

multilingual translation >

音声読み上げ・多言語翻訳は
「カタログポケット」で



みず・まち・自然 エンジョイ! 米子

広
報

よなご

2

2025
February
No.239

特 集

米子市版
コミュニティ・スクールの今



尚徳小学校「きいてきいてタイム」

学 校と家庭、そして地域が連携し、「地域とともにある学校づくり」を進めていく仕組みがコミュニティ・スクールです。令和6年4月には、米子市内すべての小・中学校がコミュニティ・スクールとなりました。

学校・家庭・地域が知恵を出し合って子どもたちを育てることで、子どもたちの未来がより明るく、地域がより元気になるよう、各学校で取り組みがスタートしています。

近 隣の学校では、どのような活動をしているかご存じですか？今回は市内全34校の活動を紹介します。



コミュニティ・スクールとは

地域や家庭の皆さんが「学校運営協議会」を通じて子どもたちの教育や環境整備について考え、意見を出し合い、学校と一緒により良い教育を目指すものです。子どもたちの教育を学校だけの役割にするのではなく、家庭と地域も一丸となって教育の充実を図ることがコミュニティ・スクールの狙いです。

学校運営協議会とは

学校・家庭・地域の代表が「どのような子どもを育てたいか（めざす子ども像）」「子どもたちにどんな力をつけさせたいか」などを話し合う会です。目標やビジョンを共有し、その達成に向けた手立てを考える場でもあります。

学校ごとに
活動はさまざま！

近くの学校ではどんな活動をしているの？ 市内全34校の活動を紹介します！

あなたも参加して
みませんか？

啓成小学校



「1年生のレッツチャレンジ！めざせ！ひらがな名人」
地域の人が「ちゃ・ちゅ」など
読みにくい言葉を出題しました。

明道小学校



「学校運営協議会」
「あいさつでつながろう」をテーマに、6年生と一緒に熟議（熟慮し議論すること）しました。

就将小学校



「1年生の秋見つけ」
地域ボランティアの人と一緒に
どんぐり拾いなど「秋見つけ」
を楽しみました。

義方小学校



「義方小フェス」
コミュニティ・スクールに関するクイズに、児童が回答して楽しめました。

住吉小学校



「3年生の総合的な学習の時間・地域の民話を調べよう」
地域の人をゲストティーチャーとして招き、お話を聞きました。

車尾小学校



「1・2年生の芋掘り」
地域の人に協力してもらい、児童は自然の中で貴重な経験をすることができました。

加茂小学校



「2年生の町探検」
学校の外に出て、地域のお店などを見学しました。インタビューにも協力してもらいました。

河崎小学校



「6年生の家庭科・お弁当づくり」
地域の人をゲストティーチャーとして招き、一緒にお弁当づくりを楽しみました。

福生東小学校



「昔遊びクラブ」
地域ボランティアの人に、竹とんぼの作り方と飛ばし方を教えてもらいました。

福生西小学校



「6年生の調理実習」
地域の食生活推進員の人に調理実習を手伝ってもらい、安心して実習することができました。

福米東小学校



「福米校区3校合同のVS活動」
地域の人と一緒に、福米中校区12か所の除草作業を行い、まちがとてきれいにになりました。

福米西小学校



「4・5・6年生のクラブ活動」
地域の生け花同好会の人に、お花の手配や下準備などをしてもらい、生け花を楽しみました。

コミュニティスクールの仕組み



彦名小学校



「5年生の家庭科の学習・初めての裁縫」
地域の人にわかりやすく教えてもらい、楽しく学習できました。

弓ヶ浜小学校



「1年生の秋のおもちゃづくり」
地域の人と一緒に、紙コップとどんぐりでおもちゃを作って楽しみました。

崎津小学校



「3年生の白ねぎ収穫」
地域の人に教わりながら、白ねぎの収穫作業と出荷調整作業を行いました。

和田小学校



「4年生の総合的な学習の時間・海岸清掃」
地域の人と一緒に海洋ごみを拾い、分別の方法を学びました。

大篠津小学校



「あいろんあったか集会」
地域の人と〇×クイズを楽しんだ後、児童から地域の人へ感謝の手紙を渡しました。

成実小学校



「しいたけ栽培」
校内の「みんなのもり」で、3年生が地域の人から教えてもらって原木へ植菌を行いました。

五千石小学校



「餅つき集会」
全校児童と保護者、地域の人が集まり、みんなで餅つきを楽しみました。

尚徳小学校



「きいてきいてタイム」
この日配られた初めて読む文章を、3年生が音読み、地域の人に聞いてもらいました。

尚徳小学校「きいてきいてタイム」～互いに元気をもらいあえる時間～

音読を聞いてもらう子どもたち



市内で最初にコミュニティ・スクールを導入した学校の一つが、尚徳小学校です。令和4年の学校運営協議会での話し合いをもとにスタートさせた「きいてきいてタイム」は、毎週木曜日の午後1時に地域ボランティアが学校に集まり、子どもたちの九九や朗読を10分ほど聞くという活動です。この活動を長く続けていくために、ボランティアの人には「参加できるときに参加して」と声をかけています。最初は3人のボランティアから始まった活動でしたが、「子どもたちから元気をもらえる」「子どもたちの成長に感動する」という声もあり、メンバーは徐々に増え、現在は15人で活動しています。

コミュニティ・スクールを始めてから、学校と地域がより密接に関わるようになり、顔の見える関係が築けるようになっていきます。

子どもたちに ふるさとを大好きになってほしい！

「きいてきいてタイム」を始めてから、子どもたちの学力が向上しています。子どもたちは、ボランティアの皆さんのことを「自分たちを助けに来てくれる人」だと思っています。



尚徳小学校
足立 校長

尚徳小学校運営協議会
須山 会長

武本 副会長

「低学年から基礎学力を定着させることが大切」と考え、「そのためにできることは何か」を熟議しました。「読み」と「計算」を定着させようと、「きいてきいてタイム」の活動を始めました。

箕蚊屋小学校



「学校運営協議会」
6年生の児童と一緒に、箕蚊屋地区の良さや未来について話し合いました。

伯仙小学校



「5年生の田んぼアート稲刈り」
地域の人やJ Aの人に協力してもらい、稲刈り体験を楽しみました。

淀江小学校



「グラウンドゴルフの交流会」
グラウンドゴルフクラブの児童が、地域の同好会の人たちとの交流を楽しみました。

東山中学校



「納涼祭の打ち合わせ」
生徒と地域の人とで、納涼フェスティバルに向けた打ち合わせを行いました。

湊山中学校



「就將地区大運動会」
新しい種目として、生徒が考案した「300歳以上リレー」を行い、盛り上がりました。

後藤ヶ丘中学校



「義方公民館・ぎほう夏まつり」
生徒が、イベントや屋台の企画運営などを行い、祭りを盛り上げました。

加茂中学校



「学校運営協議会」
生徒を交え、「心から安心して誰もが楽しめる地域にするためには」をテーマに話し合いました。

福生中学校



「学校運営協議会」
生徒も交えて、「こんな学校にしたい」をテーマに話し合いを行いました。

福米中学校



「福米中学校区小中合同 VS 活動」
福米中学校区内の12か所で、地域の人と一緒に清掃や植樹などを行いました。

弓ヶ浜中学校



「1年生の校外学習」
地域の人に交通安全の見守りをしてもらい、安心して校外学習を行うことができました。

美保中学校



「和田地区バドミントン大会」
生徒が地区のバドミントン大会の運営に参加し、地域の人との交流を楽しみました。

尚徳中学校



「1年生の総合的な学習の時間・地域貢献活動」
地域の人と一緒に、清掃活動を行いました。

活動に参加してみませんか？

学校ごとに、さまざまな活動が展開されていますが、各校の活動に共通するのは「子どもたちのために」という思いのみ。いろいろな形、いろいろな活動があるのが、米子市版コミュニティ・スクールの良いところです。

子どもたちの成長につながる、地域学校協働活動に、あなたも参加してみませんか？

興味のある人は、近隣の学校が学校教育課、生涯学習課にお問い合わせください。

☎ 学校教育課 (☎ 23 - 5431)

☎ 生涯学習課 (☎ 23 - 5442)

箕蚊屋中学校



「県（あがた）地区大運動会」
生徒が地区の運動会の景品係となり、地域の人との交流を楽しみました。

淀江中学校



「地域ボランティア清掃」
淀江中学校区内の3か所で、淀江小6年生と一緒に清掃活動を行いました。



二十歳の門出を祝う



二十歳を迎えた皆さんの門出を祝し、「令和7年米子市二十歳（はたち）を祝う会」を、1月3日に米子コンベンションセンターで開催しました。

このたび二十歳を迎えるのは市内在住の平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方で、計1,354人でした。祝う会には1,079人の二十歳を迎える方が出席し、社会人としての決意を新たにしました。

