

第36回全国健康福祉祭とっとり大会  
ねんりんピック  
はばたけ鳥取2024

令和6年10月19日(土)～22日(火)

☎ ねんりんピック推進課  
(☎ 30-2525)

あらゆる世代が楽しめる祭典

「ねんりんピック」は60歳以上の方を中心に、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることのできるスポーツや文化、健康、福祉の総合的な祭典です。今年10月に開催される第36回大会では、鳥取県内の全ての市町村で全29種目が開催されます。米子市では7種目(剣道、弓道、水泳、ソフトテニス、ローイング、ダンススポーツ、ソフトボール)を開催。各競技会場では健康づくりの教室や物販コーナーなどさまざまなイベントを予定しており、選手だけでなく市民の皆さんも楽しむことができます。

◆会期

10月19日(土)～22日(火)

ボランティアを募集します！

全国から集まる選手をおもてなしの心で温かくお迎えするとともに、大会の円滑な運営を図るため、大会運営ボランティアを募集します。

◆内容

選手の受付・誘導、ドリンク・弁当の提供、会場美化など

◆定員 300人程度

◆申込期限 6月28日(金)

◆申込方法

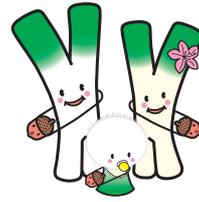
電子申請、メール、郵送、窓口へ持参など

※くわしくはホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。



みんなで一緒に  
大会を盛り上げよう！

Yonago  
Life Plus



くらしを  
豊かに

ヒューマンライツ

～みんなが幸せな社会をめざして～



☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)



明道



五千石



成実



伯仙

「人権の花」運動は、法務省の委託を受け、主に小学校を対象にして全国的に行われているものです。花の種子、球根などを、児童が協力し合って育てることを通じて、協力、感謝することの大切さを生きた教育として学び、人権尊重の精神を育んでもらうことを目的としています。

人権の花

本市では毎年4校で実施しており、令和5年度は、明道、五千石、成実、伯仙の各小学校が「人権の花」を育てました。この運動は、米子人権啓発活動地域ネットワーク協議会(構成員:管内市町村、米子人権擁護委員協議会、鳥取地方法務局米子支局)が連携協力して実施しています。

—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして—

＜県民メッセージ抜粋＞

拉致は一瞬にして家族の一員を失い、その悲しみと怒りは想像を絶するものです。早期解決を切に願います。

## フレイル予防アプリで健康づくり！

より多くの方にフレイル予防に取り組んでいただくため、「米子市フレイル予防アプリ」を配信しています。

### ■フレイル予防のための便利な機能

- ▶ **米子市からのお知らせ機能**  
市の主催するフレイル予防教室などの最新情報をいち早く知ることができます。
- ▶ **フレイル度チェック機能**  
25項目の質問に答えてフレイル度を判定します。過去のチェック結果は記録されます。
- ▶ **わたしの記録機能**  
食事、運動、体力測定の結果などを記録して、日々の生活の振り返りができます。
- ▶ **65歳以上の米子市民の方対象の機能**  
フレイル予防優待チケット機能やフレイル予防実践教室への申込み機能もあります。



フレイル予防の  
便利な機能



YONAGO

## フレイルを スマイルに

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458)

- **フレイル度チェックの実施と予防実践の支援**  
65歳以上の方に、フレイル度チェックの案内をお送りします。25項目の質問への回答で判定したフレイル度に合わせて、フレイル予防を支援します。
- **フレイル予防の運動教室**  
フレイル対策拠点(弓浜) 地域老人福祉センター、Chukaiコムコムスクエア、淀江ゆめ温泉で週1回程度フレイル予防の運動教室を開催します。地域の公民館で、運動教室へのオンライン参加もできます。
- **地域でのフレイル予防の活動支援**  
健康づくりの会の立ち上げ支援やリハビリ専門職の派遣、ボランティアポイント制度の運用により、地域でフレイル予防に取り組む市民の活動を支援します。

令和6年度も皆さんの健康長寿を応援します！

### 材料 (4人分)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 豚肉ミンチ…200 g  | コンソメ…小さじ 1/2  |
| たまねぎ…中 1/2 本 | カレー粉…少々       |
| にんじん…中 1/2 個 | カレールウ…4皿分     |
| かぼちゃ…中 1/8 個 | ケチャップ…大さじ 2   |
| トマト…中 1 個    | ウスターソース…大さじ 1 |
| さやいんげん…4本    | しょうゆ…小さじ 1    |
| にんにく…少々      | 炒め油…適量        |

### 作り方 (所要時間 約30分)

- ①たまねぎとにんじんは、粗くみじん切りにする。かぼちゃとトマトは、1 cm 位のサイコロに切る。いんげんは1 cm 位に切り、にんにくはおろす。
- ②鍋に油をひき、にんにくを入れ、香りが出てきたら、豚肉ミンチ、たまねぎ、にんじん、トマトの順に炒める。
- ③調味料★と少量の水を入れたあと、焦がさないように混ぜながら煮込む。
- ④かぼちゃといんげんを加え、さらに煮込み、かぼちゃが柔らかくなったら出来上がり。



### No.70 規格外野菜の カレーな変身

毎年、ふるさとの食べ物を使った料理を市内小中学生に募集し、その中から選ばれた料理を1月の給食に取り入れています。この料理はその中で、教育長賞を受賞しました。傷みやへこみがあり、破棄されるはずだった規格外の野菜を華麗に生まれ変わらせる、SDGsと給食を結び付けた素晴らしい料理です。

学校給食 いきいき  
こめっまレシピ

おいしく食べて  
毎日いきいき



米子市学校給食キャラクター  
こめ太・こめ子