



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

ピューマンライツ

～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吳丹(ゴタン)さんが、4月上旬に退任します。今回は、吳丹さんからのメッセージを紹介します。

問 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と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、スーパーで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。

言葉が違つても、笑顔や熱意、愛情に国境はありません。この1



国際フェスティバルでの和服体験

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います。保定でお待ちしています！

またね、米子。シクシク：

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)

- 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、絞っておく。
- 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。
- ②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。
- ③の粗熱を取って、ミキサーにかける。
- 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が、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。

問 学校給食課 (☎ 33-4751)

学校給食 いきいき こめつコレシピ



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子