閩生涯学習課（☎ 23-5442）

令和7年二十歳を祝う会記念感想文 入賞者

最優秀賞 ふくち かなこ 福地 夏菜子さん「当たり前に感謝」

優秀賞 たかき せいじ 高木 誠治さん「何気ない日々を大切に」

入選 しょうはた けいご 正畑 圭悟さん「二十歳としての自覚と責任」

入選 おおうえ こうよう 大上 仰陽さん「二十歳の決意」



米子市二十歳を祝う会をいっしょにいわおう 協賛企業一覧

株式会社稲田本店、有限会社京都屋、エア・ウォーターアグリ&フーズ株式会社、寿製菓株式会社お菓子の壽城、ローカルエナジー株式会社、株式会社源吉兆庵、永伸商事株式会社
協賛企業の皆さま、ありがとうございました。

誓いのことば

福地 夏菜子さん

私はこれまでの二十年間、何不由なく生活してきました。小学校から大学まで当たり前のように入進学し、かけがえのない友人たちと出会い、温かい家族に囲まれて過ごしてきました。しかし、振り返ると、その日々が当たり前ではなく、どれほど幸せであったかに気が付きました。

私は今、県外で一人暮らしをしています。今までとは全く違った環境の中で一人で生活をしていくのは、毎日ドキドキの連続です。家を出る時も帰る時も家には自分一人。食事をする時も一人です。また、街中などで旅行中の家族をみるとすごく羨ましい気持ちになります。当たり前だった家族との食事や旅行も、今で

はすごく尊いものだと感じるようになりました。

私たちは学生生活のほとんどをコロナウイルスとともに過ごしました。憧れの制服に身を包み、希望に胸を膨らませ入学したと思いきや、早速オンライン授業。部活動の試合や学校祭の規模縮小、卒業アルバムはマスキをつけた写真ばかりでした。高校を卒業した今でも、悔しいな、やり直したいなと思うことは少なくありません。入学前の想像とは少し違う学校生活でしたが、今でも戻りたいと思えるほど、自分にとってかけがえのない時間でした。コロナ禍でも学校に行けたこと、友人たちと出会えたことは当たり前ではなく、忘れられない学校生活を送ることができたのは、先生方、そして友人たちのおかげだと思います。

私の将来の夢は客室乗務員になり、世界中を飛び回ることです。大学でも主に外国語を勉強しています。大学もそう簡単にいける場所ではありません。今までたくさん留学にも行かせてもらいました。今月末にもまた新しい国へ出発します。どれだけ迷惑をかけても私の夢を一番に応援してくれる家族には、感謝してもしきれません。そんな家族がいる私は、すごく幸せ者だと思います。

日々の生活の中で私たちが「当たり前」だと思っていることが、実はどれほど貴重で大切なものであるか、今改めて実感しています。どんなときでも味方になって支えてくれる家族や、笑いあえる友人がいること、毎日学校に通えて勉強ができること、米子というあたたかくて大好きな地元があること、どれも全て、かけが

えのない幸せなことです。そのすべてに感謝し、恩返しをしていきたいと思っています。

二十歳を迎え、私たちは新たな一歩を踏み出す準備をしています。大人になるということは、単に年齢を重ねるだけではなく、これまでの「当たり前」を大切にし、その価値を理解し、自分を支えてくれた人たちへの感謝の気持ちを持ち続けることだと思います。このような特別な日を迎えることができたのも、決して当たり前ではありません。

今までの「当たり前の日々」の大切さを忘れず、感謝の気持ちを持ちながら成長していくことをここに誓い、代表のあいさつとさせていただきます。



3

2月8日(土)は バスでGO! 運賃無料 DAY

米子市内を走る日ノ丸自動車および日本交通の路線バス、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」に無料でご乗車いただける、「バスでGO! 運賃無料 DAY」を2月8日に実施します。この機会に積極的にバスを利用し、市内各地へお出かけください。



▶実施日 2月8日(土)

※日ノ丸自動車の空港連絡バス、日本交通の大山町内路線(佐摩一大山口駅、大山寺一大山口駅)、各高速バス、安来市広域生活バス「イエローバス」、弓浜巡回バス「よねぎーバス」は対象外です。

▶乗車方法(路線バス)

- ①バス乗車時に必ず整理券をお取りください。定期券をお持ちの方も整理券をお取りください。
 - ②降車時に運賃箱に備え付けられた専用箱へ整理券を入れてください。
- ※「だんだんバス」と「どんぐりコロコロ」は整理券はありません。ご乗車いただき、そのまま目的地で降りてください。

閩交通政策課 (☎ 23-5274)

1

真冬の絶景 米子城ダイヤモンド ンド大山観望会2025

朝日が大山の頂上に重なるダイヤモンド大山は、気象条件が良いときにしか見られない絶景です。真冬の米子城跡天守台で、美しい朝日と一緒に観賞しませんか。先着475人に牛骨スープ、記念品などを配布します。



また会えるね！



ダイヤモンド大山くん

▶と き 2月22日(土)

- ◇日の出時刻 午前6時45分ごろ
- ◇観望予定時刻 午前7時15分ごろ

※天候により、変更や中止をすることがあります。

▶観望場所 史跡米子城跡天守台

※登城口から天守台までは、徒歩約15分です。

▶参加費 無料

※歩きやすい靴でお越しください。

※懐中電灯などの明かりをお持ちください。

※駐車場は湊山公園駐車場または米子城跡三の丸駐車場をご利用ください。

閩米子市観光協会 (☎ 37-2311)



4

よなご LOVE ライト in 米ッ子合掌像

バレンタインの夜は、米子駅前におでかけしませんか？アプリで相性診断した結果で「米ッ子合掌像」のライトアップが変化するイベントを開催します！



キッチンカーも出店し、本イベント限定の「ホットチョコレート」や「お汁粉」も楽しめます。

▶と き 2月13日(木)・14日(金)

午後6時～9時(最終日は午後10時まで)

▶ところ 米子駅前(駅北広場)

閩道路整備課 (☎ 23-5283)

2

デジタルで自治会活性化！ 旗ヶ崎二区自治会 講演会

自治会解散の危機から一転、自治会の公式LINEを立ち上げ、防災対策の充実や負担なく楽しめる自治会をめざし改革を行ってきた旗ヶ崎二区自治会の役員・坂本さんにお話しいただきます。自治会の情報伝達や担い手不足にお困りの皆さん、ぜひお越しください。

▶と き 2月23日(日・祝) 午後1時30分～

▶ところ 米子市立図書館 2階 多目的研修室

▶講 師 旗ヶ崎二区自治会・役員
坂本 正巳さん

▶参加費 無料(定員60人)

▶申込方法 電話・電子申請

※後日、講演の様子を動画配信します。

くわしくは広報よなご4月号でお知らせします。

閩地域振興課 (☎ 23-5371)



2月はフレイル予防月間です ～始めていますか？フレイル予防～

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の間であり、加齢などにより心身が衰えた状態です。フレイルの状態では、生活の質が低下したり、さまざまな合併症を引き起こす危険があり、多くの方はフレイル状態を経て要介護になると言われています。



一方、フレイルは早期に気づき、適切に対処することで、健康な状態へ改善することが期待できます。

フレイルの予防や改善には、運動・栄養・社会参加の3つのポイントを意識することが効果的です。楽しみながら実践できる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

■小中学校・公立保育園給食にフレ飯が登場します！

2月6日（木）に米子市内の小中学校・保育園にフレ飯が登場します。子どものうちから、良い生活習慣を身につけることは、フレイル予防につながります。この機会に、家族と一緒にフレイル予防について考えてみませんか？

■「みんなでフレ飯（パート1・2）」を作成しています

生活習慣病や低栄養の予防に効果的な食事メニューや、フレイル予防のポイントを紹介しています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。



■米子市フレイル予防アプリで健康づくり！

皆さんにフレイル予防に取り組んでいただくための、さまざまな機能を搭載したアプリを配信しています。



▶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判定をし

ます。過去の結果は記録されます。

▶よなご健康ポイント

フレイル予防に取り組むと、アプリ上に「よなご健康ポイント」を貯めることができます。貯まったポイントは、J-coin Payのポイントに交換できます。

▶よなご元気エンジョイパスポート

アプリでフレイル度チェックを行うと、よなご元気エンジョイパスポートがスマホ上に表示されます。パスポートを市内の協賛店で提示することで、各店舗が設定した特典を受けることができます。



■宇田川修一アナと一緒に「ふらっと、運動体験」！

2月14日（金）の「ふらっと、運動体験！！」にアナウンサーの宇田川修一さんが参加します。宇田川さんと一緒に、運動してみませんか？



▶会場 Chukai コムコムスクエア

▶時間 午前10時30分～正午（受付：午前10時～）

▶対象者 要支援要介護認定のない、米子市在住の65歳以上の方（医師から運動制限を受けていない方）

▶利用料 150円

※当日はリモート配信も行います！

▶リモート配信会場 弓浜地域老人福祉センター 淀江ゆめ温泉 啓成公民館

▶対象者 米子市在住のおおむね65歳以上の方

▶利用料 無料

☎フレイル対策推進課（☎ 23-5458）

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品等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住民税非課税世帯に対し、給付金を支給します。

