

みず・まち・自然 エンジョイ！米子

広
報

よなご

3

2026
March
No.252

multilingual translation >

You can get information about
Yonago on your smartphone.



音声読み上げ・多言語翻訳は「カタログポケット」で

特集

安心して楽しい学校生活のために

ようほしょう
～つながる幼保小～



小学校入学後、学校生活になじめない…。こうした状況を少しでも減らし、すべての子どもたちが安心して楽しい学校生活を送れるように、市では園と小学校をつなぐ「ようほし幼保小連携」に取り組んでいます。今回は、その取り組み内容をご紹介します。
 問 こども政策課 (☎ 23-5178)、学校教育課 (☎ 23-5432)

入学前後の「つながり」で子どもを支える



市では、「小1プロブレム」を解消し、子どもが安心して学校生活をスタートし、生き生きと学びに向かえるよう、幼稚園・保育園・認定こども園などの園と小学校が連携する「ようほし幼保小連携」の取り組みを進めています。

小学校生活はゼロからのスタートではなく、園での「遊び」を通じた学びを、小学校以降の学びにつなげることが大切です。特に、5歳児から小学校1年生の2年間を、生涯にわたる学びや生活の基盤をつくる重要な時期として、取り組みの充実を図っています。

「小1プロブレム」とは

小学校に入学すると、子どもの毎日は大きく変わります。新しい友達や先生との出会いがあり、授業が始まると机に向かって学ぶ時間が増えていきます。このように入学に伴う環境の変化により、子どもが一時的に戸惑う状態は、「小1プロブレム」と呼ばれています。

安心して楽しい学校生活のために

つながる幼保小ようほし

啓成小1年生と東こども園年長児の交流の様子



送る園と迎える学校に聞きました！

入学前後の子どもたちをどのように支えているか、
年長児と1年生を担当する先生にお話を聞きました。

「一緒にやってみよう」を大切に

園では、子どもたちが入学を意識し始める年長の秋ごろから、「自分のことは自分でできるようになる」ための声かけを増やしています。持ち物の管理や片付けなど、入学を見据えて最後まで自分でできるように意識しています。また、園の活動でひらがなに触れる機会も少しずつ取り入れ、「楽しそう」「やってみたい」と子どもが前向きな気持ちを持てるよう工夫しています。小学校との連携では、幼保小合同避難訓練の際に年長児が学校に行き、校内を見学しました。実際に見学することで、子どもたちが学校を身近に感じられる良い機会になったと思います。

入学に不安を感じる子どもには、まずは気持ちを受け止めて、「一緒にやってみよう」と声をかけながら、子どもが自信をもって一步を踏み出せるようにご家庭でも支えていただけたらと思います。



かいけ心正こども園
年長児担任
とや みさき さん

園での育ちを学校につなげて

入学後は、あいさつや廊下の歩き方、トイレの使い方、姿勢、返事や発表の仕方など、学校生活の基本的なルールを確認することから始めます。「園ではどうしていたかな？」と子どもたちが身に付けてきたことを引き出しながら、「学校でも同じようにやってみよう」と声をかけ、指導につなげています。また、在校生も1年生との出会いを楽しみにしていて、入学後しばらくの間は、6年生が毎朝1年生の教室を訪れて、朝の準備の仕方などを優しく教えています。

4月は授業時間を短く区切ったり、体を動かす場面を取り入れたりしながら、少しずつ集中できる時間を延ばしていきます。小学校生活の最初の1年は、6年間の土台となる大切な時期です。変化に不安を感じる子どもや保護者の方に安心してもらえるよう、寄り添っていききたいと思います。

成実小学校
1年生担任

ひざわ ももこ
白澤 桃子 さん



入学前に小学校体験

米子市小学校オープンスクール

年長児とその保護者が、入学予定の小学校を見学したり、学校生活を体験したりすることで、小学校生活への期待を膨らませるとともに、入学前の不安を軽減できるよう、「米子市小学校オープンスクール」を実施しています。入学前から子ども同士や保護者同士、学校の教職員と交流するきっかけとなるよう、各小学校がプログラム内容を工夫して実施しています。

▶開催時期 毎年6月（全校で同じ日に開催します）

※令和8年度は6月4日（木）に開催

▶開催場所 市内の各小学校（全23校）

▶対象者 小学校入学を翌年に控えた子ども（年長児）と保護者

▶申込み 4月初旬ごろ、園を通じて案内します

☎ 学校教育課（☎ 23-5432、FAX 23-5413）



小学校の授業を体験



保護者の意見交換会



先生のお話を聞いて、勉強（授業体験）ができた。手を挙げて発表できて、うれしかった。お兄さんお姉さんに優しくしてもらえた。

学校の雰囲気が分かり、PTA（先輩保護者）の方のお話が聞けて、不安がなくなった。上の子どもがいても、参加してよかった。



園での経験を学校につなぐ



1年生担任を対象に研修

園での育ちを小学校の学習や生活につなげるため、入学式より前に、新1年生担任を対象に研修会を行います。また、市内すべての園と小学校の管理職を対象に連絡会も開催しています。



園と学校で情報共有

子どもの安心感を育む



入学前に授業を見学

入学前に1年生の授業を見学するなど、「1年生ってかっこいい！」と期待を高める取り組みを行っています。また、入学後には園の先生の学校訪問などで新1年生の安心感を育みます。



入学後に園の先生が学校を訪問

TOPICS

家庭教育の支援に力を入れています

～みんなで育てる すくすく元気な よなごっこ！～

市では、子どもの基本的な生活習慣の形成や親子間の信頼関係づくりのため、「みんなで育てる すくすく元気な よなごっこ！」をキャッチフレーズに、地域、学校、保育、行政がみんなで家庭教育を支援しています。

具体的には、家庭で行っていただける取り組みとして、「そうだね運動」と「早寝・早起き・朝ごはん」の2つをおすすめしています。

「そうだね」で 心も元気 よなごっこ！

「そうだね運動」とは、子どもの方を向いて、子どもの話に耳を傾け、「そうだね」と共感する取り組みのことです。親子の信頼関係を育むために、子どもの話を肯定的に受け止めることはとても大切です。

子どもの話を大切な意見表明と考え、うなずいて受け入れることで、子どもは安心感を持ち、自己肯定感が育まれます。思春期に苦しいことや困難なことがあっても、自分の気持ちを大人に伝えられる力が身に付きます。

令和こそ 早寝、早起き、朝ごはん！

令和の時代も「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもの健やかな成長に欠かせない大切な生活習慣です。夜更かしを避け、十分な睡眠をとり、朝日を浴びることで体内時計が整い、子どもの健全な発育が促されます。その結果、日中に「からだ」「あたま」「こころ」がしっかりと働くようになります。また、元気の源として毎日朝ごはんをエネルギーを補給する子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります。朝からよく噛んで食べることは脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

元気な「よなごっこ」をみんなで育もう

次は2つに挑戦しませんか？

1 「そうだね」で 心も元気 よなごっこ！

●子どもの話を大切な意見表明と考え、うなずいて受け入れよう。
子どもの話を肯定的に受け止めることで、
子どもは安心感を持ち、自己肯定感が育まれます。
思春期に、苦しいことや困難なことがあっても、
自分の気持ちを大人に伝えられる力が身に付きます。

