



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ブース を設置します

公民館祭など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！

■とき・ところ

▶ 崎津公民館（体育館）

11月9日（日）
午前9時30分～正午

▶ 尚徳公民館

11月9日（日）
午前9時30分～正午

▶ 大篠津公民館

11月15日（土）
午前9時30分～正午

▶ 義方公民館（体育館）

11月16日（日）
午前9時30分～正午

■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～



☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

令和5年に施行された「こども基本法」は、すべてのこどもが自分らしく安心して生きることができる社会をめざし、こどもの権利を守るために作られたものです。

こども基本法の大きな特徴は、「こどもの人権」を明確に位置づけている点です。この法律は、国連の「子どもの権利条約」に基づき、すべてのこどもに、差別されないこと、意見を表明すること、安全に成長することなどの権利があると定めています。また、こどもを「保護の対象」としてだけでなく、「権利の主体」として尊重することを求めています。

特に注目すべきは、こどもの声を政

こども基本法～こどもの人権を守るために～

策に反映するしくみが盛り込まれていることです。いじめ、虐待、貧困など、こどもたちが直面する課題に対しても、本人の立場に立った支援が求められるようになりました。私たち大人がすべきことは、こどもの声を真摯に受け止め、その意見を尊重することです。そして、こどもが自分の意志で選び、行動できる環境を整えることです。

「こども基本法」は、こどもに対する社会全体の意識を変えていくための大切な法律なのです。本市においても、本市のこども計画である「よなごっこ未来計画」のなかで、こどもの思いや意見を聴き、いかすための取り組みを行っていくこととしています。

—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 >

一日も早く救出され、拉致された方、ご家族等が
安心して幸せに暮らせますようお祈りします。

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)



祭の熱気の中、伊木市長とキム委員が友情の握手 (中央がヘジュさん)

束草市・米子市姉妹委員会がいな祭参加

夏の熱気と祭の活気に包まれた8月、がいな祭に合わせて韓国の姉妹都市・束草市から米子市との交流を推進する民間団体「束草市・米子市姉妹委員会」の皆さん4名が米子市を訪れました。ウォンシンク委員長を含む一行は、市役所職員とがいな音頭のパレードに参加したり、米子市側の民間交流団体である「鳥取県西部地区日韓親善協会」と今後について熱心に意見を交わしたりしました。



がいな音頭を披露する姉妹委員会の皆さん

ウォン委員長は、「祭を通じてお互いの地域をPRする文化交流にさらに力を注いでいきたい」と語り、「今回のような温かい歓迎は初めてで、市民の皆さんに心から感謝します」とも述べていました。

今年は束草市姉妹都市提携30周年の節目の年、さらに来年には日韓親善協会と姉妹委員会の姉妹提携25周年を迎えます。今後の往来の機会も増えたらいいですね。

材料 (4人分)

サバ切り身…50g × 4切	★	しょうゆ…大さじ 1/2 強
食塩…少々		酢…小さじ 1
酒…小さじ 1 強		三温糖…小さじ 2 弱
白ねぎ…10g		みりん…小さじ 1 弱
らっきょう…1粒		一味唐辛子…少々
サラダ油…小さじ 1/2		ごま油…1.5g
		片栗粉…小さじ 1/3

作り方 (所要時間 約20分)

- ①サバの切り身に、食塩、酒をふってしばらく置く。
 - ②白ねぎ、らっきょうはみじん切りにする。
 - ③★の調味料を煮立て②を入れ、白ねぎが柔らかくなったら、片栗粉を同量の水で溶いて入れ、とろみがついたら火を止める。
 - ④①のサバにサラダ油をまぶし、200℃に予熱したオーブンで15分程度焼き色が付くまで焼く。
 - ⑤焼きたての④に③のタレをかける。
- ※オーブンの機種によって加熱温度や時間は調整してください。魚焼きグリルで焼くこともできます。



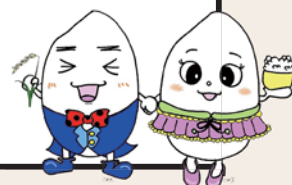
No.89

サバの鳥取うまだれ

鳥取の特産品、砂丘らっきょうと米子の白ねぎを使った、特製甘酢うまだれでサバがさっぱり食べられる一品です。秋から旬を迎えるサバに一工夫加えた、ご飯に合う一品となっています。

☎ 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