■対象世帯

基準日（令和6年12月13日）に米子市の住民基本台帳に登録がある、令和6年度住民税非課税世帯

※世帯全員が住民税が課税されている方の扶養親族等からなる世帯を除きます。

※健康保険の扶養は関係ありません。

■支給額

給付金は次のように算定し、世帯主に支給します。

1世帯あたり 3万円	+	平成18年4月2日以降に出生した 扶養（監護）している児童の人数×2万円
---------------	---	---

■手続き

▶対象となる世帯には「確認書」または「支給のお知らせ」が届きます。

▶「確認書」が届いた方は、返送が必要です。

▶「支給のお知らせ」が届いた方は、手続き不要です。

■返送期限 令和7年6月2日（月）（当日消印有効）

■支給時期

▶「確認書」が届いた方

確認書提出後、約3週間後に振込予定

▶「支給のお知らせ」が届いた方 2月中旬に振込予定

※令和6年1月以降に離婚し世帯状況に変化があった方やDV避難している方など、対象となる場合があります。

☎電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金窓口

（☎ 090-9624-7732、090-9624-7734）

転出届はマイナポータルから

電子証明書が有効なマイナンバーカード（顔認証マイナンバーカードを除く）をお持ちで、国内での引っ越しをする方は、マイナポータルからオンラインで転出の届け出と転入予定連絡の手続きができます。

■手続きの流れ

- ①マイナポータルにアクセスし、「転出届の提出」と「転入のための来庁予定連絡」を申請
※引っ越し日（転出予定日）の30日前から申請できます。
引っ越し先が決まってから申請してください。
- ②引っ越し先に住み始めた日から14日以内に、新しい住所の自治体の窓口で「転入届」を提出

■マイナポータルから手続きできない方

- ▶マイナンバーカードの氏名・住所などを最新の情報に更新していない方
 - ▶引っ越し人のうち、誰もマイナンバーカードを持っていない方
 - ▶住所は一緒だが世帯が異なる人を申請する方
- ※くわしくは、デジタル庁「引越し手续オンラインサービス」のホームページをご確認ください。



問 市民一課（☎ 23-5144 FAX 23-5398）

確定申告はお早めに

所得税の確定申告、市県民税の申告の受付期間が始まります。早めに準備をしましょう。

■申告会場・会場設置期間

米子コンベンションセンター 2階国際会議室
2月17日（月）～3月17日（月）※土日祝を除く
※申告期間中は、米子市役所・米子税務署での申告相談は行いません。

■会場への入場には「入場整理券」が必要です

- 入場整理券は、次の①または②で取得してください。
※市県民税申告コーナーは、入場整理券は不要です。
- ①LINE「国税庁公式アカウント」から事前発行
※相談日の10日前から2日前まで
 - ②申告相談会場で当日配布（配布枚数に制限あり）

■書かない確定申告！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、金額などを入力するだけで、自動計算で申告書が完成します！さらに、マイナンバーカードがあれば、e-TAXで申告書等を提出できます。

■マイナポータル連携でさらに便利！

マイナポータルに連携すると、控除証明書等のデータが自動入力できます。医療費やふるさと納税のデータも自動で連携され、便利です。ぜひご活用ください！

問【所得税の申告のこと】米子税務署（☎ 32-4121）

問【市県民税の申告のこと】市民税課（☎ 23-5114）

米子市景観審議会が選ぶ

紹介したい公共施設

米子市景観審議会が選出した、市内の優れた都市景観の形成に貢献している公共施設を、皆さんにご紹介します。

問 建築相談課（☎ 23-5293）

中海湖岸遊歩道と米子市児童文化センター

遊歩道は、親水空間を兼ねた護岸として主に石材により階段状に整備され、市民レガッタやがいな祭の花火の観覧など、多くの市民に親しまれており、米子市文化ホールから続く彫刻ロードの終点でもあります。遊歩道に面する米子市児童文化センターは、銅板葺き・円形の屋根を持つプラネタリウム棟が特徴的で、経年変化による緑青が周辺の松林と調和しています。中海湖岸の景観は、市民や各種団体の協力で支えられています。



米子市上下水道局の施設群

米子市上下水道局は米子市・境港市・日吉津村の約18万人に水道水を供給しており、13箇所の水源の1つ「戸上水源地」では、大山・中国山地からの地下水が汲み上げられています。調整池の蓋である丸みを帯びた4つの大きな上屋群が、川に挟まれた平地、周辺の水道橋設備などと共に1つのまとまりを感じさせ、周囲の丘や河川の景観と調和しています。これら施設群は大山・米子市水道記念館（国登録有形文化財）と合わせ、米子市の水づくりのランドマークとも言えます。



選挙管理委員会 からのお知らせ

岡選挙管理委員会事務局
(☎ 23-5346 FAX 23-5349)



選挙公報の配布方法を新聞折込に変更します

米子市では、今まで郵便で選挙公報の全世帯の配布を行っていましたが、郵便では期間内での配達ができなくなるため、令和7年4月20日執行予定の米子市長選挙から、選挙公報の配布方法を新聞折込に変更します。

※期日前投票の期間の長い参議院選挙は、郵便での配達を予定しています。

■折り込む新聞

日本海新聞、山陰中央新報、読売新聞、朝日新聞、日本経済新聞、毎日新聞、産経新聞

■新聞折り込み以外の配布方法

- ▶各期日前投票所と公民館に設置
- ▶市の選挙では、市ホームページに選挙公報の紙面データを掲載
- ▶個別郵送（新聞を購読していない世帯の方）
※要事前申込。住所、氏名、電話番号をEメール(senkyo@city.yonago.lg.jp)、電話、FAXで選挙管理委員会へご連絡ください。一度申し込みさえすれば、継続して郵送します。

米子市長選挙の立候補予定者説明会

任期満了に伴う米子市長選挙（4月13日告示、4月20日投開票）の立候補予定者に対する説明会を開催します。

■と き 2月28日（金）午後1時30分～

■ところ 市役所本庁舎4階401会議室

■対象者 立候補予定者と、その関係者（1候補につき、原則3人以内）

※出席される立候補予定者または代理の方は、印鑑をお持ちください。

第3期日前投票所の設置場所が変わります

4月20日執行の米子市長選挙から第3期日前投票所がイオン米子駅前店からMEGAドン・キホーテ米子店に変更になります。

期日前投票所の投票立会人を募集

米子市長選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

くわしくはP18をご確認ください。

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 （彦名町）	1R2-304 世帯向	3DK	18,200円 ～35,800円
皆生 （皆生）	8R1-302 世帯向	3LDK	25,500円 ～50,100円
陰田町 （陰田町）	201 世帯向	3LDK	25,800円 ～50,700円
加茂 （両三柳）	11R2-105 单身・高齢者等	1LDK	18,000円 ～35,400円
西福原 （西福原）	14R1-502 子育て	3LDK	27,100円 ～53,100円

■受付期間 2月3日（月）～7日（金）

■受付場所 鳥取県住宅供給公社西部事務所
（西部総合事務所3号館・糺町庁舎1階）

■必要書類 マイナンバーがわかるもの、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 3月1日（土）

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

岡鳥取県住宅供給公社西部事務所

（☎ 21-8806 FAX 32-9204）

地域包括支援センターが一部変わります

支援体制の充実のため、4月1日から一部の地域包括支援センターの名称と担当地区が変わります。

■3月31日まで（変更前）

お住まいの地区	担当の地域包括支援センター
啓成、車尾、 福生東、福生西、 福米東、福米西	ふれあいの里 地域包括支援センター 錦町一丁目139番地3

■4月1日から（変更後）

お住まいの地区	担当の地域包括支援センター
啓成、車尾	東山地域包括支援センター 錦町一丁目139番地3
福生東、福生西	福生地域包括支援センター 皆生新田一丁目5-1
福米東、福米西	福米地域包括支援センター 西福原二丁目1-10 米子しんまち天満屋3階

岡長寿社会課（☎ 23-5155）



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

フレイル予防実践教室に 参加してみませんか？

「フレイル予防実践教室」は、フレイル予防のポイント（運動・栄養と口腔機能・認知機能・社会参加）を学んだり、実際に運動などに取り組むことで、フレイル状態の改善をめざす、3か月の教室です。教室に通う際の送迎支援を行っている会場もあります。

■対象者

- ▶市内在住の65歳以上の方
- ▶フレイル度チェックで「プレフレイル」または「フレイル」の判定を受けた方

■利用期間・回数

週1回×3か月（12回まで）

■申込方法

フレイル予防アプリまたはフレイル度チェック会場から

※各教室の会場・利用料は市ホームページをご確認ください。

※フレイル度チェックで「健康」の判定を受けた方には、フレイル予防優待チケット（6枚）を差し上げます。このチケットを、フレイル予防応援事業所に登録しているフィットネスジムやカルチャースクールでご提示いただくと、割引などの特典を受けることができます。

まずはフレイル度チェック！



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)