2 令和こそ 早寝、早起き、朝ごはん！

●早寝：夜ふかしをせず、しっかりと睡眠をとろう。
●早起き：朝日を浴びて、こどものうちから体内時計を整えよう。
●朝ごはん：元気の源として、朝からエネルギーを補給しよう。

みんなで育てる
すくすく元気な
よなごっこ！

市では、家庭教育に関する講演会を実施するなど、家庭教育の支援に力を入れています。

市ホームページでも取り組みについて紹介していますので、ぜひご確認ください。

☎ 子育て政策課
(☎ 23-5439)

市子育て政策課
ホームページ▶



入学に向けて 家庭でできることは？

入学前後の子どもたちの育ちを支えるためには、園や学校だけでなく、家庭での関わりも大きな力になります。とはいえ、特別なことをする必要はありません。

毎年6月のオープンスクールの際に、参加者の皆さんに紹介している「入学前に家庭で大切にしたいこと」では、日々の遊びや生活の中で、入学までに取り組むと良いこととして、

- ▶いろいろな遊びや体験を楽しむ
- ▶生活の中で文字や数、量や図形に親しむ
- ▶自分の思いを言葉で伝え、相手の話を聞く
- ▶自然に触れあい、動物や植物を大切にす
- ▶家族で一緒に過ごす時間を大切にする
- ▶小学校への入学を楽しみ気持ちで待つ
- ▶外でたくさん遊ぶ
- ▶返事やあいさつをする

などを例として挙げています。

それぞれの家庭のペースで、できるところから取り入れてみてはいかがでしょうか。

市学校教育課ホームページ「オープンスクール」ページ内に「入学までに家庭で大切にしたいこと」を掲載しています▶



子育てに悩みが…そんなときは

気になること・心配なこと ご相談ください

◆子ども総合相談窓口

(米子市子ども家庭センター)

子育てに関することで悩んだ時、どこに相談すればいいか迷った時は、子ども総合相談窓口をご利用ください。専門職員が連携しながら対応します。相談の内容に応じて情報提供や手続きの案内を行い、適切なサービスや支援機関へつなぎます。小さなことでもまずはご相談ください。

☎ 子育て相談課 子ども総合相談窓口

(米子市子ども家庭センター)

ふれあいの里1階(錦町1丁目139-3)

(☎ 23-5469、✉ kodomosoudan@city.yonago.lg.jp)

2

ICOCAが県内のバスでも 使えるようになります！

県内の路線バスの全線で、「ICOCA(イコカ)」等の交通系ICカードが使えるようになります。バスでの移動がより便利になります。ぜひご利用ください！



▶運用開始日 3月21日(土) 始発便～

▶市内でICOCAが使えるバス

路線バス、だんだんバス、空港連絡バス
(米子鬼太郎空港～米子駅)

乗り方などくわしくは▶



ICOCA 導入キャンペーン

▶500円デポジット入りICOCA 限定販売
通常2,000円(チャージ額1,500円+デポジット分500円)で販売しているICOCAカードを1,500円で限定販売(先着500人、1人1枚)
※米子バスターミナルなどで販売

▶WESTER(ウェスター)ポイント20%付与
バス運賃をICOCAで支払った場合、その20%分をWESTERポイント(チャージ専用)として利用者に付与します。

▷対象乗車期間 3月21日(土)～4月30日(木)

☎交通政策課(☎23-5274)

1

よなごプレミアムポイント 還元キャンペーン第4弾



物価高騰対策として、キャッシュレス決済によるポイント還元キャンペーンの第4弾を実施します。

▶概要

市内の対象店舗で、スマホを使ったキャッシュレス決済「J-Coin Pay」を使って支払うと、決済額の10%分のポイントを還元

▶還元率 決済額の10%

▶ポイント付与日 決済日の5日後

▶還元上限額 1ユーザーあたり2万円

▶還元実施期間 2月27日(金)～7月末(予定)

※還元総額が2億円に達し次第終了

☎商工課(☎23-5219)



3

回答者には抽選で景品が当たる！ 広報事業アンケートキャンペーンを実施します！

米子市の今後のより良い広報活動のために、アンケートを実施します。

米子市の広報について魅力に感じていることや期待することなど、率直なご意見をお寄せください。

回答者には抽選で、米子の魅力がたっぷり詰まった景品をプレゼントします！

▶実施期間

3月22日(日)まで

▶回答方法

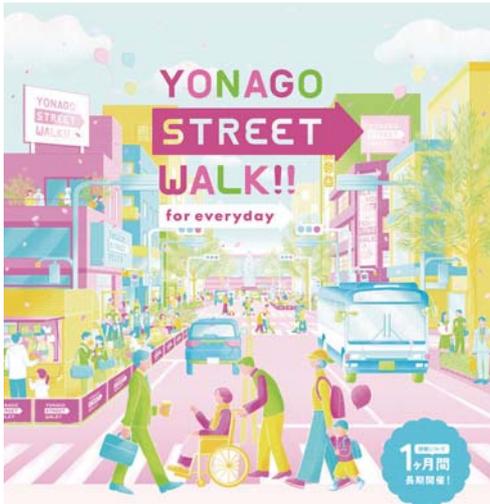
専用ウェブサイトのアンケートフォームから回答



☎秘書広報課(☎23-5372)



みなさまのご回答をお待ちしております。



駅前通りで 車道空間を活用した 実証実験を実施します

3月1日(日)～29日(日)

駅前通り実証実験

ヨナゴ ストリート ウォーク YONAGO STREET WALK for everyday

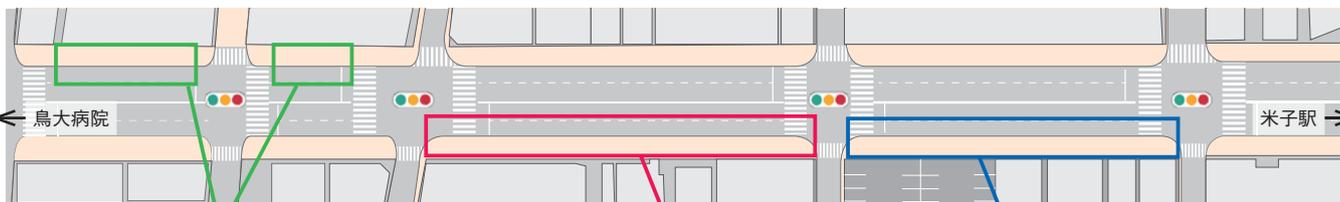
歩行者にとって優しく、歩きやすいまちづくりを進めるため、駅前通りの一部区間で、車道空間を活用した実証実験を実施します。

実証実験の期間中、まちなかリビングエリアやみせ前テラスエリアでキッチンカーの出店やワークショップ、イベントなどを計画しています。内容については、市のホームページで随時更新していきますので、お楽しみに！

〒都市創造課 (☎ 23-5353)



