



## YONAGO フレイルを スマイルに

問 フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### フレイル予防優待チケット のご利用はお早めに！

フレイル度チェックの結果が「健康」に該当した65歳以上の方（要支援・要介護認定者は除く）に、フレイル予防アプリ上で「フレイル予防優待チケット」を配布しています。

#### ◆どんなチケット？

「フレイル予防優待チケット」は、元気なうちからフレイル予防に取り組むことで、今の健康状態を維持していただけるよう、配布するチケットです。

市内19か所の登録事業所でフレイル予防のプログラムに参加される際に使用すると、料金割引や特別メニューなど、素敵な特典を受けることができます。

チケットの有効期限は、令和8年3月31日です。お早めにご利用ください。

### フレイル予防アプリで 健康づくり

フレイル予防のための、さまざまな機能を搭載したアプリを配信しています。いつでもフレイル度チェックができるほか、日々の歩数を集計する機能も搭載！お買い物に使えるJ-Coin Payポイントに交換できる、お得な「健康ポイント」も最大10,000ポイントが貯まります。

ぜひ、ご活用ください！



# 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)



令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この法律は、認知症の人々が、自分らしく希望をもつて暮らせるよう、国や地方公共団体等の役割を明確にし、共生社会の実現を推進することを目的としています。共生社会の実現のために、認知症になつたら何もできなくなるという考え方ではなく、認知症の人々が基本的人権を享有する個人として、できること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らしができることができるという「新しい

### 認知症の人が自分らしく暮らせる社会

米子市では、この「新しい認知症観」を広めていくための理解啓発に関する事業や、認知症の人々や家族が孤立しないよう相談支援体制の充実等を取り組んでいます。また、行政や医療・介護関係者だけでなく、企業、学校、地域など社会全体で認知症の人々や家族を支えていけるような環境づくりを進めています。私たち一人ひとりが、「新しい認知症観」を持ち、認知症を自分ごととして考えながら行動することが、共生社会への第一歩です。

—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>

一個人が、国際問題を解決させることは不可能であっても、多くの人の働きかけによって解決させることは出来ると思います。

い認知症観」を一人ひとりが持つことが必要です。

## 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！  
問 国際交流室 (☎ 23-5374)



ネギ太も一緒に束草に行きました！

### がいな万灯が束草ソラク文化祭に参上！

10月下旬、姉妹都市・束草市で開催された雪岳(ソラク)文化祭に米子市の代表団が参加しました。今年は姉妹都市提携30周年の記念事業として、米子がいな万灯振興会が派遣され、夜空に上がる万灯の光が束草の秋祭りを彩りました。

私は東草出身ですが、米子で働き始めたら「姉妹都市」と言葉にすることはあっても、実感する機会は多くありませんでした。しかし今回、私の



束草の夜空を  
がいな万灯が  
彩りました

と、私は東草出身ですが、米子で働き始めたから「姉妹都市」と言葉にすることはあっても、実感する機会は多くありませんでした。しかし今回、私の

故郷の空に米子の誇りである万灯が上がるのを見たとき、胸が熱くなりました！「これが本当の交流なんだ」と感じた瞬間でした。

5月に束草市代表団が米子を訪れたことに続き、今回の派遣はそ

の「お返し交流」。この経験を通して、改めて文化の力、人と人をつなぐ力の大さを実感しました。これからも、海を越えた温かい絆が続いていくよう、橋渡し役として頑張りたいと思います。

### 材料（4人分）

鶏もも肉…60g	牛骨スープの素…大さじ1
にんじん…40g	しょうゆ…小さじ1
短冊こんにゃく…40g	薄口しょうゆ…小さじ1
大根…120g	酒…小さじ1弱
さつまいも…60g	みりん…小さじ1弱
白ねぎ…40g	だし汁（水と干しこいたけの 戻し汁を合わせたもの）
干しこいたけ…0.8g	…2カップ

### 作り方（所要時間 約20分）

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。にんじん、大根は5mm、さつまいもは1cmのいちょう切り、白ねぎは10cmに切る。干しこいたけは、水で戻し、5mmに切る。
- ②水と干しこいたけの戻し汁を合わせた定量の水を鍋に入れ、にんじん、大根を入れて煮る。
- ③にんじんと大根が少しやわらかくなったら、干しこいたけ、短冊こんにゃく、さつまいもと白ねぎの順に入れ、調味料を入れて弱火でじっくり煮込む。

学校給食 いきいき

## こめっこレシピ



### No.91 おでん風牛骨スープ

鳥取県のご当地ラーメンとして全国でも有名になっている牛骨ラーメンは米子市が発祥といわれています。牛骨の「だし」は、さっぱりとしてコクがあるので、煮物に使用すると味の深みが増し、おいしく仕上がります。おでんや肉じゃが、牛肉料理に合うのでぜひ試してみてください。  
問 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