インターネットは私たちの生活に密着した便利で有益なものです。しかし、使い方を誤ると大きなトラブルに巻き込まれてしまう可能性があります。そのため注意が必要です。

ネットの情報を鵜呑みにしない
ネット上には、正しい情報だけでなく、間違ったものや嘘、差別的な情報もあるため、その信用性を正しく判断する必要があります。

一度出回った情報は回収不可能
ネットで一度出回った情報は簡単にコピーできてしまいます。投稿するときは本当に出してよい情報なのかを立ち止まってよく考えることが重要です。

ネットトラブルに巻き込まれないために

決して匿名ではない
匿名で投稿した情報でも通信記録が残っていて、犯罪予告などで逮捕される人もいます。ネットは決して匿名ではありません。

人を傷つける言葉を使わない
ネット内で特定の人への誹謗中傷が繰り返され、命に関わる問題が起きています。面と向かって言えないような言葉はネットでも使わないことが大切です。

人権侵害の加害者にも被害者にもならないために、ネット上の情報を正しく理解し判断できる知識を学ぶことが必要ではないでしょうか。

—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＞

1人の力は小さいですが、
力を合わせて大きな力にしていきたいと思います。

ヘジュセヨ、 韓国

米子市の姉妹都市・韓国束草市から来た国際交流員の林慧珠（イム ヘジュ）さんが、韓国のことや米子での体験などをお伝えします！

☎ 国際交流室 (☎ 23-5374)



キンバブ講座の様子。中国国際交流員の呉丹さんも手伝ってくれました！

韓国のキムジャン文化

韓国の冬の伝統行事「キムジャン」は、家族や隣人が集まり、大量のキムチを漬けて冬の間保存する文化です。「キムジャン」という言葉は「キムチを貯蔵すること」に由来し、隣人同士の助け合いの中で発展しました。

韓国の冬は氷点下になる厳しい寒さのため、保存食として白菜や唐辛子を使ったキムチが欠かせません。現在ではキムチ専用冷蔵庫が普及し、昔ながらの土に埋めて保存する方法から変化しました。キムチは白菜以外にも大根やネギ

を使ったものなど、1000種類以上があり、それぞれ独特の味わいを楽しめます。昨年末、韓国・江原道のキムチを使ったチヂミ作り講座を開催しましたが、いつかキムチ作りの講座も開催してみたいですね！

キムジャン
김장



材料（4人分）

豚ばら肉…60g	とんかつソース…大さじ1
切干大根…12g	ウスターソース…大さじ1弱
キャベツ…100g	しょうゆ…小さじ1強
ピーマン…15g	三温糖…小さじ1/2
にんじん…12g	サラダ油…適量

作り方（所要時間 約15分）

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、少しやわらかくなったら絞って、食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは1cmのせん切り、ピーマンは半分にして種をとり、5mmのせん切り、にんじんも5mmのせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、あたたまったら、豚肉を炒め、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ④③に火がとおったら、①の切干大根を入れてさっと炒め、調味料で味をつける。



No.80 切干大根のソース炒め

切干大根は野菜が不足しがちな冬にビタミンの補給源として、昔の人の知恵から生まれた保存食です。生のまま食べるよりも、カルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などが豊富です。煮物料理だけでなく、サラダや、炒め料理にしてもおいしくいただけます。シャキシャキとした歯ごたえも魅力です。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

学校給食
いきいき
こめっこレシぴ



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子



マイナンバーカードの

更新をお忘れなく！

◇マイナンバーカードの期限が切れていて、証明書のコンビニ交付や健康保険証としての利用ができなかった、という問い合わせが寄せられています。

◇マイナンバーカードの有効期限は10年（未成年の方は5年）ですが、マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年の有効期限があります。有効期限の2、3か月前に有効期限通知書が送られるので、市役所で更新手続きをしてください。

◇更新されないと、電子証明書を利用したサービス（証明書のコンビニ交付、健康保険証としての利用など）が使えなくなります。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも更新手続きはできます。

●必要な物 マイナンバーカード、暗証番号（お忘れの場合は窓口で再設定ができます）

■市民二課マイナンバーカード特設ブース（☎21―8574、FAX23―5391）

家庭用生ごみ処理機等の 購入費の一部を補助します

●補助金額 購入金額の3分の1（100円未満切捨て）

●補助上限

- ①生ごみ処理機（電気式）2万円
- ②生ごみ処理容器（コンポスト・密閉式・かくはん式・生ごみ水切り）3千円

※補助台数は、1世帯につき①または②のいずれか1基

●申請期限 2月28日（金）

※購入されるものが補助対象になるか、事前にご相談ください。

※予算がなくなり次第終了。

■クリーン推進課（☎23―5259、FAX30―0271）

積雪時の

ごみ出しに関するお願い

◇積雪時も原則ごみ収集は行いますが、積雪や路面凍結、交通事情により、収集時間が大幅に遅れたり、その日のうちに収集ができない場合があります。

◇積雪が多いときは、できるだけ次の収集日に出していただきますようお願いします。

■クリーン推進課（☎23―5300、FAX30―0271）

既存住宅の改修による 固定資産税減額制度

住宅を改修した際、一定の要件を満たせば、申請により固定資産税を減額します。

●耐震改修

▼対象 昭和57年1月1日以前から所在する住宅

▼減税額 改修した家屋の翌年度分の税額の2分の1（床面積120㎡分までを限度）

●熱損失防止（省エネ）改修

▼対象 平成26年4月1日以前から所在する住宅

▼減税額 改修した家屋の翌年度分の税額の3分の1（改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下で120㎡分までを限度）

●バリアフリー改修

▼対象 新築された日から10年以上経過した住宅

▼減税額 改修した家屋の翌年度分の税額の3分の1（改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下で100㎡分までを限度）

※いずれも令和8年3月31日までに行った改修で、工事完了後3か月以内に手続きが必要。

■固定資産税課（☎23―5116、FAX23―5397）

施設の指定管理者を 指定しました

●施設名 米子市文化活動館

●指定管理者 旭ビル管理株式会社

●指定の期間 令和7年4月1日
～令和12年3月31日

●文化振興課(☎23-5436)

鳥取県西部広域行政管理組合 の入札参加資格

◇鳥取県西部広域行政管理組合が発注する指名競争入札に参加するには、組織を構成する市町村のいずれかで、指名競争入札の参加資格を有することが必要です。

◇資格が無い場合は、いずれかの市町村で手続きをしてください。
◇入札案件は、組合ホームページで公表します。

●鳥取県西部広域行政管理組合事務局総務課(☎22-7732、FAX56-3203)

鳥取県特定(産業別)最低賃金 が改正されました

●鳥取県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金

令和6年12月19日から時間額963円に改正

●鳥取県労働局労働基準部賃金室(☎0857-29-1705)

「〇〇ペイで返金します」は 詐欺を疑って！

通信販売で注文した商品が欠品になったので返金すると言われ、逆に支払わされていたという相談が寄せられています。

●事例

ネットで腕時計を購入し、前払いで個人名義の口座に2万円を振り込んだ。その後「商品が欠品になった。返金するので担当者と無料通話アプリでやり取りするように」とメールが来た。



無料通話アプリで連絡するとすぐに「〇〇ペイで返金する」と言われ、指示された通りに数字を入力した。気づいたときには、約10万円送金させられていた。

(60歳代)

ご心配・ご不安なことがあれば一人で悩まず、消費生活相談室にご相談ください。

●米子市消費生活相談室(☎35-6566)

小型特殊自動車には 必ずナンバープレートを

小型特殊自動車は公道を走らなくてもナンバープレートの取り付けが必要です。

●ナンバープレートが必要な小型特殊自動車

●農耕作業車(トラクター、コンバインなど)、その他(フォークリフト、ショベルローダなど)

●手続きの場所

●市民税課、淀江支所地域生活課

●持参するもの 販売証明書、届出者の本人確認書類

●市民税課(☎23-5111)

廃車の手続きは

3月末までに

●乗らなくなった軽自動車や原動機付自転車などは、3月末までに廃車の届出をしないと軽自動車税がかかります。

●廃車届出窓口

●原動機付自転車(125cc以下のオートバイ)、農耕作業車、小型特殊作業車

●市民税課、淀江支所地域生活課

●原動機付自転車と小型特殊自動車は、故障などの理由で一時的に使わなくなったことによる廃車手

続きはできません。

●軽自動車 軽自動車検査協会鳥取事務所(鳥取市安長77番地1、☎050-3816-3082)

●※税申告は(社)全国軽自動車協会連合会鳥取県事務取扱所(☎0857-28-7021)

●軽二輪(125cc～250ccのオートバイ)、二輪の小型自動車(250ccを超えるオートバイ)

●鳥取運輸支局(鳥取市丸山町224番地、☎050-5540-2070)

●※税申告は鳥取県自動車整備振興会建物内11番窓口(鳥取運輸支局隣り鳥取市丸山町233番地)

●市民税課(☎23-5111)

