



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

フレイル度チェックは お済みですか？

米子市では、今年度65歳以上で、要支援・要介護認定のない方を対象にフレイル度チェックの案内状を5月に送付しています。

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ています。

まずはフレイル度チェックに回答して、今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

▶米子市フレイル予防アプリ

アプリでフレイル度チェックに回答した方に「元気エンジョイパスポート」を付与します。協賛店でアプリ上のパスポートを提示することでお得な特典を受けることができます。



▶フレイル度チェック会場

▶郵送

■回答期限

7月31日(木)

■チェック結果に応じた予防プランをご提案

▶健康と判定された方

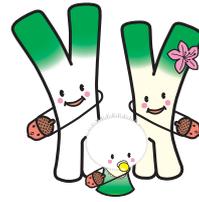
フレイル予防の取り組みに活用できる優待チケットをプレゼント

※フレイル予防アプリで回答された方が対象です。

▶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

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、インターネットを中心に、人権に関する悪質な誹謗中傷やいじめ、差別的な書き込みなどが大きな問題となっています。その中で、同和地区関係者への誹謗中傷や地名を公表するなどの、差別を助長する内容の書き込みや動画配信がされたりといった事案が発生しています。

同和問題（部落差別）は、同和地区に生まれたとか住んでいるという理由で、日常生活のさまざまな面で差別を受け、本来憲法で誰もが保障されている「基本的人権」が不当に侵害されている、わが国固有の人権問題です。

人権は自分に関わる大切な問題です

同和問題には、そつとしておけば自然に解消するという、いわゆる「寝た子を起さずな」という考えを持つ人がいます。しかし、正しい知識のない人がネット上の悪質な書き込みを信じて偏見を持てば、差別が拡大してしまうこととなります。

◆「誰か」のことではありません
人権問題は、「誰かのこと」でも「自分には関係ないこと」でもありません。ネットなどの誤った情報に惑わされないよう、みんなで学び、正しく理解して、差別を解消していきましょう。

—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 >

何も罪のない家族を突然に奪われ、情報が少ない中で今か今かと帰りを何十年も待っておられるご家族のことを思うと悲しい気持ちになります。



韓国・束草市から研修に来た
キム・ヨンジンさん

皆さん、ご存じですか？今年
米子市と韓国・束草市が姉妹都市
になって30周年の節目の年です！
昨年続き今年も、束草市職員
が1か月間米子市役所で研修を行
いました。今回来たのは束草市で
児童福祉を担当するキム・ヨンジ
ンさん。2児のパパでもあるキム
さんは、米子で実施した30周年記

念式典のサポートや保育・福祉施
設の見学を通じて日本の行政シス
テムや子育て環境を学びました。
韓国では、児童保護など専門分
野に特化した公務員が地域に配置
され、彼も現場で子どもと家庭を
支える役割を担っています。米子
の子どもたちにも優しく寄り添う
キムさんの姿に、日韓の福祉のつ
ながりを感じました。
キムさんは焼き鳥と温泉が大好
きで、「米子は束草とどこか似て
います」と親近感を持ったよう
でした。今回の滞在は、キムさんと
米子市にとって心に残るものとな
りました。

束草から「優しいパパ」がやって来た！

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)



2人でDARAZ FMに！国際交流員は毎月第三金曜午後1時15分～出演しています。

材料 (4人分)

- フライドポテト (冷凍) …60g
- じゃがいも…40g
- にんじん…10g
- たまねぎ…30g
- 青ねぎ…20g
- 白菜キムチ…20g
- 食塩…少々
- 米粉…30g ※固さをみて調節
- 片栗粉…12g ※固さをみて調節

- ごま油…小さじ1
- おろしにんにく…0.4g
- しょうゆ…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 三温糖…大さじ1
- ごま油…小さじ1/2
- 片栗粉…少々
- 片栗粉を溶く水…片栗粉と同量

作り方 (所要時間 約20分)

- ①★の調味料をあわせて煮立て、タレをつくっておく。
- ②フライドポテトは2cm、じゃがいも、にんじんは千切り、たまねぎは5mmのスライス、青ねぎは3mm幅に切る。
- ③②にざく切りした白菜キムチと米粉、片栗粉、食塩をふり入れ、さっくりと混ぜ、ごま油をひいた鉄板に流し入れ、オーブンで190℃で10分程度焼く。※フライパンでも可
- ④焼き上がったら①のタレをかける。



No.85
ガムジャキムチジョン

米子市と韓国束草市の姉妹都市締結30周年を記念したメニュー、キムチ入りのじゃがいもチヂミです。束草のある江原道は、じゃがいもがとてもおいしいところです。国際交流員にアドバイスをもらい、手軽に作れるメニューとなりました。
☎ 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