



YONAGO
フレイルを
スマイルに

問 フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

2月はフレイル予防月間

2月1日は「フレイル予防の日」と制定されており、鳥取県では独自に2月をフレイル予防月間としています。この機会に心身の健康を振り返り、自分にできるフレイル予防を見つけてみませんか？フレイル予防には、運動・栄養・社会参加の3つのポイントを意識した取り組みが効果的です。楽しみながら実践できる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

よなご健康ポイント 交換申請をお忘れなく！

フレイル予防アプリで貯めた「よなご健康ポイント」は、J-Coin Payのポイントに交換できます。

▶ ポイント交換方法

※2月末までに登録・申請をしてください。

① 「J-Coin Pay」アプリをインストールし、新規登録を行う

② 「米子市フレイル予防アプリ」で「J-Coin 交換申請」をする

※ ポイント交換の際、「米子市フレイル予防アプリ」と「J-Coin Pay」アプリに登録してある電話番号が異なると、交換できません。

▶ 申請期限 2月28日（土）

▶ ポイント交換時期 3月中旬

▶ ポイント交換上限（年度内）
10,000ポイント（10,000円分）

▶ ポイント有効期限

令和8年5月末まで

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)



インターネットの普及は、私たちの知識や表現を広げてくれた一方で、人権侵害の温床にもなっているのが現実です。特に匿名性の高さは、誹謗中傷や差別的言動の拡散を容易にし、被害者が深刻な精神的ダメージを負うケースが後を絶ちません。

また、プライバシーの侵害も深刻で、被害を受けた人の生活や仕事、人間関係に大きな影響を与えます。情報が一度広まれば完全な回収はほぼ不可能で、被害者は長期にわたり不安と恐怖にさらされ続けることになります。閲覧した人も「いいね」を押したり、簡単に拡散するなどして、無自覚に加担してしまうことが

インターネットの普及は、私たちの知識や表現を広げてくれた一方で、人権侵害の温床にもなっているのが現実です。特に匿名性の高さは、誹謗中傷や差別的言動の拡散を容易にし、被害者が深刻な精神的ダメージを負うケースが後を絶ちません。また、プライバシーの侵害も深刻で、被害を受けた人の生活や仕事、人間関係に大きな影響を与えます。情報が一度広まれば完全な回収はほぼ不可能で、被害者は長期にわたり不安と恐怖にさらされ続けることになります。閲覧した人も「いいね」を押したり、簡単に拡散するなどして、無自覚に加担してしまうことが

インターネットの向こう側

あるため、加害行為は投稿者だけの問題ではありません。私たち一人ひとりが「インターネットの向こう側も現実と同じように人がいる」ということを認識することが重要です。発信する前に、その言葉が他者の人生にどんな影響を与えるかを想像すること、情報を見つけたときにそれが本当に正しい情報で、拡散する必要性があるものなのかを考えることが求められます。

インターネットは、私たちの使い方ひとつで安全にも危険にもなります。だからこそ、節度と責任を忘れないようになることが大切です。

—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>

拉致被害者家族のことを思うと胸が痛くなります。

もし、自分の家族が同じ目に遭ったら…。

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)



街の春節祭りを楽しむ

春節を楽しく過ごしましょう!

皆さん、過年好(ゴーネンホウ)! 中国国際交流員のドン・イヒです。

2月17日は旧暦新年(春節)にあたり、この時期は「過年好」などとあいさつをします。「旧暦新年を楽しく過ごしましょう!」といふ意味です。

また、旧暦の大みそかは「年三十兒(ネンサンシ)」と呼び、家族が実家に集まる一年で最も大切な日とされています。「年三十兒」の朝は、家族全員で水餃子をはじめとするたくさんのごちそう、いわゆる「年夜飯(ネン



姪と一緒に「白菜餃子」を作る

ます。今年は、米子の片栗粉と一緒に年玉(年玉)を渡します。今年は、米子の「過年」できることを、とても楽しみにしています。

ヤーハン」を作り、家の入口には「春聯(シュンレン)」を貼ります。夕食は家族そろって「年夜飯」を囲み、紅白歌合戦のような年越し番組を楽しみます。そして夜0時になると外へ出て爆竹と花火を打ち上げ、深夜まで祝います。こうして旧年を送り、新しい年を迎えます。翌日の春節には、朝早くから家族に新年のあいさつをし、紅



No.92
豚肉のかりん揚げ

学校給食 いきいき

こめっこレシピ

かりん揚げの名前の由来は、お菓子のかりんとうや果物のかりんに揚げたときの見た目が似ているからと言われています。ジューシーな豚肉に、しょうゆと砂糖の甘辛いたれが絡み、ごはんがすすむ一品です。

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

材料 (4人分)

豚もも肉…200g	B	しょうゆ…大さじ1
「塩…少々		三温糖…大さじ2
A おろし生姜…少々		水…小さじ2
酒…小さじ2		
片栗粉…大さじ4		
揚げ油…適量		

作り方 (所要時間 約30分)

- 豚もも肉を2cmの角切りにし、Aの調味料で下味をつけ、しばらく置く。
 - ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 - ③フライパンにBの調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
 - ④③に②を入れて絡める。
- ※お好みでいりごまをまぶしてもおいしくいただけます。