浄化槽の法定検査の 受検をお願いします

●浄化槽の法定検査(第11条検査)は法律で義務付けられており、浄化槽の保守点検と清掃が適正に実施され、浄化槽の機能が正常に維持されているか確認するものです。

●浄化槽の適正な維持管理のために法定検査の受検をお願いします。

●(年1回) ※参考…検査費用(10人槽) 5200円

●鳥取県上下水道局営業課(☎34-1387)

第21回 かぶりあ祭

米子市男女共同参画センターが
ぷりあ登録団体の活動発表や活
動紹介展示、講演会を行います。

●とき 3月15日(土) 午前10時～
午後3時30分

●ところ 米子市文化ホール

●講演会「病気や障がいのある子
どもの暮らしと発達支援」子ども
と家族の支援から考えるインク
ルーシブな子育て」

▼講師 玉崎 章子さん(博愛こ
ども発達・在宅支援クリニック
院長)

▼講演時間 午前10時～
●入場料 無料(申込不要)
●男女共同参画推進課(☎23-
5419、FAX31-1592)

第11回 米子市公会堂 ナイトタイムレコード

▼Be True(1985年)/中
村あゆみ

▼THE BLUE HEARTS(198
7年)/ザ・ブルーハーツ

●とき 2月21日(金) 午後6時30
分開演(午後6時開場)

●ところ 米子市公会堂大ホール
※入場無料、申込不要

●男女共同参画推進課(☎23-5436)

男女共同参画推進課・人権政策課連携講演会

変化する地域、家族、介護

ー変わりゆく地域で、 私たちはいかに老いるかー

現代社会が生み出した高齢者介護は、家族だから、男だから、女だからという常識では、実行不可能になっています。年老いた親に、人生の最後をご機嫌に過ごしてもらえよう介護について考えてみませんか。

●とき 3月8日(土) 午後1時30分～3時

●ところ

ふれあいの里4階 中会議室

●講師

鍋山 祥子さん

(山口大学経済学部教授)

●定員 50人(要申込)

●申込方法 電話、Eメール、
電子申請(右記QR)

●申込締切 2月28日(金)

●参加費 無料

●男女共同参画推進課(☎23-5419)

人権政策課(☎23-5415)



淀江の四季 フォトコンテスト巡回展示

「淀江の四季フォトコンテスト2024」の応募作品を展示します。

①米子市淀江支所1階 2月3日
(月) 午後1時～2月14日(金) 正午

②米子市淀江文化センター
2月17日(月) 午後1時～3月3日
(月) 正午

③米子市立図書館2階市民ギャラリー
3月12日(水) 午後1時～3
月26日(水) 正午

※各施設で休館日が異なります。
※観覧無料。

●男女共同参画推進課(☎56-3164、
FAX56-5201)

新米パパに贈る子育て教室

沐浴の仕方、赤ちゃん人形抱っこ、
産後のメンタルヘルスなど

●とき 3月1日(土) 午後1時～

●ところ 米子市文化活動館

●対象 初めてパパになる方

●参加費 無料

●定員 10人

●申込方法 Web

●申込期限 2月26日(水)

●男女共同参画推進課(☎31-3624)





募集

米子市こども計画（仮称）への意見

こどもに関する施策を一体的・総合的に、より一層推進し、地域全体でこども・若者の成長・自立を支援するための、米子市こども計画（仮称）の素案について、市民の皆さんのご意見を募集します。

● 募集期間

2月3日（月）～3月4日（火）

● 計画素案の閲覧場所

市ホームページ、こども政策課（ふれあいの里1階）、市役所総合案内、淀江支所、行政窓口サービスセンター、公民館

● 意見の提出方法 様式不問。住所、氏名、連絡先を明記し、こども政策課に持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出。電子申請でも受け付けます。



※電話、口頭では受け付けません。
※ご意見に対して個別に回答はしませんが、市の考え方とあわせて後日公表します。

● 米子市こども政策課 ☎23—5178、
FAX 23—5137

米子市子ども・子育て会議

委員

年5回程度の会議に出席し、米子市のこどもに関する施策と、その実施状況などについて意見を述べ、調査審議を行います。

● 募集人数 1人

● 任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日（2年間）

● 応募資格

次の①～③全てを満たす方

- ① 令和7年4月1日時点で満18歳以上の方
- ② 本市に住所を有し、または在勤し、もしくは在学する方
- ③ 平成20年4月2日から平成25年4月1日までに生まれたことものの保護者

● 応募方法 「米子市子ども・子育て会議委員に応募する理由・動機」をA4サイズの用紙に600字から800字程度にまとめ、所定の応募申込書と一緒に持参または郵送にて提出

※応募申込書は市ホームページに掲載し、こども政策課、本庁舎1階総合案内、淀江支所にて配布

● 募集期限 2月3日（月）～17日（月）（必着）

● 米子市こども政策課 ☎23—5178、
FAX 23—5137

米子市老人福祉センター

書道・陶芸・木彫講座受講生

令和7年度受講生を募集します。

● 開催日・時間

▼ 書道教室A 毎週月曜日（月4回）午前10時～正午

▼ 陶芸教室A 毎週火曜日（月4回）午前10時～正午

▼ 木彫教室B 第1・3週の日曜日 午前10時～午後3時

● 開催場所 米子市老人福祉センター（ふれあいの里4階）

● 対象者 市内にお住まいの60歳以上で、2年間受講可能な方

● 募集人数

書道教室15人／陶芸教室20人／木彫教室20人

※応募者多数の場合は抽選、少数の場合は開講を中止する場合あり

● 受講料 無料

※材料代は実費。陶芸約4千円、木彫約2千円／月、書道別途

● 申込方法 往復はがきに、希望教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を明記し申し込み。

● 申込期限 3月5日（水）

● 申込先 〒683-0811 米子市錦町一丁目139-3 米子市老人福祉センター（☎23—5491、

FAX 23—3177）

期日前投票所の投票立会人

米子市長選挙における期日前投票所の投票立会人を募集します。

● 応募資格 選挙権のある方（特定の候補者の選挙運動員や候補者の親族の方はご遠慮ください）

● 立会場所 次の3か所の期日前投票所のうち、希望する投票所

- ① 米子市役所本庁舎
- ② 米子市淀江支所
- ③ MEGAドン・キホーテ米子店

● 立会日（期間中のうち1日）
①・② 4月14日～19日

③ 4月16日～19日

● 従事時間 ①・② 午前8時15分～午後8時30分

③ 午前9時30分～午後6時30分

● 報酬（1日）

①・② 9600円 ③ 7100円

● 募集人数 各期日前投票所、1日につき2人（計32人）

● 応募方法 申込書に必要事項を記入のうえ、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出。申込書は選挙管理委員会事務局または市ホームページから。

● 応募期間 2月7日（金）～25日（火）

● 選挙管理委員会事務局（☎23—5346、FAX 23—5349）

鳥取県後期高齢者医療懇話会委員

後期高齢者医療制度の運営などについて、被保険者の皆様のご意見を伺うために設置した懇話会の公募委員を募集します。

●募集人数 6人以内

●任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日（2年間）

●応募資格 鳥取県内に住所を有する満75歳以上の方で、鳥取県後期高齢者医療制度の被保険者（令和7年4月1日時点）

●応募方法 応募申込書に、必要事項を記載して提出※募集要項・応募申込書は、米子市保険年金課で配布。鳥取県後期高齢者医療広域連合のホームページにも掲載。

●募集期間 2月3日（月）～3月14日（金）（必着）

●鳥取県後期高齢者医療広域連合総務課（☎0858-321097）

中小企業の福利厚生支援！ ジョイサポートよなご会員

会員になると、健康サポートや資格取得支援などの福利厚生サービスを受けることができます。

●入会条件 鳥取県西部に事業所

がある中小企業や各種団体で働く従業員と事業主

●会費 月額1000円（1人）

※米子市以外の事業所は年会費が別途必要

●（一財）米子市勤労者福祉サービスセンター（☎38-1122）

放送大学 4月入学生

◇放送大学は、令和7年4月入学生を募集しています。

◇300以上の授業科目があり、1科目からでも、テレビやインターネットで授業を受けることができます。

◇入学試験は原則ありません。

◇資料は無料で差し上げます。お気軽にご請求ください。

●出願締切 3月11日（火）
●開放送大学鳥取学習センター（☎0857-3712351）

ポリテクセンター米子

3月入所生（求職者対象）

●訓練科

①ビジネススキル講習付住宅リフォーム技術科（7か月訓練）

②産業技術科（6か月訓練）

③ビル管理技術科（6か月訓練）

●定員 ①5人 ②12人 ③12人

第67回 米子市音楽祭 出演者募集

■募集ジャンルと日程

ジャンル	日にち	会場
フリージャンル	6月14日（土）	米子市公会堂
合唱	6月15日（日）	米子市公会堂
JAZZ	6月21日（土）	米子市文化ホール
アコースティック	6月22日（日）	米子市文化ホール
GAINA JAM	6月29日（日）	米子コンベンションセンター

※ GAINA JAM はホール内での飲食の出店あり。
※ GAINA JAM・フリージャンルはカラオケ不可。
※ アコースティック・合唱は反響板内での演奏で、マイクは使用しません。

