8月15日、8月22日を除く

フレイル予防
するなら今でしょ！

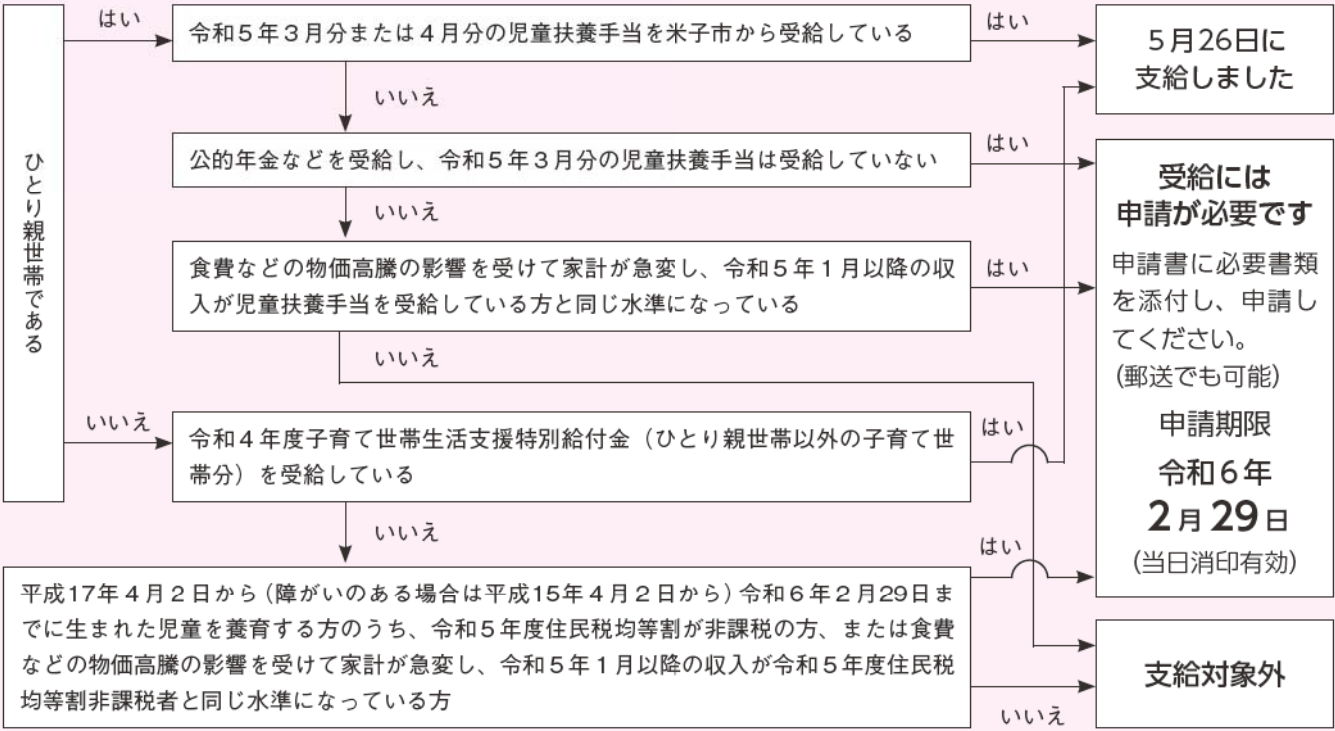




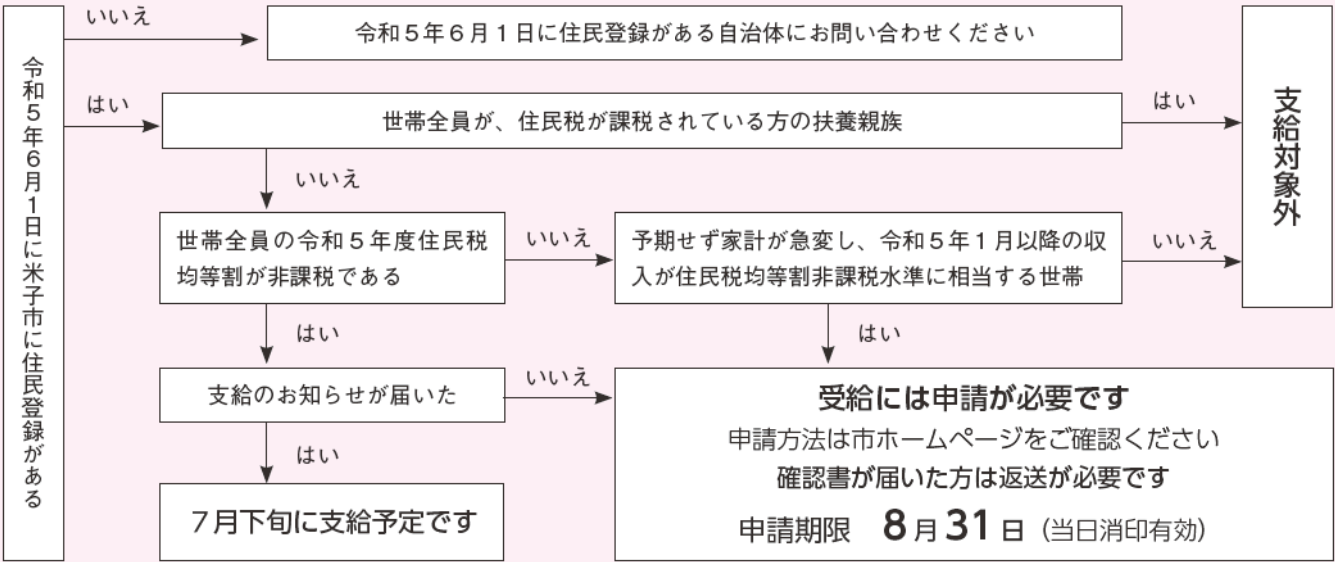
給付金のご案内

受給には申請が必要な場合がありますので、ご確認ください。
 〇給付金窓口（ふれあいの里4階）（☎090-9624-7732、090-9624-7734、090-3661-3529、090-3661-3618）

子育て世帯への生活支援特別給付金 食費などの物価高騰により、家計への負担が大きいひとり親世帯や低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給します。（順次支給中）	給付額 対象児童数× 5万円
-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金 電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、給付金を支給します。	給付額 1世帯あたり 3万円
--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------





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

「同和問題（部落差別）は 解消に向けて進んでいるか」

☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

