



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

「フレイル予防優待チケット」 のご利用はお早めに

フレイル度チェックの結果が「健康」に該当した65歳以上の方(要支援・要介護認定者は除く)に「フレイル予防優待チケット」を配布しています。利用期限が迫っていますので、お早めにご利用ください。



■フレイル予防優待チケット

元気なうちからフレイル予防に取り組むことで今の健康状態を維持していただけるよう、配布するチケットです。市内約25か所の登録事業所でフレイル予防プログラムに参加する際に使用すると、料金割引や特別メニューなど特典が受けられます。

▶利用期限 3月31日(月)

「よなご健康ポイント」 交換申請をお忘れなく

フレイル予防アプリで貯めた「よなご健康ポイント」は、J-Coin Payのポイントに交換できます。

■対象

市内在住の65歳以上の方

■ポイント交換方法

①「J-Coin Pay」アプリをインストールして新規登録を行う

②「米子市フレイル予防アプリ」で「J-Coin 交換申請」をする

※ポイント交換する際、2つのアプリに登録してある電話番号が異なると交換できません。



▶交換時期

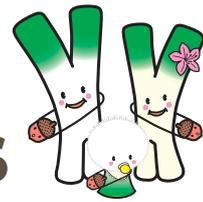
4月中旬(申請期限:3月31日)

▶交換上限(年度内)

3,000ポイント(3,000円分)

▶J-Coin ポイントの有効期限 6月末

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)

近年、東京や大阪などの主要都市だけでなく、地方においてもさまざまな場面で外国にルーツを持つ人々と接する機会が日常的になってきています。外国にルーツを持つ人の中には、長年日本に住み地域社会で共に活動している人たちがいる一方、就労などで最近日本で生活を始めた人たちもいます。その方々の中には、日本語が理解できなかったり、文化や習慣が違ったりする中で、生活に不安を覚えている人も少なくありません。

違いを認め合い、共に生きる

このような人たちが、日本での生活に不自由を感じることなく安心して暮らせる地域にするためには、住民同士の交流が不可欠です。交流が深まれば、文化や習慣の違いを知る機会が増え、何に不自由を感じているのか、不安を覚えているのか、相互に理解できるのではないのでしょうか。積極的に交流を図ることで、違いを認め合い、お互いを尊重し合って共に暮らしやすい地域社会にしていきましょう。

—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＞

拉致された家族の気持ちを思うと胸が痛み、涙が流れます。

保定風情 米子めぐり

米子市の友好都市・中国保定市から来た国際交流員の呉丹（ゴタン）さんが、保定のことや米子での体験などをお伝えます！

☎ 国際交流室 (☎ 23-5374)



赤が印象的な少数民族「ミャオ族」の衣装を着てみました

「春節」のいろいろな言い伝え

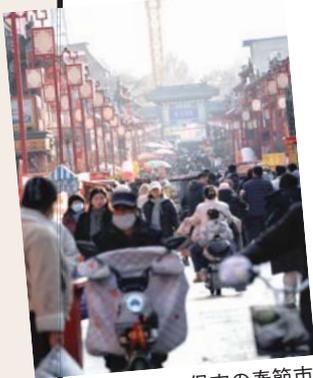
「春節」とは中国で盛大に祝われる旧暦のお正月で、今年は1月26日〜2月4日でした。今回は春節の言い伝えをご紹介します。

まず、春節に暴れ回る「ニエン（年）」という怪物を、赤い色と爆竹の音で追い払ったという言い伝えから、今でも春節には赤い飾りや花火（最近、大気汚染や騒音で爆竹が制限されているため）がよく見られます。

次に、干支です。中国では日本とは逆に、自分の干支の年は縁起が悪いとされ、年男・年女は邪気を払う赤のアイテム（下着からベルト、アクセサリ）まで何でもあ

り！を身に付けます。また、「逆さ（倒）」と「到来（到）」の発音が同じ「ダオ」であることから、「福が来るように」と、ドアや壁に「福」の字を逆さに貼ります。そして、家族みんなで作った餃子を食べます。餃子の中の一つにコインを入れ、それを食べた人は1年間幸せに過ごせるといって「おみくじ餃子」を楽しむこともあります。

皆さんも来年は2回のお正月を祝ってみませんか？



保定の春節市

学校給食 いきいき こめっこレシピ



No.81 プデチゲ

プデチゲは韓国料理の一つです。プデ「軍部隊」のチゲ「鍋」という意味で、肉、野菜、豆腐と一緒に、加工肉のウィンナーやハムなどをに入れて煮込む、食べ応えのある大鍋料理です。本場の韓国では、インスタントラーメンやチーズなど、さまざまな具材が使われます。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子

材料（4人分）

| | |
|------------|---------------|
| ウィンナー…1～2本 | 干しいたけ…1g |
| ロースハム…1枚 | 白菜キムチ…120g |
| 豚もも肉…40g | 味噌…大さじ 1/2 |
| 豆腐…120g | 中華スープの素…小さじ 2 |
| 白ねぎ…80g | しょうゆ…小さじ 1/2 |
| 白菜…60g | 酒…小さじ 1強 |
| ニラ…12g | 水…1カップ |

作り方（所要時間 約15分）

- ①ウィンナー、ロースハム、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は角切り、白ねぎは1cm、白菜とニラはざく切りにする。干しいたけは水で戻し、3mmのせん切りにする。
- ②鍋で豚もも肉と白菜キムチを炒める。
- ③水を入れて、ウィンナー、ロースハム、干しいたけ、白ねぎ、白菜、豆腐を入れて煮る。
- ④具材に火が通ったら調味料を入れ、最後にニラを入れて仕上げる。