3つの異なるテーマエリアによる滞在空間の創出！



まちなかリビングエリア

沿道や飲食店でテイクアウトしたものを食べたりくつろいだりできるエリア



まちみちハブエリア

既存のバス停を拡張し滞在機能や視認性を向上させ、待合空間の可能性を検証するエリア



みせ前テラスエリア

沿道の飲食店と連携しながら、日常的なテラス利用の可能性を検証するエリア



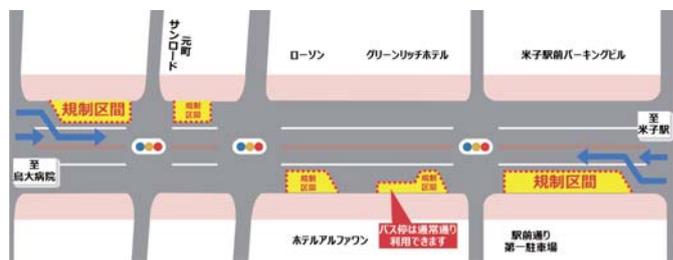
※各エリアのイメージ画像については、実際の内容と異なる場合があります。

交通規制を実施します

実証実験を実施するため、次の期間に駅前通りの一部区間で、片側一車線の交通規制が実施されます（通行止めではありません）。自動車で利用される方はご注意ください。また、朝夕の通勤・通学時間帯は混雑が予想されますので、迂回するなどご検討ください。

▶ 期間

2月28日(土) 午前9時～3月30日(月) 午後5時





マイナンバーカードがあれば

1. 転出届はマイナポータルで

転出する人で、マイナンバーカードをお持ちの方は、専用サイト「マイナポータル」からオンラインで手続きができます。



マイナポータル

- ▶利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)と、署名用電子証明書(英数字6-16桁の暗証番号)の両方が必要です。
- ▶引越し予定日の30日前から手続きできます。
- ▶マイナポータルを利用して転出手続きをした後に、転入先市区町村の窓口で転入手続きが別途必要です。

2. 各種証明書はコンビニで

マイナンバーカードがあれば、コンビニで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し、所得・課税証明書が取得できます。窓口より150円安くなっています。



米子市 HP

- ▶利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)が必要です。

3. 淀江支所でも住所変更の手続きなどができます

淀江支所で住民異動届(住所変更手続き)、各種証明書発行、印鑑登録ができます。

- ▶受付時間 平日午前9時~午後5時
- ※外国人住民の方の住所変更は、市民一課で手続きしてください。

4. 混雑状況をリアルタイムで確認! 受付予約も!

本庁舎1階窓口の混雑状況がリアルタイムで確認できます。また、来庁日時を指定して、受付番号の発券予約ができます。来庁日の14日前から予約可能です。ぜひご利用ください。



米子市 HP

この春はもう待たない!

新生活の手続きはスムーズに!

引越しなどの手続きのため、3月下旬から4月上旬は市役所本庁舎1階の市民一課の窓口が大変混み合います。混雑を避けるため、待ち時間なく手続きするためのポイントや便利なサービスをご紹介します!

☎市民一課 (☎23-5144)



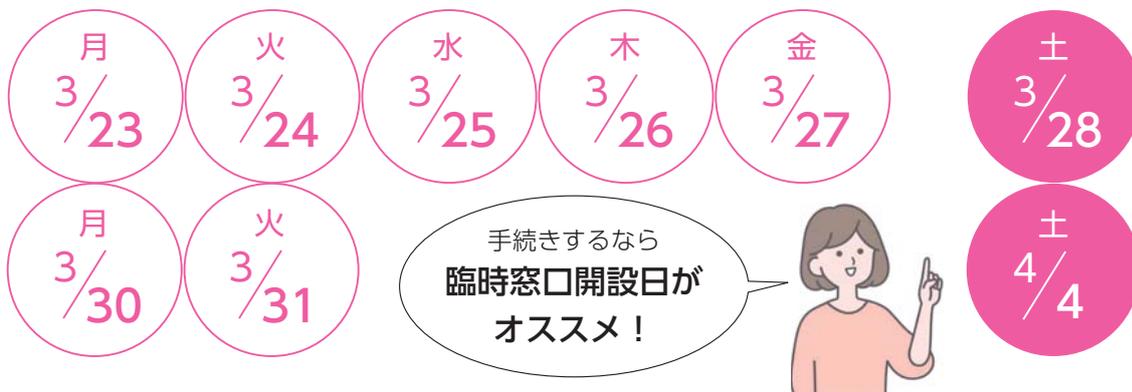
5. 住所変更手続きの受付時間を延長&臨時窓口開設！

市民一課窓口での住民異動届(住所変更手続き)の受付時間を、次の日程で、平日午後7時まで延長します。また、3月28日(土)と4月4日(土)は市民一課で臨時窓口を開設し、午前9時から午後3時まで住所変更手続きを受け付けます。なお、窓口延長時間(午後5時~7時)と臨時窓口開設日は、住所変更手続きとそれに伴う各種手続き(国民健康保険、後期高齢者医療保険、児童手当、特別医療費受給)のみ受け付けます。
※各種証明書発行や印鑑登録はできません。

住所変更受付時間延長
午前9時~午後7時



臨時窓口開設
午前9時~午後3時



6. 住所変更手続きは混雑予想日避けて

市民一課にお越しの際は、混雑が予想される日・時間を避けてください。
特に月曜日と、午前10時~午後2時が混雑します！

市民一課混雑予想カレンダー

月 3/23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
非常に混雑 4人	混雑 3人	比較的おすすめ 1人	比較的おすすめ 1人	やや混雑 2人	おすすめ!臨時窓口 午前9時~午後3時 1人
30	31	4/1	2	3	4
非常に混雑 4人	混雑 3人	混雑 3人	比較的おすすめ 1人	やや混雑 2人	おすすめ!臨時窓口 午前9時~午後3時 1人
6	7	8	9	10	11
非常に混雑 4人	やや混雑 2人	おすすめ! 1人	おすすめ! 1人	比較的おすすめ 1人	休業

おでかけ前に
手続きを確認!

引っ越しの手続きは市ホームページで確認できます。



ポイント

混雑が予想される日の手続きは避け、3月28日と4月4日の臨時窓口開設日をぜひご利用ください!

非常に混雑：昨年は手続き完了まで3時間以上待ちが発生
混雑：昨年は手続き完了まで2時間以上待ちが発生

やや混雑：昨年は手続き完了まで1時間以上待ちが発生

※上記以外の日でも、混み具合によっては1時間以上お待たせする場合があります。

全市民を対象に 1人5000円を給付します



物価高騰対策臨時給付金を給付します

食料品等の物価高騰による家計への影響を踏まえ、全市民を対象に1人あたり5,000円を給付します。

■**給付の対象者** 令和8年1月19日において米子市の住民基本台帳に記載のある方

■**支給方法** 世帯主の口座に世帯全員分をまとめて支給

■**支給時期** 3月下旬から順次支給

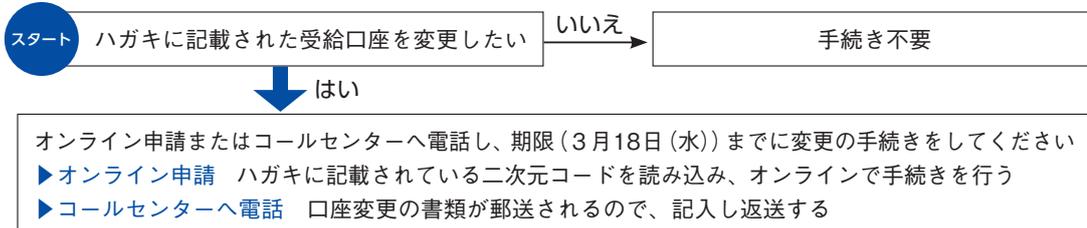
■**案内** 3月4日(水)頃に各世帯主宛にハガキまたは封書で案内を発送します

①市が世帯主の口座を把握している場合→ハガキが届きます

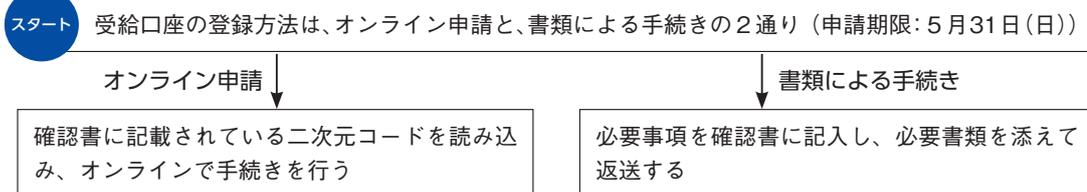
②市が世帯主の口座を把握していない場合→封書(確認書)が届きます

うちは手続きが必要? フローチャートで受給方法を確認!