■参加資格

米子市や近隣市町村で音楽活動をする団体・個人

■申込期間 2月1日（土）～28日（金）（必着）

■参加費（1人）

GAINA JAM：2,000円 その他：1,500円

※くわしくは米子市文化ホールホームページで確認または事務局へお問い合わせください。

●米子市音楽祭実行委員会事務局（☎35-4171）

●訓練期間

①3月4日（火）～9月29日（月）

②・③ 3月4日（火）～8月28日（木）

●募集期限 2月18日（火）

●受講料 無料（教本代等実費）

●申込先 最寄りのハローワーク
●（一財）米子市勤労者福祉サービスセンター（☎27-5115、FAX 27-0980）

職業訓練の受講生

●訓練科

①ファッションデザイン科

②ワード・エクセル・パワポを3か月で身に付ける！初歩からのP

C科（eラーニングA）

●定員 ①8人 ②14人

●訓練期間

①3月28日（金）～7月31日（木）

②3月27日（木）～6月26日（木）

●訓練場所 ①米子文化服装専門学校（米子市錦町・無料駐車場あり） ②メディアクス（eラーニングで実施）

●申込期限 ①3月14日（金） 正午

②3月5日（水） 正午

●応募資格 求職中の方

●受講料 無料（教本代等実費）

●（一財）米子市勤労者福祉サービスセンター（☎33-3911、FAX 38-3959）

中学生の税についての作文・書写

～令和6年度 米子市長賞～



湊山中学校3年 小早川 由羽

身近な消費税

鳥取県西部納税貯蓄組合連合会の主催により、「令和6年度中学生の税についての作文・書写」表彰式が、11月30日に米子しんまち天満屋で行われました。

多くの応募者の中から、作文の部では小濱 希奈さん（福米中学校1年・写真左）が、書写の部では小早川 由羽さん（湊山中学校3年・写真右）が米子市長賞を受賞されました。

岡 収納推進課（☎ 23-5161）



私たちのくらしを支える税

米子市立福米中学校1年 小濱 希奈

私は、小学校六年生のとき、租税教室で税に関わることについて学習しました。それまでは、税が何に使われているのか、何の役にたっているのかも知らずに生活していました。

租税教室では、税の種類や、税の使い道、税がないと私たちの当たり前前の生活ができなくなってしまうことなど、様々なことを教えてもらいました。

租税教室のことを思い出し、私の身近な生活に、税がどのように関わっているかについて考えてみました。

まず、一つ目は、中学校で使っている教科書のことです。私は、四月、中学校に入学しました。学校の教科書は、全教科、無償で配られました。毎日当たり前に使っているけれど、世界には、そもそも、教育を受けることが難しい国もあります。今、私たちが教科書を無償で使えていることは、当たり前前のことではなく、税に支えられており、毎日勉強できていることに感謝したいです。

二つ目は、体調が悪く、病院に行った時のことです。私が住んでいる鳥取県米子市は、令和六年四月から子どもが病院で診察してもらったときの医療費が無料になりました。これも、税に

支えられています。とても助かってます。

三つ目は、道路の設備についてです。中学生になって、休日部活動に行く時、自転車を通りやすいよう、道路が整備されていると感じます。安全な道路が整備されることについても、税に支えられているのです。

このように、私の身の回りでも、税に支えられていることがあります。他にも、たくさんあると思います。今までは、私の生活がこんなにも税に支えられてるとは、思ってもいませんでした。税があるからこそ、私たちは、安心安全に暮らすことができています。このことに感謝していきたいと改めて感じました。

今は、税に支えてもらう立場ですが、いずれは、自分も大人になり、働いて税を納める立場になると思います。大人の中には、税を納めることに前向きでない人もいるように感じます。しかし、税がなくなると、困る人がたくさん出てきてしまいます。私は、今、税に支えてもらっています。その分、大人になったときには、たくさんの人を支えるために、税を納めていきたいと思いました。税の使い道、税がなくなったらどうなってしまうのかをよく考え、理解し、税をきちんと納められる大人になりたいです。



相談名 内容／予約／日時／場所／問い合わせ先

▶法律・暮らし

法テラス無料法律相談会

離婚・借金・相続・成年後見など、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（定員4人・1件30分）／前日までに要予約／28日（金）午後2時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／☎法テラス鳥取（☎050-3383-5495）

法律相談センター米子

法律に関する困りごと全般について、弁護士が相談に応じます／1件30分5,000円※多重債務の相談は無料／要予約／火曜日午後1時30分～4時、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）

多重債務・法律相談会

多重債務や借金に関する困りごと／1件30分無料／要予約／20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 FAX 34-2670）

高齢者なんでも無料電話相談

高齢者の方の相続、財産管理、介護などの問題について、幅広く弁護士などが相談に応じます／月・木曜日午後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）

消費生活相談

買い物や訪問販売のトラブル、借金、架空請求、クーリング・オフなど／平日午前8時30分～午後5時／市役所本庁舎1階市民二課内／☎消費生活相談室（☎35-6566）

司法書士による「無料法律相談会」

相続、不動産登記、会社・法人登記、成年後見、多重債務など／前日までに要予約／19日（水）午後2時～4時／米子コンベンションセンター第2会議室／☎鳥取県司法書士会（☎0857-24-7024）

税の無料相談会

税金に関することなら何でもご相談ください／予約不要／21日（金）午前10時～午後4時／米子市立図書館2階多目的研修室／☎中国税理士会米子支部（☎32-4795）

行政書士無料相談会

相続・遺言・成年後見・各種行政手続きなど／要予約／8日（土）午前10時～午後2時／米子市立図書館／☎鳥取県行政書士会事務局（☎0857-24-2744）

▶行政

行政相談

予約不要／7日（金）、26日（水）、3月7日（金）午後1時～4時／市役所第2庁舎2階第1会議室（2月7日（金）は市役所本庁舎4階402会議室）／☎市民二課（☎23-5376 FAX 23-5391）

▶ビジネス・労働

起業・経営なんでも相談会

中小企業診断士・日本政策金融公庫による相談会／要予約／2日（日）午後1時～5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就労相談、シゴトとココロの相談

15～49歳の就労・社会参加の相談（在学生・在職者は除く）／予約優先／7日（金）午後3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 FAX 21-5679）

知財・ビジネス共同相談会

特許・商標・実用新案等に関する相談とビジネスに関するあらゆる情報の相談や経営の相談に応じます／要予約／21日（金）午後1時～4時／米子市立図書館／☎米子市立図書館（☎22-2612）

就農相談会

県内で新たに農業を始めてみようと考えている方へアドバイスします／要予約／16日（日）午前10時～午後3時／米子市立図書館／☎鳥取県農業経営・就農支援センター（☎0857-26-7262、FAX 0857-26-7294）

日曜労働相談会

ハラスメント、解雇、配置転換、労働条件など労働問題全般に関する相談会（弁護士、社労士などが対応、無料）／要予約（申込期限：25日午後5時）／3月2日（日）午前10時～午後3時／米子コンベンションセンター／☎労使ネットとっとり（☎0120-77-6010）

連合全国一斉集中労働相談ホットライン

「安心して働ける雇用を、すべての人に！～みんなの力で職場を改善しよう～」

雇用形態にかかわらず、働く皆さんのトラブルや心配事の解決に向け、相談員が対応します／13日（木）～14日（金）午前10時～午後7時／☎0120-154-052（いこうよ れんごうに）携帯電話からも通話可能。本期間以外も相談を受け付けています／☎連合鳥取（☎0857-26-6605、FAX 0857-26-6615）

▶人権・こころ

人権擁護委員による人権相談

人権擁護委員がさまざまな人権問題の相談に応じます／予約不要／10日（月）、3月10日（月）午後1時～4時／ふれあいの里2階人権政策課／☎人権政策課（☎23-5415 FAX 37-3184）※鳥取県方法務局米子支局でも相談に応じます。（☎0570-003-110）

こころの相談会

悩んでいること、くるしいことなど、産業カウンセラーに話してみませんか？／要予約／5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 FAX 0857-32-5454）

第129回 一般公開健康講座

日常生活の中で、ふとした瞬間に脈の乱れを感じることはありませんか？実は脈の乱れの原因となる不整脈にはたくさんの種類があります。今回はその中で、最も身近で問題となりやすい不整脈である心房細動について、「どんな病気なのか、何に注意が必要か、どのような治療法があるのか」など、お話をさせていただきたいと思います。

■演 題 身近で注意が必要な不整脈
～心房細動について～

■講 師 鳥取大学医学部 循環器・内分泌代謝内科学分野
学部主任講師・病棟医長 小竹 康仁 先生

■と き 2月27日(木) 午後2時～3時30分

■ところ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

問 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

HPVワクチン無料接種期間の延長

対象の方が公費(無料)で3回の接種を完了できるよう、接種期間が延長されます。

■対象者(予定)

- ▶平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性(キャッチアップ接種対象者)
- ▶平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性(高校1年生相当)

