



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

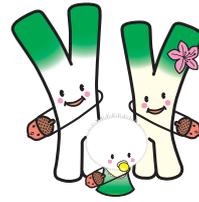
※各教室の会場・利用料は市ホームページをご確認ください。

※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る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



学校給食 いきいき こめっこレシピ



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)

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。



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子