ハガキが届いた方



封書(確認書)が届いた方: 受給口座の登録が必要です



※配偶者等からの暴力(DV)により避難されている方などは、別途お問い合わせください。

☎ 米子市物価高騰対策臨時給付金コールセンター (☎ 050-3647-9564) ※3月4日(水) 開設
福祉政策課 (☎ 21-0725)

旧日野橋

平成15年に国の登録有形文化財に指定された旧日野橋は、昭和4年に日野川を跨いで建設された全長365.8m、幅員5.8mの鋼製6連トラス橋です。県内で最大かつ最古の道路トラス橋で、5基の橋脚上に約60mの半円アーチが連なり、大山と日野川と調和する景観を生み出しています。



がいなロード駅南の施設と広場

この施設は、米子駅の南北をつなぐ「がいなロード」の南側入口として整備されました。がいなロード内の明かりが漏れるよう演出され、歩行者や自転車利用にも配慮した長いひさしが設けられています。外観は黒と赤茶色を基調とし、在来線や特急やくもの色彩とも調和しています。



米子市景観審議会が選ぶ 紹介したい公共施設

米子市景観審議会が選出した、市内の優れた景観の形成に貢献している公共施設を紹介します。

☎ 建築相談課 (☎ 23-5293)

米子市営住宅入居者募集

住宅名(所在地)	部屋番号	間取り	家賃月額
安倍彦名住宅 (彦名町)	63R1-303 世帯向	3DK	18,000円 ～35,300円
錦海町住宅 (錦海町)	5R2-204 世帯向	3DK	23,000円 ～45,100円
西福原住宅 (西福原)	14R1-101 14R1-103 車いす	2LDK	26,700円 ～52,400円
	14R1-404 単身向	1LDK	19,700円 ～38,800円
	14R1-501 子育て	3LDK	26,900円 ～52,800円
富士見町住宅 (富士見町)	101 車いす	2LDK	19,300円 ～34,500円

- 受付期間** 3月2日(月)～6日(金)
 - 受付場所** 鳥取県住宅供給公社西部事務所
(西部総合事務所3号館・鞆町庁舎1階)
 - 必要書類** マイナンバーがわかるもの、本人確認書類
※申込理由により添付書類が必要な場合があります。
 - 入居可能予定日** 4月1日(水)
※入居手続きには、原則、保証能力のある連帯保証人1人と敷金(家賃3か月分)が必要です。
- ☎ 鳥取県住宅供給公社西部事務所 (☎ 21-8806)

認知症見守りGPS機器購入費等補助金

行方不明になるおそれのある認知症の方を介護する家族を対象に、GPS機器の購入やレンタル費用を補助します。

- 対象者**
市内在住で次の①～③のいずれかに該当する方を在宅で介護している方
 - ① 65歳以上の認知症の方で、行方不明になる可能性のある方
 - ② 若年性認知症の方で、行方不明になる可能性のある方
 - ③ ①～②の他、行方不明になる可能性のある方で、市長が適当と認める方
- 補助対象**
GPS機器とその附帯機器の購入費、レンタルにかかる加入手数料と登録手数料(月々の利用料金は対象外)
- 補助額**
購入とレンタルの額に相当する額(上限10,000円)
※補助金の交付は1人につき1回
- 申請の流れ** 交付申請書、必要書類を提出
※様式は長寿社会課または市ホームページから入手
☎ 長寿社会課 (☎ 23-5155 FAX 23-5012)

南公園墓地行き臨時バスを運行します

春のお彼岸に合わせて、臨時バスを運行します。交通渋滞の解消にもつながりますので、ぜひご利用ください。

■**運行日** 3月20日(金・祝)(運行:日ノ丸バス)

■**南公園墓地行き(主な停留所のみ)**

祇園町車庫	市役所前	高島屋前	米子駅前	美吉	公園墓地
8:41	8:45	8:46	8:51	8:54	8:58
10:06	10:10	10:11	10:16	10:19	10:23
11:21	11:25	11:26	11:31	11:34	11:38
13:43	13:47	13:48	13:53	13:56	14:00
15:33	15:37	15:38	15:43	15:46	15:50

■**市内方面 祇園町車庫行き(主な停留所のみ)**

公園墓地	美吉	米子駅前	高島屋前	市役所前	祇園町車庫
9:45	9:49	9:52	9:57	9:58	10:02
11:00	11:04	11:07	11:12	11:13	11:17
12:15	12:19	12:22	12:27	12:28	12:32
14:40	14:44	14:47	14:52	14:53	14:57
16:30	16:34	16:37	16:42	16:43	16:47

☎ 日ノ丸自動車(株) (☎ 32-2123)

建設企画課 (☎ 23-5529 FAX 23-5396)

固定資産課税台帳の閲覧および縦覧

令和8年度の固定資産課税台帳を下記期間中に無料で閲覧と縦覧することができます。閲覧は、お持ちの固定資産のみの確認、縦覧は、お持ちの固定資産と近隣の評価額等を確認し比較することができます。

■**期間** 4月1日(水)～6月1日(月)
午前9時～午後5時

■**手数料** 閲覧および縦覧のいずれも無料
※閲覧による複写代は実費1枚10円

■**ところ** 固定資産税課(本庁舎2階)
地域生活課(淀江支所1階) 閲覧のみ

■**持ち物** 本人確認できるもの

■**閲覧できる方**

米子市に固定資産を所有している納税義務者とその代理人(委任状が必要)

※土地や家屋を借りている方も、その土地や家屋の賃貸借契約書等を提示することにより閲覧できます。

■**縦覧できる方**

米子市内に固定資産を所有している納税者(納税義務者のうち、納税対象の方)とその代理人(委任状が必要)

☎ 固定資産税課 (☎ 23-5112・5116 FAX 23-5397)





YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

米子フレイル予防 健康フェス開催！

「米子フレイル予防 健康フェス」を開催し、インターバル速歩教室や信州大学の増木静江さんによる講演会を実施します。インターバル速歩とは、ややきつと感じる「さっさか歩き(3分)」と、息を整える「ゆっくり歩き(3分)」を交互に繰り返すウォーキング法です。さらに健康に役立つ各種ブースやグルメ屋台村も登場！インターバル速歩教室に参加された方には、J-Coin ボーナスと皆生温泉の入浴券をプレゼントします。また、講演会に参加された方には、J-Coin ボーナスプレゼントに加え、抽選会も実施します。イベントの詳細は市ホームページをご確認ください。