以上の方のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間(キャッチアップ接種期間中)に、HPVワクチンを1回以上接種している方

■期間(予定)

令和8年3月31日まで

※接種を希望する方は、令和7年3月31日までに1回目の接種を始めましょう。

くわしくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

問 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)



まずは歩くことから

定期的な運動で健康に暮らそう！

「時間がない」「きっかけがない」などの理由で、定期的な運動をしないという方が多くいます。健康的な生活を送るためには、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

■まずは今より1,000歩多く！

ウォーキングは老若男女問わず実施できる有酸素運動です。成人は1日約8,000歩(高齢者は6,000歩)を目安に、まずは今よりも1,000歩多く(約10分)歩くことをめざしましょう。

※厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』参照

■ネギ太と一緒に健康ウォーキング！

ネギ太と鳥取県立米子西高等学校の学生さんが一緒に健康ウォーキングをする動画です。

市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しているので、ぜひ参考にしてみてください！



米子市 YouTube で公開しています！



問 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

高血圧は生活習慣病の最大の原因

あなたの血圧は 大丈夫ですか？

日本人の高血圧の大部分は、食塩の取り過ぎや肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質で起こると考えられています。高血圧は生活習慣病の最大の原因で、高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症になりやすくなります。

■高血圧の分類

正常血圧	上の血圧が129以下
正常高値血圧	下の血圧が79以下
高値血圧	上の血圧が130～139 または下の血圧が80～89
I 度高血圧	上の血圧が140～159 または下の血圧が90～99
II 度高血圧	上の血圧が160～179 または下の血圧が100～109
III 度高血圧	上の血圧が180以上 または下の血圧が110以上

■血圧の治療をしていない方へ

▶ I 度高血圧の方

1 か月程度生活習慣を見直して血圧が下がらなければ受診しましょう。ただし、糖尿病や心臓、腎臓の病気のある方は早めに受診しましょう。

▶ II 度高血圧・III 度高血圧の方

脳卒中が起こりやすくなる血圧です。早めに受診しましょう。

☎ 保険年金課 (☎ 23-5408 FAX 23-5579)

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？参加された方には J-coin Pay ポイント (300 ポイント) のプレゼントもあります。(事前に J-coin Pay アプリの利用者登録を完了させてください)

■内 容 調理実習と健康づくりのお話、ベジチェック、血管年齢測定など

■献 立 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼、キャベツとツナの甘酢サラダ、ヨーグルト寒天
※内容は各公民館で今年度実施した「おいしく食べて健康づくり教室」と同じです。

■と き 3月4日(火) 午前10時～午後1時
受付：午前9時45分～

■ところ 保健センター（ふれあいの里3階）

■定 員 30人（先着順）

■参加費 300円

■申込方法 電話・Web

■申込期間 2月3日(月) 午前8時30分～20日(木) 午後5時15分

■持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



健康の悩みをご相談ください！

「健診結果の見方がわからない」、「健康のために何を始めたらいいかわからない」などの健康に関するお悩みにお答えする「成人健康相談」を実施します。

保健師や栄養士が健康づくりのお手伝いをします。

■と き 2月28日(金)、3月19日(水)
いずれも午後1時30分～4時

■ところ 米子市健康対策課（ふれあいの里3階）

■相談料 無料

■予約方法 電話（相談時間は予約時に決めます）

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

米子市美術館

☎ 34-2424・FAX 33-0679

開 午前10時～午後6時

休 5日(水)

特別共催展「MINIATURE LIFE 展 2 田中達也 見立ての世界」

時 8日(土)～3月24日(月) 料 一般 1,200円、小中高大生 500円、
未就学児無料

▶おやこでアートじかん

時 会期中毎週月曜日午前10時～正
午 未就学児とその家族など(申
込不要) 料 無料(要観覧券)

米子市公会堂

☎ 22-3236・FAX 22-3237

開 午前9時～午後10時

休 大ホールのみ毎週火曜日

虹のひろば41回公演「リコーダー クラブ たまごサンドとアップル ティー ～春を呼ぶリコーダーアン サンブル～」

時 3月6日(木) 午後7時開演(6時
30分開場) 料 一般 500円、高校生
以下無料(要整理券) ※未就学児入
場可 定 120人 場 ホワイエ

伯耆古代の丘公園

☎ 56-6817・FAX 21-5480

開 午前9時～午後5時

休 第2・4水曜日

バードコールを作って鳥を呼ぼう

時 15日(土) 午前10時～ 定 5歳以
上 料 材料費 300円 定 10人(1
日電話受付開始)

エンジョイ! よなご

おでかけナビ

February



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

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 火曜日(11日を除く)

第5回彼岸花の里俳句・フォト俳 句コンテスト巡回展

淀江平野の周辺で見られる秋の風情
や風物詩を詠み込んだ俳句とフォト
俳句の作品展。時 8日(土)～16
日(日) 最終日は午後3時まで 料
無料 場 米子市立図書館

淀江文化センター

☎ 39-4050・FAX 39-4051

開 午前9時～午後10時

休 水曜日

ランチタイムレコード「片隅の針 音ー蓄音機で聴くSPレコーダー」

解説: 久葉章一郎 時 4日(火) 午後
0時15分～2時 料 無料

福市考古資料館

☎・FAX 26-3784

開 午前9時30分～午後5時

休 火曜日、12日(水)、26日(水)

企画展2「縄文時代の米子ー豊かな 森と海に暮らした米子の縄文人たちー」

時 ～10日(月) 料 無料

米子水鳥公園

☎ 24-6139・FAX 24-6140

開 午前9時～午後5時30分

土日祝は午前7時開園

休 火曜日(11日を除く)、12日(水)

※催しは入館料別途必要。(高校生
～70歳未満:310円、その他:無料)

世界湿地の日記念「米子水鳥公園の シギ・チドリ総選挙 2025」

上位12位以内に選ばれた鳥のカレ
ンダーを製作し、10月ごろに販売予
定です。時 1日(土)～28日(金)

手作り自然教室「世界湿地の日記念 企画 中海の恵みを味わおう会！」

中海にゆかりのある魚介類を調理し
て味わいます。

時 16日(日) 午前10時～午後2時
定 小学生以上(保護者同伴) 料 500
円(入館料を含む) 定 先着4組(1
月30日午前9時受付開始) 持ち物:
エプロン、魚用の包丁(少数貸し出
し可)、箸

第30回「米子水鳥公園絵画コンクー ル」作品展

時 ～3月2日(日)

自然観察会「さよならコハクチョウ」

時 3月2日(日) 午前7時～8時
定 午前7時30分までに来館された
方(申込不要) 料 無料

はじめてのプラネタリウム

時 10日(月) 午前11時～11時30分
 円 小学生～高校生 50円、一般 500円、幼児・70歳以上無料
 回 幼児～大人 回 先着80人(1月27日 WEB受付開始)

プラネタリウム特別投影「一夜語」

三瓶自然館サヒメルのプラネタリウム解説員・太田哲朗さんによる特別投影です。
 時 11日(火・祝) ①午後2時～2時40分 ②午後4時～4時40分
 円 一般 500円、高校生以下・70歳以上無料
 回 幼児～大人 回 先着80人(1月27日 WEB受付開始)

クラブ合同発表会

時 15日(土) 午前10時～11時45分ごろ
 回 どなたでも

大人のための天文教室「星の色・明るさ・大きさ」

時 20日(木) 午前10時～正午
 円 500円 回 大人 回 先着25人(6日 電話受付開始)

米子市少年少女合唱団

第25回定期演奏会

時 22日(土) 午後2時～(午後1時40分開場)
 回 どなたでも

だくちるおはなし会

時 22日(土) 午後2時15分～2時45分
 回 幼児～大人 円 無料

米子ものづくり道場手づくりのへや「ポリマークレイ(樹脂粘土)でストラップを作ろう」

時 22日(土) 午後1時30分～3時30分
 円 300円 回 小学3年生～6年生 回 先着5人(8日 WEB受付開始)

児童文化センター

☎ 34-5455・FAX 31-1060

開 午前9時～午後5時

休 火曜日、12日(水)

プラネタリウム

▶ 1日(土)～28日(金)

	11時	1時	2時	3時	4時
平日	団体 ①	キッズ	—	—	②
土祝	生解説	キッズ	①	生解説	②
日	学習	キッズ	①	生解説	②

①宇宙のふしぎ もしも宇宙が○○だったら!? ②ぼくたち惑星8兄弟／キッズ:「ふたご座物語」／生解説:「冬のダイヤモンド」／学習:「冬の星座をさがそう」※団体枠は予約がない場合①を投影。
 円 小学生～高校生 50円(土日祝は無料)、一般 500円、幼児・70歳以上は無料

本棚をつくろう! (協力:鳥取県西部建築連合会)

時 8日(土) ①午前10時～ ②午前10時30分～ ③午前11時～ ④午前11時30分～ ⑤午後1時～ ⑥午後1時30分～ ⑦午後2時～ ⑧午後2時30分～
 円 無料 回 幼児～小学生(小学2年生までは保護者同伴)
 回 先着6人(1月25日 WEB受付開始)

