



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

フレイル予防習慣化キャンペーンが始まります！

健康でいきいきとした生活を続けていただくため、楽しみながら運動や趣味に取り組める「フレイル予防習慣化キャンペーン」を実施します。対象のフィットネスジムや文化教室などを新規で利用・入会された方を対象に、もれなくJ-Coin ボーナスポイント(5,000円分)をプレゼントします。この機会に、日々の暮らしの中にフレイル予防の習慣を取り入れてみませんか？

■対象者

40歳以上で、対象店舗・教室を新規で利用または入会する方

■対象店舗

市内のフィットネスジム・文化教室など

※くわしくは米子市ホームページをご覧ください。

■キャンペーン期間

8月1日(金)～12月31日(水)

■応募締切

令和8年1月16日(金) 必着

■ポイント付与

令和8年2月中旬ごろ

※くわしい参加方法は、市ホームページをご覧ください。



フレイル予防を習慣化！



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)

「自分の言動はハラスメントかもしれない」と気づくことです。たとえ悪意がなかったとしても、相手が不快に感じたなら、それはハラスメントと認識される可能性があります。

ハラスメント防止の第一歩は、「自分の言動はハラスメントかもしれない」と気づくことです。たとえ悪意がなかったとしても、相手が不快に感じたなら、それはハラスメントと認識される可能性があります。

近年、職場でのハラスメントが社会問題となっています。パワハラ、セクハラ、マタハラなど、さまざまな形でハラスメントを受けた人の人権が侵害される事例が後を絶ちません。ハラスメントは、受けた人の心身に深刻な影響を与えるだけでなく、組織全体の雰囲気や信頼関係も損ないます。

誰もが安心して働ける職場をめざして

ストップ！
ハラスメント



職場でのハラスメントを防止するためには、「ハラスメントをなくす！」というメッセージを明確にして、職場内で共有することが必要です。そうすることで、ハラスメントを受けた人や周囲が声を上げやすくなり、誰もが尊重され安心して仕事ができる職場環境につなが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 >

声を絶やしてしまっただけでは、拉致問題は解決へ前進しません。

粘り強くがんばりましょう。

保定から 愛をこめて

米子市の友好都市・中国保定市から来た国際交流員の董葦菲(ドン・イヒ)さんが、保定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)



米子城跡からの眺めは最高でした

米子に来て4か月が経ちました

皆さん、こんにちは！中国国際交流員のドン・イヒです。米子に来てから、あっという間に4か月が経ちました。毎日が新しい体験の連続で、とても楽しくて充実した日々を過ごしています。

先日、中国文化講座を行うために初めて小学校を訪れ、多くの子どもたちと直接ふれあう機会がありました。ワクワクすると同時にとても緊張もしましたが、子どもたちは集中して話を聞いてくれて、本当にうれしかったです。子どもたちは未



小学校での中国文化講座

来の希望です。日中両国の友好の芽が育っていくことを心から願っています。

また、テレビの取材で米子城跡、韓国・束草市からのお客様と皆生温泉海遊ビーチなど、さまざまな米子の名所を訪れました。米子以外でも、三朝温泉花湯まつりや大

阪・関西万博の見学、三徳山登山などを体験しました。これからも、米子での生活にもっと溶け込んでいきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお祈りします。

学校給食いきいき

こめっこレシピ



No.86 ネギポの元気サラダ

米子市のイメージキャラクター「ヨネギーズ」のモチーフにもなっている白ねぎをたっぷり使った、給食で大人気のサラダです。ゆでた白ねぎの優しい甘みは、どの料理にも合うだけでなく、ほかの野菜の味を引き立てます。旬の野菜を使ってぜひご家庭でお試ください。

☎ 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)

焼豚…30g	白いりごま…小さじ1
白ねぎ…40g	白すりごま…小さじ1
にんじん…15g	★ マヨネーズ…大さじ2
キャベツ…50g	★ しょうゆ…小さじ1/2
チンゲン菜…40g	一味唐辛子…少々
きゅうり…30g	塩 (塩もみ用)

作り方 (所要時間 約15分)

- ①焼豚は1cm幅の短冊切りにする。白ねぎは小口切り、にんじんは千切り、キャベツは1cm幅の細切りにしてゆでて冷ます。チンゲン菜はゆでて冷まし、軽く絞って1cmの長さ切る。きゅうりは輪切りにして塩を振り、軽く絞って水気を切る。
 - ②①を白いりごま、白すりごま、★の調味料で和える。
- ※焼豚をトースターなどで香ばしく焼くと、さらにおいしく召し上がれます。