◆とき 3月20日(金・祝)

▶インターバル速歩教室
午前10時～正午

▶講演
午後1時30分～3時

◆ところ

▶インターバル速歩教室
就将小学校グラウンド
※雨天時は国際会議室または
就将小学校体育館

▶講演
米子コンベンションセンター
多目的ホール

◆申込方法

▶インターバル速歩教室
往復ハガキまたは BSS ホーム
ページ

※令和8年3月6日(金) 必着

▶講演 申込不要

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)

近年、グローバル化が進み、さまざまな国籍や文化を持つ外国人が日本に滞在する機会が増加しています。特に、外国人労働者や留学生の数は年々増加しており、これらの外国人に関わる人権問題への関心も高まっています。外国人の人権について理解を深めることは、今後の社会の在り方を考えるためにもとても重要です。

また、在留・在日外国人が直面する差別も深刻な問題です。外国人に対する偏見やステレオタイプ(固定観念)が依然として存在し、特に言語の壁や文化の違いが原因で、社会的に孤立している外国人も少なくありません。彼ら

外国人も安心して暮らせる社会

が自分たちの人権を守るためには、社会全体の理解と協力が不可欠です。

さらに、外国人が日本の制度に関する情報を十分に得られない場合、自分の権利を守るための手段が限られてしまいます。これに対処するには、母国語や、やさしい日本語などによる分かりやすい情報提供が求められます。

外国人の人権問題は、これからの日本にとって重要な課題であり、外国人も安心して暮らせる社会を作るためには社会全体の意識改革が必要です。多様な文化を尊重し、より包摂的な社会となるよう、私たち一人ひとりが自分の事として考えることが必要です。

—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＞

拉致被害に遭われた皆様が、笑顔でご帰国を果たされる日を、現実のものとなることを、心よりお祈り申し上げます。

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)



円滑な交流ができるよう、調整や通訳を行いました

米子聖園天使園を訪れた韓国のお母さん

クリスマスを目前に控えた12月14日、韓国から来た4人のお母さんとともに、児童養護施設の米子聖園天使園を訪問し、子どもたちと一緒に韓国料理を作る交流会を実施しました。

当日は12人の中高生とともに、トッポッキとキンパ作りに挑戦しました。グループごとに辛さを調整しながら、真剣な表情で料理に向き合う子どもたちの姿が印象的でした。



子どもたちが作ったトッポッキとキンパ

韓国から来たのは、「K-オンマクラブ」という母親たちによる料理交流団体です。韓国家庭料理を通じて、地域との交流や文化の共有、そして韓国ならではの「情(チョン)」の心を伝える活動を続けています。

オンマたちがクリスマスプレゼントも用意してくださいました



天使園の中高生たちは3月末に韓国を訪問し、同じ天使園という名前の施設との交流会を予定しているそうです。桜が咲く季節に、たくさん思い出を胸に帰って来られるよう、今後でもできる限りサポートしたいです。

学校給食いきいき こめっこレシピ



No.93

チキンの豆乳クリーム煮

塩こうじにつけ込んだ鶏むね肉を、豆乳で煮込むクリーム煮です。パンにもご飯にも合い、クリームソースとしてマカロニやスパゲッティとあえてもおいしくいただけます。豆乳をベースにしたソースなので、牛乳の食物アレルギーの方でも安心して食べることができます。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

材料 (4人分)

鶏むね肉…200g	コンソメ… 小さじ 1/4
塩こうじ…小さじ1	豆乳…小さじ4
塩…ひとつまみ	豆乳クリーム…大さじ2強
酒…小さじ1	豆乳チーズ…20g
たまねぎ…100g	黒こしょう…少々
ぶなしめじ…16g	

作り方 (所要時間 約30分)

- ①鶏肉は2～3cm角に切り、塩こうじ、塩、酒をもみこんで下味をつける。たまねぎは6mm幅のくし切り、ぶなしめじはほぐしておく。
- ②豆乳、豆乳クリーム、豆乳チーズを混ぜてペースト状にする。(ミキサーにかけると混ぜやすいです。)
- ③たまねぎを鍋で炒め、鶏肉、ぶなしめじの順に入れる。鶏肉に火が通ったら②とコンソメで調味し、火加減を調節しながら沸騰しない程度の火加減で煮込む。
- ④塩、黒こしょうで味を調える。



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子

米子市議会議員一般選挙
立候補予定者説明会

●とき

4月22日(水) 午後1時30分

●ところ

米子市立図書館 多目的研修室

●対象者

立候補予定者とその関係者

※1候補につき、原則3人以内

※6月14日告示、6月21日投票開票

團選挙管理委員会事務局(☎23

—5345、FAX23—5349)

生活排水の浄化対策に

ご協力をお願いします

生活排水とは、台所・お風呂・洗濯・トイレなど日常生活から出る排水のことです。川や海を汚さないために、汚れた水をそのまま流さない生活することが大切です。

●台所ではこんなこと

▼残った油をやむを得ず捨てる際は新聞紙などに吸わせてから

▼食器を洗う前に油污れなどはふき取る

●お風呂ではこんなこと

▼シャンプー、リンスは適量で

電気・ガスの契約トラブルにご注意!

電力、ガスが小売全面自由化されてから、契約トラブルの相談の中で、10歳代、20歳代の若年層の占める割合が増加しています。若年層では訪問販売が8割近くを占めますが、それ以外の年代では電話勧誘販売も一定の割合を占めています。春先にかけてトラブルが増加する傾向がありますので、新生活を始める時期に向けて、特にご注意ください。不安なことがあれば消費生活相談室にご相談ください。



團 米子市消費生活相談室 (☎ 35-6566)

国民年金の「学生納付特例」を継続したい学生の方へ

●洗濯ではこんなこと

▼洗剤は適量で

團 クリーン推進課(☎23—5259、FAX30—0271)

令和7年度に「学生納付特例制度」で保険料の納付が猶予された方は、令和8年度も継続する場合、4月上旬に日本年金機構から届く「国民年金学生納付特例申請書」に記入して、返送してください。

※令和7年度と学校が異なる場合

火災にご注意ください

などは改めて申請が必要です。(学生証の写しなど必要)
※ねんきんネットや郵
送で手続きできます。

團 米子年金事務所(☎34—6111) 保険年金課(☎23—5142)



●3月1日より林野火災注意報、林野火災警報の運用開始

岩手県大船渡市での大規模な林野火災を受け、林野火災の発生しやすい気象状況になった場合、林野火災注意報または林野火災警報を発令し、屋外での火の取り扱いの注意喚起や制限を行います。

●リチウムイオン電池の取り扱い
リチウムイオン電池は取り扱いを誤ると発火の恐れがあります。強い衝撃を与えない、水に濡らさない、熱くなる場所に放置しないなど、取り扱いにはご注意ください。

●地震などによる火災を防ぐ「地震ブレーカー」の設置を!