おはなしのへや

時 9日(日) 午前11時～11時30分
 円 無料 回 幼児～大人

米子市文化ホール

☎ 35-4171・FAX 35-4175

開 午前9時～午後10時

休 火曜日(11日を除く)

DANCE FeSWAN ver.16

時 8日(土)、9日(日) 午後1時30分開演(1時開場)
 円 各日1,000円(未就学児膝上無料)
 場 米子市公会堂文化ホールでうたおう

懐かしのメロディーをうたう会

時 10日(月) 午前10時30分～11時45分
 円 1,000円/年、200円/回

童謡をみんなでうたう会

時 20日(木) 午前10時30分～11時30分
 円 1,000円/年、200円/回

どうようのおへや

時 20日(木) 午前11時30分～正午
 円 無料 回 乳幼児と保護者(事前申込不要)

山陰歴史館

☎ 22-7161・FAX 22-7160

開 午前9時30分～午後6時

休 火曜日(11日を除く)、12日(水)

常設展

米子城資料、鉄道関係資料、昔の道具など
 円 無料

企画展「再発見資料 - ガラス乾板に記録された戦前の米子 - 」

米子市日野町でタムラ写真館を営んでいた故・干村廣三郎氏が写した、昭和17年刊行の『米子市史』掲載写真など、貴重な戦前の米子市内の写真を中心に展示します。

時 ～3月30日(日) 円 一般300円

今月のおすすめ図書

◆一般図書

愛なき世界



三浦しおん／著 中央公論新社

恋愛興味ゼロの本村さんは、植物研究に生涯を捧げる院生。洋食屋の藤丸くんに想いを寄せられるが、植物同様、愛という概念がわからず…研究者の一途な偏愛物語。

猫神さま日和



八岩まどか／著 青弓社

猫が祀られている各地の神社や寺を巡って書かれた1冊。鳥取県は2か所、載っています。化けたり、守ったり、崇めたり、恩返ししたり…。猫って結構忙しい。

♥児童図書

夜の小学校で



岡田淳／作 偕成社

小学校で夜警の仕事をするべく、夜ごと不思議な者たちが訪れます。運動場に座る大男、黄色いウサギ…ラストでわかる彼らの素敵な正体に心温まります。

都道府県別 にっぽんオニ図鑑



山崎敬子／ぶん スズキテツコ／え
じゃこめてい出版

鬼はこわい？こわくない？47都道府県の鬼にまつわるあれこれをカラフルなイラスト入りで紹介した、親子で楽しめる1冊。

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 FAX 22-2637

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 月曜日、28日（月末資料整理）

米子市立図書館展示マナーアップ大作戦！

川柳大募集！

図書館の使い方・マナーについて楽しく考える展示「マナーアップ展示」を開催しています。

展示を見て、図書館のマナーアップを呼びかける川柳を作ってみませんか？

（例）『そっとだまって返却しても 本のよごれはきえないよ』

入賞者には図書館オリジナルグッズプレゼント！入賞作品10点を3月下旬ホームページにて発表、マナーアップ啓発活動にも今後活用させていただきます。

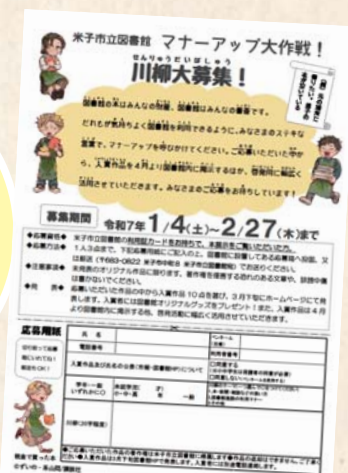
ぜひ、ご応募ください！

▶応募期限 2月27日（木）

マンガ『税金で買った本』と一緒に、マナーについて楽しく考える展示です。
クイズラリーも開催しています！



くわしくは
米子市立図書館
ホームページを
ご確認ください



税金で買った本 © ずいの・系山岡／講談社

今月の催し（☆印は要事前予約）

「おはなし会」

▽木曜おはなし会（ほしのぎんか・火曜の会）

毎週木曜日 午前10時40分

▽夕方おはなし会（職員）

11日（火）・祝日 午後4時

▽おはなしがご（米子おはなしがご）

15日（土）午前10時30分

「各種講座」

▽つつじ読書会『名画を見る眼』2

高階秀爾／著（岩波書店）（初めての方☆）

1日（土）午後2時

▽楽しく漢文に学ぶが会（初めての方☆）

2日（日）午後1時30分

▽いきいき長寿音読教室（☆）

11日（火）・祝日 午後3時、12日（水）午前10時30分（1日（土）午前10時受付開始）

（3月の予約は3月1日（土）午前10時受付開始）

▽古文書研究会「多比能實知久佐」ほか

22日（土）午後1時30分

「2階ギャラリー」

▽米子市立図書館展示

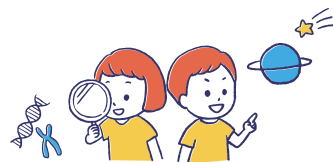
マナーアップ大作戦！

（2月27日（木））

▽第5回彼岸花の里俳句・フォト俳句

コンテスト作品展

8日（土）～16日（日）



各クラブの講師が、
初心者にも優しく教えてくださいます



クラブ合同発表会のステージ発表の様子。
練習の成果を頑張って披露します！

米子市児童文化センターでは毎週末、鳥取県にお住まいの各専門分野で活躍されている方々を講師にお招きして、子どもたちの可能性と個性を『楽しく伸ばす』ことを目的としたクラブ活動を開催しています。

1983年の開館当初、合唱団やリコーダーなど7つあったクラブ活動は、現在は落語や箏など日本の伝統文化に触れることのできるクラブなどが増え全部で13となり、さまざまな学年、学校から集まった約600人の子どもたちが、興味のある文化活動に意欲

可能性と個性を楽しく 伸ばすクラブ活動

的に取り組んでいます。中には宇宙や星空を楽しむ天文クラブに参加したことがきっかけで、JAXAでご活躍の方もおられて、学校や家庭では体験し得ない活動を通して、子どもたちの未来を切り拓く役割も果たしています。

2月15日には、お茶席や作品展示、ステージ発表など、クラブ生たちの努力の成果を披露する「クラブ合同発表会」を開催します。クラブ生たちの頑張る様子を間近で感じられる貴重な機会です。皆様、ぜひお越しください！

美術館通信

特別共催展

MINIATURE LIFE 展 2 田中達也 見立ての世界

会期 2月8日(土)～3月24日(月)

バウムクーヘンが虹に、目玉焼きが南の島に、ハンバーガーのパラシュートで美味しい空の旅を…
2017年にNHK連続テレビ小説「ひよっこ」のタイトルバックを手がけたことで知られる田中達也は、1981年熊本県生まれのミニチュア写真家・見立て作家です。こちらは、パンズをパラシュートに見立てた《“パン”ラシュート》。一見するとおいしそうなハンバーガーですが、よく見るとパンズがパラシュートになっており、大地に見立てたパテの上に降り立とうとしています。お腹が空くと同時に旅に出たくなるような、わくわくとした気持ちをかきたてる作品です。ほかにもユニークな作品が盛りだくさん。不思議な世界をぜひご体験ください。米子会場ではしか見られないご当地オリジナル作品にもご注目を！

☎ 米子市美術館 (☎ 34-2424)



“パン”ラシュート ©Tatsuya Tanaka

よなごびと

第75回

デフバスケットボール
2024年度 日本代表選手

なかしま かずみち
中嶋 寿道 さん



バスケットのおかげで成長できた

中嶋さんは市内在住の高校3年生。高度難聴により補聴器を着けて生活しています。小学4年生からバスケットを始め、昨年、デフバスケットボール男子の日本代表選手としてオーストラリアで開催された国際大会に出場しました。

デフバスケットは聴覚障がい者によるバスケットボールで、ルールは同じです。しかし、試合中の補聴器の着用は禁止されており、中学3年生で初めてデフバスケットをプレーした際には、「これまで『声を出せ!』と指導されてきたのが、ジェスチャーや表情での意思疎通が必要になった」と、音のない世界のバスケットに大きな違いを感じたと言います。

「もともと消極的な性格だったこともあり、手話が分からないことに加え、チーム最年少である自分からコミュニケーションを取ることに難しさを感じた」と振り返ります。しかし、日本代表の強化合宿を重ねるにつれ、コミュニケーションの大切さに気づき、ジェスチャーなどを工夫して積極的に話しかけるようになり、「バスケットのおかげで、人として成長できた」と、はにかみます。直近の目標は、2025年に東京で開催されるデフリンピックに出場すること。そして、鳥取にはデフバスケットのチームがないこともあり、「聴覚障がいがあってもバスケットができることを知ってほしい」と競技の知名度向上にも意欲を見せます。



撮影：細田 成希



昨年、国際大会に出場した日本代表メンバーと（中嶋さんは前列右端）