「人の世に熱あれ、人間（じんかん）に光あれ」これは、我が国で最初の人権宣言と言われる「全国水平社宣言」の最後の一節です。この宣言には、不当な差別、いわゆる部落差別を受けてきた人々の痛切な思いがこめられているだけでなく、すべての人がどのような差別も受けることなく、人間らしく暮らすことができる社会の実現への願いがこめられています。

同和問題とは、同和地区（被差別部落）と呼ばれる地域の出身者であることや、そこに住んでいることなどを理由に、個人の能力や人柄とは無関係に、就職で不利な扱いを受けたり、結婚を反対されたりするなど、日常生活の上でさまざまな差別を受けることがある我が国固有の人権問題です。この宣言から、昨年で100年が経過しましたが、問題は解消へ進んでいるのでしょうか。

近年ではインターネット上での差別的な書き込みの拡散なども新たな問題となっていますが、これらは決して許されるものではありません。7月10日～8月9日は鳥取県の部落解放月間です。一人ひとりがこの「水平社宣言」に込められた願いを感じ取り、さまざまな人権問題を自分のこととして捉え、正しい理解を深めることで、すべての人の人権が尊重される社会をみんなで実現しましょう。

社会を明るくする運動

7月は“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～の強調月間です。この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で73回目を迎えます。