地震などの際に発生する通電火災を防ぐためには、揺れを感知して電気を遮断する感震ブレーカーの設置が有効です。

團 鳥取県西部広域行政管理組合 消防局(☎35—1956)

宝くじの助成金で

整備しました

自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の助成を受け、旗ヶ崎四区自治会に会議机、椅子、大型テレビ、大型冷蔵庫、空気清浄機、テント、ポッチャボールセットが整備されました。自治会のイベントに活用し、コミュニティのさらなる活性化を図っていきます。



團 地域振興課(☎23—5371)

防衛省補助で夜見分団の

消防ポンプ自動車を更新

防衛省の防衛施設周辺民生安定施設整備事業の補助金を活用し、米子市消防団夜見分団消防ポンプ自動車を更新しました。今後も地域の安全のため、活用していきます。



このエンブレムは、防衛省と地域社会との協力を象徴するものです。
團 防災安全課(☎23—5338)



募集

米子市職員

●募集職種

一般事務、埋蔵文化財発掘経験者、土木、建築、機械

●採用予定日

令和8年8月1日・10月1日、令和9年1月1日・4月1日から選択可能

●募集期間

3月1日(日)～27日(金)

●1次試験

4月4日(土)～19日(日)

SPI3 (テストセンターまたはオンラインで受験可能)

※2次試験以降は受験案内参照

※職員採用に関する情報や申し込みは採用情報専用サイトをご確認ください。



圃職員課(☎23-5341)

乳幼児健診従事者

●募集職種

管理栄養士・栄養士
各種相談業務、栄養指導、講習会

米子市スポーツ教室の新入生募集

※日程など変更する場合があります。

●剣道・柔道

- ▶対象 剣道/満6歳～中学生(満6歳未満は応相談)
柔道/満5歳～中学生
- ▶場所 米子市宮武道館
- ▶指導日 (随時見学可)
剣道 火・木曜日 午後5時50分～6時50分
土曜日 午後3時～4時30分
柔道 火・木曜日 午後5時30分～7時15分
土曜日 午後4時～6時30分

●ラグビー教室

- ▶対象 小学生～中学生 (園児も参加可)
- ▶場所 どらドラパーク米子球技場
日野川河川敷グランドほか
- ▶指導日 日曜日 午前9時30分～11時30分

●ハンドボール教室

- ▶対象 小学生～中学生
- ▶場所 淀江体育館、加茂体育館ほか
- ▶指導日
低学年 金曜日 午後6時～8時
高学年・中学生 月・火・金曜日 午後6時～8時

圃スポーツ振興課(☎23-5426 FAX 23-5414)

の補助

●報酬

1時間1300円

※約3時間程度の勤務です。月数程度程度の勤務です。

●勤務場所

ふれあいの里

●募集人数 1～2人程度

●採用予定日 随時相談

●募集期間

募集人数に達し次第終了

●申込方法

電話で問い合わせ

圃こども相談課(☎23-5467)

因伯ねりんピック出場者

第38回全国健康福祉祭埼玉大会(ねりんピック)の国さいたま(2026)の選手選考会を兼ねて開催します。

●応募資格 鳥取県に在住する60歳以上の方(昭和42年(1967年)4月1日以前生まれの方)

●競技 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、ゲラウンド・ゴルフ、ボウリング、

囲碁、将棋、健康マージャン、ラダーゲッター

●開催日 主に令和8年5月上旬～中旬頃に種目毎に開催

●開催場所

県中部地区を中心に開催

●応募方法

所定の参加申込用紙に記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください。実施要項・参加申込書は、

市町村、市町村社会福祉協議会、公民館、図書館等にあります。

●募集締切 4月15日(水)

圃社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会 因伯ねりんピック担当

(☎0857-59-6338)

職業訓練の受講生

●訓練料

初心者のためのパソコン基礎科

●定員 14人

●訓練期間

3月27日(金)～6月26日(金)

●訓練場所 米子情報処理センター(境港市明治町)

●申込期限 3月13日(金) 正午

●応募資格 求職中の方

●受講料 無料(教本代等実費)

圃ハローワーク米子(☎33-3911)

米子市国土強靱化地域計画 へのご意見

現在、米子市国土強靱化地域計画（第2期計画）の策定作業を進めています。このたび、素案をまとめましたので、皆様のご意見を募集します。

● 募集期限 3月19日(木)

● 資料設置場所

建設企画課（糀町庁舎2階）、米子市役所本庁舎1階 総合案内、行政窓口サービスセンター（日曜のみ）、淀江支所地域生活課、市内各公民館、市ホームページなど

● 提出方法

意見用紙または任意の様式にご意見、住所、氏名、連絡先を記入し、建設企画課へ持参、Eメール、FAX、郵送で提出。電話や口頭では受け付けません。

※ご意見に関して個別に回答しません。が、考えをまとめて後日公表します。

● 建設企画課（☎23-5253、FAX23-5396）

米子市農地利用最適化

推進委員

● 職務内容

農地の権利移動や転用申請の現地

確認、総会での意見陳述、各専門部会への出席、農地の利用状況調査、遊休農地の解消や違反転用の是正指導、農地に関する相談対応、地域計画のブラッシュアップなど

● 任期

農業委員会の委嘱日（7月20日以降）～令和11年7月19日（予定）

● 募集人数 22人

● 募集期間

3月2日(月)～31日(火)

※自薦または他薦。くわしくは応募要領を確認してください。

● 農業者委員会（☎23-5277）

市民農園の利用者

野菜、花などを栽培できます。

● 募集区画（1区画30㎡）

▼ 日原農園 6区画

▼ 夜見農園 2区画

● 貸付期間

貸付決定日～令和9年2月末

● 利用料 年間2600円

● 募集期間 3月2日(月)～9日(月)

※申込多数の場合は抽選。

※空区画ができれば再募集する場合があります。

● 申込方法

申込書を農林課に提出

● 農林課（☎23-5221）

ポリテクセンター米子 4・5月入所生（求職者対象）

● 4月入所生

▼ 訓練科

① CAD・NC加工技術科（7か月訓練）定員15人

② 住宅リフォーム技術科（6か月訓練）定員15人

▼ 訓練期間

① 4月2日(木)～10月30日(金)

② 4月2日(木)～9月30日(水)

▼ 募集期限 3月9日(月)

● 5月入所生

▼ 訓練科

① 産業技術科（7か月訓練）定員12人

② ビル管理技術科（7か月訓練）定員12人

③ CAD・NC加工技術科（6か月訓練）定員15人

▼ 訓練期間

①・② 5月8日(金)～11月27日(金)

③ 5月8日(金)～10月30日(金)

▼ 募集期間

3月10日(火)～4月10日(金)

● 受講料 無料（テキスト代などは実費）

● 申込先 最寄りのハローワーク

● ポリテクセンター米子（☎27-5115、FAX27-0980）



催し

認知症の人と暮らす

家族のつどい

- **とき** 3月10日(火)、4月14日(火)
いずれも午前10時～正午
- **ところ** 米子市立図書館
- **参加無料**、申込不要
- ※65歳未満の方の認知症に関する電話相談も受け付けています。男性介護者のつどい、認知症予防プログラムなども開催しています。
- **認知症の人と家族の会 鳥取県支部** (☎37-6611、FAX30-2980)

知っておきたい

認知症の初期集中支援

認知症専門医による認知症の早期発見・早期対応に関する講演や、米子市で取り組む認知症の「初期集中支援」について知ることができる市民講座です。

- **とき** 3月20日(金)・(祝) 午後1時30分～3時
- **ところ** 米子市立図書館 多目的研修室
- **参加費** 無料
- **申込方法** 電子申請、電話
- **定員** 50人
- **申込方法** 電話 (参加無料)
- **認知症の人と家族の会 鳥取県支部** (☎23-5156)



