



YONAGO フレイルを スマイルに

問 フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

公民館祭・健康まつりで フレイル度チェック！

公民館祭・健康まつりでフレイル度チェックができるブースを設置します。この機会に、フレイル度チェックを実施して、自分にできるフレイル予防を始めましょう！

■会場・日にち

- ▶夜見公民館
10月11日(土)
- ▶就将公民館
10月26日(日)
- ▶永江公民館
10月26日(日)
- ▶成実公民館
10月26日(日)
- ▶崎津公民館
11月9日(日)
- ▶尚徳公民館
11月9日(日)

■チェック結果に応じた予防実践 のご案内

フレイルまたはプレフレイルと判定された方には、短期集中で参加できる教室をご案内します。

※米子市にお住まいの65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）限定

この機会に
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)

現代社会において女性の社会進出は目覚ましく、多くの女性が仕事とプライベートに奮闘しています。しかしその一方で、働く女性が直面する健康課題や人権問題は、十分に議論されているとは言えない現状があります。月経、妊娠、出産、更年期など女性特有の体調の変化は、働く場面で見過ごされがちです。

例えば、月経による体調不良やPMS（月経前症候群）による痛みや不調は、「男性中心の社会」では理解されにくく、また「個人の問題」とされやすいため、職場

働く女性のヘルスケアと人権

での配慮が乏しいケースは少なくありません。また、妊娠中のハラスメント（マタハラ）や、産休、育休後のキャリアアダウンなども根強い問題です。

これらは単なる労働環境の問題だけでなく、基本的人権の尊重に関わる重要な課題です。

ヘルスケアの充実と人権の尊重された環境づくりは、働く女性だけでなく誰もが心身ともに健やかに働くことができる、より多様で持続可能な社会の基盤になることを、社会全体で考える時ではないでしょうか。

—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＞

とにかく知ってもらいたい。そして、関心を抱いてほしい。それが、自分たちにできる第一歩だと思います。

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樟菲(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)



保定の「古蓮花池（これんかち）」

夏の思い出と新しい体験

皆さん、こんにちは！中国国際交流員のドン・イヒです。

夏はあっという間に終わりましたね。故郷・保定の夏は蒸し暑くて、急に夕立があるのが特徴です。市内には「古蓮花池（これんかち）」というハスが有名な歴史的スポットがあり、夏になると池一面に葉が広がり、美しい花が咲き誇ります。また、西瓜、ライチ、桃など、たくさんのおいしい果物が安くておいしいです。夜になると、路上に炭火串焼き、ザリガニ炒め、マールータ



がいな祭のパレードに参加しました

ンなどの屋台がずらりと並びます。

今年は米子の夏を初めて体験しました。がいな祭のパレードで米子市職員チームとしてがいな音頭を楽しく踊りました。悪天候で夜の万灯パレードは見られず残念でしたが、がいな音頭出発前に披露された米子市役所万灯俱樂部の演技は素晴らしかったです。多くの団体が参加されるパレード本番はもっと壮観だと思います。来年はぜひ本番を見たいと思います。

学校給食いきいき こめっこレシピ



No.88 ルーローハン

米子台湾便の就航を記念して、台湾の定番料理「魯肉飯（ルーローハン）」を給食で実施しました。豚肉を甘辛く煮込み、ごはんのにせていただくどんぶりもので、白米との相性が良い一品です。ぜひごはんと一緒に食べてみてください。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

材料（4人分）

豚もも肉（ブロック）
…180g
たまねぎ…80g
チンゲン菜…40g
サラダ油…少々
おろししょうが…少々
おろしにんにく…少々
酒…小さじ 1/2

しょうゆ…大さじ 1
三温糖…大さじ 1
酒…小さじ 2
酢…小さじ 1 弱
オイスターソース
…大さじ 1/2
水…1/2 カップ
片栗粉…小さじ 1
※水（溶き用）…小さじ 1

作り方（所要時間 約20分）

- ①豚もも肉は2cmの角切りにする。
- ②たまねぎは薄切りに、チンゲン菜は1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき中火で①を炒め、おろししょうが、おろしにんにく、酒を加えさらに炒める。
- ④豚肉に火が通ってきたらたまねぎ、水、★を加え汁気が少なくなるまで煮込む。
- ⑤チンゲン菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子