■犯罪や非行のない地域社会に向けて

罪を犯した人が更生に向けて、居住・就労環境を整え、地域社会の一員として暮らすには、本人の努力だけでなく、家族・職場・地域住民など地域のすべての人の理解と協力が大切です。犯罪や非行のない安心・安全な地域社会づくりに向けて、「何ができるか」を一人ひとりが考えてみませんか。



☎ 人権政策課 (☎ 37-3183 FAX 37-3184)

税に関する高校生の作文募集

国税庁では、税に関する高校生の作文を募集しています。

■テーマ 税の意義と役割について考えたこと

税の意義やその役割について、自分で考えたことや体験を通じて考えたこと、問題意識などを自らの言葉で表現したもの（未発表作品）

■文字数 800字以上 1,200字以内

■応募資格 高校生・中等教育学校生（後期課程）

■応募点数 1人1点

■応募締切 9月6日（水）必着

■提出先 米子税務署（米子市東町124番16号）

■表彰 優秀作品には賞状と記念品を贈呈

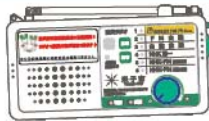
☎ 米子税務署 (☎ 32-4121)

—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして— <県民メッセージ抜粋>

我が娘が拉致されたらと思うと、とても心が痛みます。一刻も早く再会を果たされ、抱き合い、喜びあえる日が来ることを祈ってやみません。

防災ラジオで災害情報を聞き逃さない！

防災行政無線を聞くことができる「防災ラジオ」をご家庭や企業などに有料で配布します。



■防災ラジオの3つのポイント

- ①自動起動機能 自動で電源が入り、放送が流れます。
※公民館の地区放送や自治会の放送は流れません。
- ②ライト点灯機能 停電時に非常灯として利用可能。
- ③録音機能 緊急放送などを自動録音します。

■申し込める方

市内にお住まいの方、市内の事業所・自治会

■費用 1台2,000円

- ※1世帯1台まで(事業所・自治会は複数可)
- ※生活保護または非課税世帯のうち、視覚障がい(1・2級)の方がいる世帯は無料。通常の手続きと異なりますのでお問い合わせのうえ、お申し込みください。

■申込方法

- ▶一般家庭 申請書の郵送、Web申込み
- ▶事業所・自治体 Web申込み

Web
申込み



☎ 防災安全課

(☎ 23-5337 FAX 23-5387)

コミュニティ・スクール推進研修会

子どもたちを取り巻く環境や学校が直面する課題が年々複雑化・多様化しています。そんな中、コミュニティ・スクールは学校、保護者、地域が一体となって課題を解決しながら、子どもたちを育てていこうとする取り組みです。こうした取り組みを実りあるものにするためには、保護者や地域のみなさんのご理解とご協力が欠かせません。本研修会では、こうした理念のもと、「学校・家庭・地域すべての力で子どもを育てる」ということについて考えていきます。ぜひ、ご参加ください。

※米子市ではすでに、淀江・尚徳・東山・弓ヶ浜中学校区でコミュニティ・スクールを導入し、現在、すべての中学校区で導入にむけて準備を進めています。

米子市版コミュニティ・スクール推進研修会 ～これからのコミュニティ・スクール～

- ▶と き 7月29日(土) 午後2時～4時
- ▶ところ 米子市文化ホール メインホール
- ▶講師 文部科学省 CSマイスター 竹原 和泉さん
- ▶参加費 無料

※参加方法などは市ホームページをご確認ください。

☎ 生涯学習課 (☎ 23-5442 FAX 23-5568)

#No! 自画撮り

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間です

■青少年の健全な育成は、大人の責務

青少年がSNSやコミュニティサイトを通じて事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりする事案が後を絶ちません。