「認知症とともに生きる」

米子市民講座

認知症の情報を学び、受講者同士の交流を図る市民講座です。

- **テーマ** 認知症や障がいがあったとしても、ひとり暮らしでも、人生の最後を自分が希望するところで迎えたいと考えている方へ
- **講師** 在宅を支える訪問看護ステーション 緩音 瀬尾 勇仁さん
- **とき** 3月26日(木) 午後1時30分～3時30分
- **ところ** 米子市立図書館
- **申込方法** 電話 (参加無料)
- **認知症の人と家族の会 鳥取県支部** (☎37-6611)

米子市埋蔵文化財センター

史跡ガイドウォーク

- ① 尾高城跡を歩く
- ② 米子城跡を歩く

- **とき** ① 3月20日(金)・(祝) 午後1時～3時 ② 3月28日(土) 午後1時～3時
- **集合場所** ① 尾高城跡 梅園駐車場 ② 山陰歴史館
- **参加費** 300円 (資料代・保険代)
- **申込方法** 電話
- **申込期限** ① 3月18日(水) ② 3月26日(木)
- **定員** 20人 (先着順)
- **米子市埋蔵文化財センター** (☎・FAX 26-0455)

中海・宍道湖・大山圏域市長会通信



だんだんサミット
中海・宍道湖・大山圏域市長会

中海・宍道湖・大山圏域の発展・活性化のため、実施した事業を紹介します。

☎ 総合政策課 (☎ 23-5369)

国際交流員の「押し活」

一圏域の魅力、台湾に届けー

はじめまして！台湾から来ました、葉 可全 (よう かぜん) です。2024年6月から圏域市長会で国際交流員として働いています。今回は私の「押し活」である中海・宍道湖・大山圏域市長会の台湾交流事業について一部をご紹介します。

台湾では、毎年旧正月に数万人が訪れる花のイベント「春節前建国



花市」が開催され、圏域市長会も出展しています。そこでは、松江市産の牡丹が展示され、特産品ブースは活気に満ち、安来節どじょうすくい披露され、人々の笑顔があふれています。その風景を見るたびに、「神話の国」ならではの歴史と文化、水と緑に囲まれた優雅な日常風景を、より多くの台湾の人々に伝えていきたいと改めて思います。

2025年の台湾からの訪日人数は、過去最高の600万人を突破する見込みです。台湾での日本旅行ブームが続くなか、「米子-台湾直行便」は常に80%以上の搭乗率を保っています。往来がより便利になった今、交流がさらに進むよう、圏域と台湾をつなぐ「押し活」を皆さんと楽しく続けていきたいと思っています。

膠原病患者友の会

春の交流会

膠原病患者とその家族が集い、親睦を図る会です。

- **とき** 3月22日(日) 午後1時30分～3時30分
- **ところ** 米子コンベンションセンター 第1会議室
- ※申込不要、参加無料
- **全国膠原病友の会 鳥取県支部** (☎27-0203)

「生活も仕事も」

ととのうセミナー

●とき 3月8日(日) 午後1時30分～3時30分

●ところ エースパック未来中心
セミナールーム1(倉吉市駄経寺町212-5)

※オンライン配信も実施。会場での受講や自宅でのオンライン視聴が難しい場合は、ふれあいの里2階「かぶりあ会議室」で配信映像を視聴することができます。米子市男女共同参画推進課(☎23-5419)へお申し込みください。

●講師 ERIKOさん(米子市出身 モデル/定住旅行家)

2026 米子桜まつり

米子市の桜の名所「湊山公園」では、春の訪れとともに約500本もの桜が咲き誇ります。期間中は午後6時～10時の間、ボンボリに明かりを灯し、夜桜を楽しめます。桜のライトアップや屋台も予定しています。



- とき 3月31日(火)～4月9日(木)
※開花状況によって開催期間が変更になる場合があります。
- ところ 湊山公園 桜の園周辺ほか
☎米子市観光協会(☎37-2311)

参加費 無料

●申込方法 電子申請、電話(0857-26-7792)、Eメール(kennin-undou@pref.tottori.jp)

●定員(会場) 50人(先着順)

●会場 鳥取県男女協働未来創造本部
県民運動課(☎0857-26-7792)

FPフォーラム

inよなご2026

身近なお金に関することを気軽にファイナンシャルプランナーに相談できる無料相談会や、資産形成や家計管理に関する講演会、楽しみながらおこづかい帳のつけ方が

学べる、小学校3・4年児童を対象とした『おこづかいゲーム』(保護者同伴)を実施します。

●とき 3月14日(土) 午後1時～4時50分

●ところ 米子コンベンションセンター 第1・2会議室

●参加費 無料

●申込方法

電話、Web

●申込期限 3月10日(火)

●会場 円NPO法人日本ファイナンシャルプランナーズ協会鳥取支部(☎0120-874-009)



米子市消費生活セミナー

金融犯罪・特殊詐欺に気を付けて！

特殊詐欺や金融犯罪が巧妙化し、被害が増え続けています。最新の手法や対策について学び、被害にあわないために適切な対応を知って大切な財産を守りましょう。

●とき

3月8日(日) 午後2時～3時30分

●ところ 米子市立図書館 2階
多目的研修室

●参加費 無料

●参加申込不要

☎市民二課(☎23-5376)

宇田川を読み解く！

名水！天の真名井エリアの歴史とサイノカミを巡る

●とき 3月14日(土) 午後1時15分～3時 ※小雨決行

●集合場所 宇田川公民館

●ルート

①宇田川神社 もとは「宇田川大明神」と称された神社

②天の真名井

古来より豊かなサイノカミさんに湧水を誇る名水

③上津守神社

海の守護神と称された

④湯口の泉

湧水池に梅花藻が群生

する清水

⑤角田遺跡 絵画土器出土地

※約4・6キロメートルの一部起伏のある行程を歩きます。歩きやすい服装、飲物等ご準備ください。

●講師 長谷川晋也さん(鳥取県文化財保護指導委員)

●参加費

500円(資料代・保険代)

●申込方法 電話

●定員 20人(先着順)

☎上淀白鳳の丘展示館(☎56-2271)



サイノカミさんにいくつ出会えるかな？

第24回米子市公会堂 ナイトタイムレコード

懐かしい曲を聴きながら夕べのひとときをお過ごしください。

●とき 3月13日(金) 午後6時30分(午後6時開場)

●ところ 米子市公会堂

●内容

▼ THE SCOPE OF THE BEE
GEES (1975年) / ビー・ジーズ

▼ ニューミュージックベストコレクション
「フイーリング・テクノポリス」(1980年代) / ハイ・ファイ・セット、YMO、荒井由実ほか

●入場料 無料(申込不要)

● 文化振興課 (☎23-5436)

体力づくり歩け歩け大会

(1日コース)

●とき 4月5日(日) 午前8時
米子駅集合

●行き先 淀江方面(伯耆古代の丘公園、むきばんだ史跡公園ほか)
(行程:約8キロメートル)

●費用 JR往復480円

※参加申込不要

● 文化振興課 (☎23-5426)

ベーシックヨガ教室

初心者でも安心してできるヨガです。男性も大歓迎です。

●とき 4月21日(火)～7月14日(火)
毎週火曜日(計12回)
午後7時30分～9時

●ところ 米子市文化活動館

●講師 山口由起子さん

●準備 ヨガマット、飲み物など

●受講料 6000円

●募集期間 3月30日(月)午前10時～4月6日(月)午後5時

●申込方法 ※定員(20人)を越える場合は抽選

●電話、窓口、米子市文化活動館ホームページ「お知らせ」欄から

● 米子市文化活動館 (☎34-5154)

写真教室

初心者の方でも大丈夫です!

