



YONAGO  
フレイルを  
スマイルに

問 フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### 気軽に運動体験を！

リハビリ専門職の指導のもとフレイル予防の体操ができる「ふらっと、運動体験!!」と、同体験の様子をリアルタイムで中継しながら体操ができる「リモート運動体験」を開催しています。

事前の申込みは不要ですので、運動のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。

#### ■会場

- ▶ Chukai コムコムスクエア
- ▶ 弓浜地域老人福祉センター
- ▶ さなめホール（淀江文化センター）
- ▶ 米子・サンアビリティーズ（ふらっと、運動体験!!のみ開催）
- ▶ 市内全29公民館、中央隣保館（リモート運動体験のみ開催）

※令和7年4月から、「淀江ゆめ温泉」から「さなめホール」へ変更になりました。

※開催日などは市ホームページをご確認ください。

※公民館での開催日程は、各公民館だよりなどでもお知らせしています。

#### ■対象者

- ▶ ふらっと、運動体験!!  
（料金は1回150円）  
要支援・要介護認定のない、米子市在住65歳以上の方  
※医師からの運動制限を受けていない方
- ▶ リモート運動体験（参加無料）  
米子市在住のおおむね65歳以上の方

# 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～



問 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

### 「人権の花」運動をご存じですか

「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、命の大切さを学び、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。

本市では毎年4校で実施しており、令和6年度は、啓成、義方、就将、車尾の各小学校が「人権の花」を育てられました。

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 >

日本で起こった悲しい出来事を知ってください。  
そして関心を持ってください。

## 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、4月上旬に退任します。今回は、呉さんからのメッセージを紹介します。

☎ 国際交流室（☎ 23-5374）



米子市役所の万灯チームを応援

### 米子の皆さんへ 退任のあいさつ

春の暖かさが感じられるこの季節に、米子の皆さんに名残惜しさ感謝の気持ちを込めて、別れのあいさつを申し上げます。

昨年、国際交流員としてこの魅力あふれるまち、米子に赴任し、中日友好の架け橋となれたことは大変光栄なことでした。

この1年で、私は米子に好奇心を持つ「外来者」から、まちを自由に歩き回る「地元民」へと変わり、スーパードお得に買い物をするこ

とができるようにもなりました。この変化は、皆さんの温かい歓迎と支えのおかげだと思います。

言葉が違っても、笑顔や熱意、愛情に国境はありません。この1

年で私は多くのことを学び、成長することができました。この海を越えた友情は、永遠に私たちの心に湧き続けると信じています。

帰国後も、保定市と米子市の友好交流に尽力していきます。米子の皆さんにもぜひ保定に遊びに来ていただきたいと思っています。保定でお待ちしています！

またね、米子。シクシク：

再見！



国際フェスティバルでの和服体験

#### 材料（4人分）

白ねぎ…60g  
にんじん…30g  
たまねぎ…100g  
じゃがいも…50g  
パセリ…3g

★

サラダ油…適量  
シチューの素…36g  
牛乳…25g  
塩…少々  
こしょう…少々  
水…3カップ

#### 作り方（所要時間 約20分）

- ①白ねぎ、にんじん、たまねぎはみじん切り、じゃがいもは半月切りにする。パセリはみじん切りにして、水にさらし、絞しておく。
- ②鍋にサラダ油とたまねぎを入れ、ほんのりきつね色になるまでじっくり炒める。にんじん、白ねぎを加えてさらに炒める。
- ③②に水2カップとじゃがいもを加えて、あくを取りながら、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④③の粗熱を取って、ミキサーにかける。
- ⑤鍋に戻して水1カップを加え、★で調味し、①のパセリを加えて仕上げる。



#### No.82 ヨネギーズの ヴィシソワーズ

ヴィシソワーズは、じゃがいもを裏ごしして、なめらかに仕上げるポタージュです。日本では冷製スープとして好まれています、フランスでは温かくして食されることも多いそうです。旬の新たまねぎと新じゃがいもを使ってぜひお試しください。

☎ 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