青少年が、自分の裸の画像を他者に送ってしまい被害を受ける事件が発生していることに鑑み、「鳥取県青少年健全育成条例」では、「児童ポルノ等の提供の求めの禁止」や「それに違反した者に対する罰則の適用」を定めています。私たち一人ひとりが、それぞれの役割を果たし、家庭・地域・学校などが一体となって、非行や犯罪被害から青少年を守りましょう。

■保護者の皆さんへ

子どもが正しくSNSを利用しているか、インターネットによる不適切な商品の購入がないか、など確認し見守りましょう。

■子どもも注意

- ▶加害者にならないために、友達や知り合いに下着姿や裸体などの画像を求めてはいけません。
- ▶自分の画像を求められても、きっぱりと断り、保護者・先生・行政・警察に相談しましょう。

☎ こども政策課・青少年育成米子市民会議事務局 (☎ 23-5439)
少年育成センター (☎ 35-0852)



学校給食 いきいき こめっこレシピ

No.61 トマトスープ



材料（4人分）

豚もも薄切り…40g	コンソメ…5g（固形1個）
トマト…80g	トマトケチャップ…大さじ1
じゃがいも…80g	三温糖…小さじ1
たまねぎ…70g	しょうゆ…小さじ2/3
にんじん…40g	食塩…少々
ズッキーニ…40g	こしょう…少々
パセリ…3g	サラダ油…適量
にんにく…3g	水…1カップ（200cc）

作り方（所要時間約15分）

- ① 豚肉は2cm、じゃがいもは1cmのいちょう切り、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは3mmのいちょう切り、ズッキーニは3mmのいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきし、1cmの角切りにする。パセリはみじん切りにし、水にさらした後、水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにくを入れ、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ③ にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニを入れて少し火が通ったら、トマトと三温糖を入れて炒め煮する。
- ④ 水とコンソメ、トマトケチャップを入れて、トマトの酸味が飛ぶまでじっくり煮る。
- ⑤ しょうゆ、食塩、こしょうを入れて、パセリを散らす。

今月のひとくち食育

暑くて食欲がないときは、旬の野菜がたっぷり入ったスープがおすすすめ！ビタミン・ミネラルだけでなく、塩分、水分も補給できます。栄養たっぷりのスープを汁ごと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

園学校給食課 ☎ 33-4751 FAX 33-4757

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）	部屋番号	間取り	家賃月額
安倍彦名住宅 （彦名町）	63R1-404 世帯向住宅	3DK	18,000円 ～35,300円
錦海町住宅 （錦海町）	5R1-304 世帯向住宅	3DK	22,100円 ～43,500円
陰田町住宅 （陰田町）	204 子育て世帯優先	3LDK	25,600円 ～50,300円

■受付期間 7月3日（月）～7日（金）

■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

マイナンバーを確認できるもの、本人確認書類
※申込理由により添付書類が必要な場合があります。

■入居可能予定日 8月1日（火）

※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。

園住宅政策課 ☎ 23-5263 FAX 23-5396

段ボール堆肥作りに挑戦！

生ごみは有機質に富む良質な堆肥として再利用でき、可燃ごみの量を減らすことにもつながります。生ごみの堆肥化には、手軽な「段ボール堆肥」がお勧めです。



■段ボール堆肥作りに挑戦しよう


段ボール箱を使った生ごみ堆肥（段ボール堆肥）作りは、段ボール箱にピートモスやもみ殻くん炭などで微生物のすみかを作り、自然界と同じようなくみで生ごみを分解し、堆肥化しようというものです。

■段ボール堆肥作り入門セットをプレゼント

段ボール箱とピートモス、もみ殻くん炭のセットをグリーン推進課（グリーンセンター内）で7月26日（水）から無料プレゼントします。

※1世帯1セット。先着100セット。

園グリーン推進課 ☎ 23-5259 FAX 30-0271



サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ3,000万円
（1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月4日②2種類同時発売! 発売期間 7/4②～8/4②
抽せん日 8/18②

公益財団法人鳥取県市町村振興協会 各1枚 300円