



YONAGO
フレイルを
スマイルに

問 フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

年に一度はフレイル度チェックを しましょう！

今年度65歳以上で、要支援要介護認定のない方に、「フレイル度チェック」の案内状を5月下旬に送付します。

また、フレイル度チェックの結果に応じた予防実践の取り組みをご案内します。

まずはフレイル度チェックに回答して、体の状態を知ることから始めましょう。

■フレイル度チェック方法

以下のいずれかの方法を選択してください。

▶米子市フレイル予防アプリ

▶フレイル度チェック会場

▶郵送

※米子市フレイル予防アプリ

で「フレイル度チェック」を回答した方に、「よなご健康ポイント」と「元気エンジョイパスポート」を付与します。(よなご健康ポイントは6月1日開始予定) くわしくは市ホームページをご確認ください。



■チェック結果に応じた予防プランをご提案します

▶健康と判定された方

フレイル予防の取り組みに活用できる優待チケットをプレゼントします。

※アプリ回答者に限る

▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方

短期集中で参加できる教室をご案内します。

／ 年に一度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～

問 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

私たち一人一人の性のあり方は多様で、「身体の性(生まれた時に割り当てられた性)」、「性自認(自分の認識する性)」、「社会的性(服装、しぐさなどの表現する性)」、「性的指向(好きになる性)」など、さまざまな要素が組み合わされています。

また、それぞれの要素の中でも感じ方にはグラデーションがあり、一人一人に自分らしい性のあり方があると言えます。

多様な性のあり方

そう考えると、性のあり方は多様で、一つの考え方で決められるものではないことがわかります。

誰もがそれぞれに違う性のあり方を持って生きていることについての理解が浸透すれば、自分の考え方に当てはまらないからといって、攻撃したり排除したりすることなく、お互いに尊重し合って暮らしていくことができるのではないのでしょうか。

— 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 >

もし自分の家族が、友人が拉致されたら、とてもつらい。

拉致された方々を絶対に取り戻したいと思う。

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)



ドレスコードはオフィスカジュアルでもOK！

韓国の結婚文化

5月、春の真ん中ですね！韓国では、春は「結婚の季節」とよく言われます。韓国の結婚文化には、日本とは異なる特徴があります。結婚式は短時間で進行し、招待客は200〜300名と多めです。披露宴はバイキング形式が主流で、会社の同僚を含め、招待客が同行者を連れてくることもあります。服装マナーは日本とほぼ同じですが、オフィスカジュアルでもOKです。また、韓国では夫婦別姓が一般的で、結婚しても名字は変わりません。子どもは父の名字を受け継ぐのが一般的です。

さらに、韓国の結婚式では「叫（ペベク）」という伝統的な儀式が行われることもあります。新郎新婦が韓服（ハンボク）を着て、新郎の家族にあいさつをする儀式で、「子宝に恵まれるように」との願いが込められたナツメや栗を受け取ります。



ペベク
페벡

材料（4人分）

豚肉（ロース）
…50g×4切
塩こうじ…小さじ1
酒…小さじ2
水…適量

★

おろししょうが…少々
味噌…大さじ 1/2 強
三温糖…大さじ1
みりん…小さじ1
いりごま（白）…小さじ1
すりごま（白）…小さじ1

作り方（所要時間 約30分）

- ①豚肉に、塩こうじと酒をまぶし、15分以上置く。
- ②★の調味料を合わせ加熱し、タレをつくる。
※味噌の溶け具合を見ながら、水を加えて調節する。
- ③①の豚肉を焼く。
※180℃に余熱したオーブンで10分前後焼く。
コンロのグリルやフライパンで調理をする場合は焦げやすいので、火加減に注意しながら焼く。
- ④③に②のタレをかける。



No.83 豚肉のごま味噌焼

新学年にも慣れ楽しく生活している子どもたちですが、そろそろ疲れもでてくる時期です。ビタミンB1を多く含む豚肉は、疲労回復に効果的です。また、食物繊維の豊富なごまを味噌と三温糖、みりんと合わせた甘めのタレは豚肉のうまみを引き立てます。一枚肉を使用しているので、よくかんで食べることがねらいの料理です。あごの筋肉をしっかりと使って、よくかんで味わって食べてほしい一品です。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

学校給食いきいき
こめっこレシピ



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子