



## YONAGO フレイルを スマイルに

問 フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### 「元気ささえあいボランティア」募集中です！

介護施設や公民館などで行う地域のボランティア活動に参加していただけの方を募集しています。活動の実績に応じてポイントが付与され、年間最大5,000円を受け取ることができます。ご自身の健康づくりと共に、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域づくりと一緒に取り組みませんか？

#### ■対象

- ▶米子市内にお住まいの18歳以上の方
- ▶米子市内に通勤・通学している18歳以上の方

#### ■登録場所

米子市ボランティアセンター  
(ふれあいの里2階)

☎ 23-5455

▶受付時間（平日）

午前8時30分～午後5時15分

#### ■活動場所

市が指定した市内の介護施設・  
公民館・フレイル対策拠点など

#### ■活動内容

- ▶レクリエーションなどの参加支援または補助
- ▶施設の催事に関する手伝いなど

※1時間程度の活動で1ポイント  
(1日2ポイントまで)

#### ■ポイントの交換

年度末に1ポイント100円として換金できます。  
※最大50ポイント分

## Yonago Life Plus



くらしを  
豊かに

### ピューマンライツ

～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)



1970年代を中心に、北朝鮮当局による日本人拉致が多発しました。米子市では1977年に松本京子さんが自宅近くで拉致される事件が起っており、拉致被害者として政府の認定を受けています。また、古都瑞子さんと矢倉富康さんも拉致の可能性を排除できないと指摘されています。拉致は、人間の尊厳や自由を著しく侵害する重大な人権問題です。解決への具体的な進展がない中、被害者ご家族の高齢化も進み、親世代は横田めぐみさんのお母様お一人になってしまいました。加

### 拉致問題の早期解決をめざして

えてご兄弟や被害者ご本人も高齢になられ、もはや時間の猶予はありません。北朝鮮当局による拉致問題は、当時の家庭にも起こり得た事件であり、決して人ごとでも、過去の出来事でもないのです。私たちが拉致問題を自分の事として受け止め、風化させないように取り組んでいくことが、問題解決に向けての大きな力となり、被害者ご家族にとっても大変心強い支えとなります。一刻も早く被害者の帰国が実現し、ご家族が再会できるよう、米子の地からも声を上げ続けていきましょう。

—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>

被害者家族の方々の胸の痛みを想うと、一日も早く、家族の元に帰って欲しいと願う。

# 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禪菲(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！

問 国際交流室 (☎ 23-5374)

## 中国の冬の過ごし方

皆さんこんにちは。中国国際交流員のドン・イヒです。12月に入り、米子も真冬になりましたね。私の故郷・保定の冬は寒くて乾燥しており、市民は冬を乗り切るためにはさまざまな工夫をします。

中国には「医食同源」という考え方があり、食生活で健康を保つ習慣があります。保定など中国北部では冬になると、体を芯から温める羊肉鍋を食べます。銅鍋で新鮮な羊肉をしゃぶしゃぶし、濃厚なゴマだれでいただきます。羊肉は



寒い冬にぴったりの羊肉鍋

かつたため、耳の形をした食べ物「嬌耳(ジャオアーノ)」を食べる元の名前(元の名前)」を食べる。ことで体が温まり、耳の凍傷も治つたと伝えられています。皆さんもぜひ餃子を食べて、体を温めしてくださいね。

皆さんこんにちは。中国国際交流員のドン・イヒです。12月に入り、米子も真冬になりましたね。私の故郷・保定の冬は寒くて乾燥しており、市民は冬を乗り切るためにはさまざまな工夫をします。

昔は寒さで耳に凍傷を負う人が多かったため、耳の形をした食べ物「嬌耳(ジャオアーノ)」を食べる元の名前(元の名前)」を食べる。ことで体が温まり、耳の凍傷も治つたと伝えられています。皆さんもぜひ餃子を食べて、体を温めくださいね。



昨年の冬は中国で手作り餃子を楽しみました

## 材料 (4人分)

ほうとう麺…160g	味噌…大さじ2弱
牛肉細切れ…50g	薄口しょうゆ…小さじ1
さつまいも…60g	みりん…小さじ1
たまねぎ…50g	酒…小さじ1/2
にんじん…30g	一味唐辛子…少々
白ねぎ…30g	だし汁(かつおまたは煮干し)…2カップ

★

## 作り方 (所要時間 約20分)

- ①鍋にだし汁を作つておく。
- ②さつまいもは厚さ1cmのいちょう切りにして水に5分さらす。にんじんは厚さ3mmのいちょう切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは3mm幅の斜め切りにする。
- ③だし汁ににんじん、たまねぎを入れて火にかける。煮立つたら牛肉をほぐしながら入れ、あくを取り、さつまいもを加えて煮る。
- ④味噌の半分と★の調味料、ほうとう麺を入れて煮込む。ほうとう麺が煮えたら、白ねぎと残りの味噌を加えて味を調え、火を止める。



No.90

## ふるさとたっぷりほうとう鍋

山梨県の郷土料理ほうとうを、牛肉やさつまいもなど鳥取県の食材でアレンジした体温まる一品です。ほうとう麺は、うどんで代用できます。これからの季節、冬の野菜をたっぷり入れて鍋料理にしてみてもいいですね。

問 学校給食課 (☎ 33-4751)

学校給食 いきいき  
こめつコレシピ



米子市学校給食キャラクター  
こめ太・こめ子