●とき 4月4日(土)～7月18日(土)
第1・3土曜日(計8回)
午後2時～4時

●ところ 米子市文化活動館

●講師 福島多暉夫さん

●準備 筆記用具

●受講料 8000円

●募集期間 3月9日(月)午前10時～3月19日(木)午後5時

●申込方法 ※定員(12人)を越える場合は抽選

●電話、窓口、米子市文化活動館ホームページ「お知らせ」欄から

● 米子市文化活動館 (☎34-5154)

織物教室初級講座

織機は貸し出し可能です。

●とき 4月7日、4月21日、5月12日、5月26日、6月2日、6月16日、7月7日、7月21日、8月4日、8月18日、9月1日、9月15日

●申込方法 いずれも火曜日、午後1時30分～3時30分(計12回)

●ところ 米子市文化活動館

●講師 服部麻知子さん

●準備 卓上機(貸出可)、メジャー、糸切ばさみ、筆記用具

●受講料 1万2000円(材料費別)

●募集期間 3月9日(月)午前10時～19日(木)午後5時

●申込方法 ※定員(10人)を越える場合は抽選

●電話、窓口、米子市文化活動館ホームページ

● 米子市文化活動館 (☎34-5154)



相談名 内容／予約／日時／場所／問い合わせ先

▶ビジネス・労働

起業・経営なんでも相談会

中小企業診断士・日本政策金融公庫による相談会／要予約／1日(日)午後1時～5時／米子市立図書館／☎米子市立図書館 (☎ 22-2612)

よなご若者サポートステーション就労相談、シゴトとココロの相談

15～49歳の就労・社会参加の相談 (在学生・在職者は除く)／予約優先／6日(金)午後3時～5時／米子市立図書館／☎よなご若者サポートステーション (☎ 21-5678 FAX 21-5679)

知財・ビジネス共同相談会

特許・商標・実用新案、経営・ビジネスなど／要予約／13日(金)午後1時～4時／米子市立図書館／☎米子市立図書館 (☎ 22-2612)

▶人権・こころ

人権擁護委員による人権相談

予約不要／10日(火)、4月10日(金)午後1時～4時／ふれあいの里2階人権政策課／☎人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184) ※鳥取地方法務局米子支局でも相談に応じます。(☎ 0570-003-110)

こころの相談会

悩んでいること、つらく、くるしいことなど、産業カウンセラーに話してみませんか?／要予約／4日(水)、4月1日(水)午後2時～4時／米子市立図書館／☎ライフサポートセンターとっとり (☎ 0120-82-5858 FAX 0857-32-5454)

▶農地

農地相談会 (対象地区：和田・大篠津)

農地に関する困りごとや疑問・相談に、地区の農業委員と農地利用最適化推進委員が応じます／予約不要／25日(水)午後2時～3時30分／和田公民館(2階 集会室)／☎農業委員会事務局 (☎ 23-5277)

▶法律・暮らし

法テラス無料法律相談会

離婚・借金・相続・成年後見など、法律問題全般／米子市在住または在勤の方で資力が一定額以下の方が対象(定員4人・1件30分)／前日までに要予約／27日(金)午後2時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／☎法テラス鳥取 (☎ 050-3383-5495)

法律相談センター米子

法律に関する困りごと／1件30分5,000円 ※多重債務(クレジット、消費者金融など)の相談は無料／要予約／毎週火曜日午後1時30分～4時、毎週金曜日午前10時30分～午後0時30分／米子しんまち天満屋4階／☎鳥取県弁護士会米子支部 (☎ 23-5710)

多重債務・法律相談会

多重債務や借金に関する困りごと／1件30分無料／要予約／19日(木)午後1時30分～3時／米子コンベンションセンター会議室／☎鳥取県西部消費生活相談室 (☎ 34-2648 FAX 34-2670)

高齢者なんでも無料電話相談

高齢者の相続、財産管理、介護など／毎週月・木曜日午後1時30分～4時／☎ 0120-65-3948／☎高齢者支援センターとっとり (☎ 0857-22-3912)

消費生活相談

買い物や訪問販売のトラブル、借金、架空請求、クーリング・オフなど／平日午前9時～午後5時／市役所本庁舎1階市民二課内／☎消費生活相談室 (☎ 35-6566)

司法書士による「無料法律相談会」

相続、不動産登記、会社・法人登記、成年後見、多重債務など／前日までに予約／18日(水)午後2時～4時／米子コンベンションセンター第2会議室／☎鳥取県司法書士会 (☎ 0857-24-7024)

行政相談

国や役所への要望、意見など、行政相談員が相談に応じます／予約不要／9日(月)午後1時～4時／25日(水)、4月14日(火)午前9時～正午／市役所本庁舎4階402会議室／☎市民二課 (☎ 23-5376)

3月は「自殺対策強化月間」です

進級や卒業、就職や転勤など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。心にストレスがかかると、体や心、行動にさまざまなサインが現れます。ひとりで抱え込まず、周囲の人や、こころの相談窓口早めに相談しましょう。

■体のサイン

眠れない、食欲がない、疲れやすい、体がこわばる等

■心のサイン

不安、悲しみ、イライラする、集中できない、物事が楽しめない等

■行動のサイン

ひきこもりがちになる、お酒の量が増える等
 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)



第142回 一般公開健康講座

足のつけ根の「ふくらみ」は、もしかすると脱腸(鼠径ヘルニア)かもしれません。体の中で何が起きているのか、どこに相談したらよいのか、治療は必要なのか、などをわかりやすくお話しします。

■演 題 その「ふくらみ」は脱腸かも?～鼠径ヘルニアを正しく理解してもらうために～

■講 師 山陰労災病院 内視鏡外科部長 福田 健治 先生

■と き 3月26日(木) 午後2時～3時30分

■と ころ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

☎ 鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

山陰労災病院 市民公開講座

世界腎臓デーに合わせて、腎臓の健康(食事、運動、最新治療など)に関する講話を開催します。

■と き 3月11日(水) 午後1時～2時10分

■と ころ 山陰労災病院 東棟3階会議室

※入場無料、申込不要

☎ 山陰労災病院 腎センター (☎ 33-8181 (代))

米子市国保の方へ

健診結果相談会は 今がラストチャンス!

米子市国民健康保険の人間ドックまたは特定健康診査を受けられた方で、生活習慣病発症のリスクとなりうる、腹囲(おなか周り)やBMI(体格指数)、血圧、血中脂質、血糖の結果から、対象の方には「健診結果相談会」のご案内を随時お届けしています。

保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣について考えてみませんか。

ご利用できる期間は3月末までです。

今がラストチャンスです!お早めにお申し込みください。ご予約、お待ちしております!

☎ 保険年金課健康推進室

(☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い



高齢者肺炎球菌ワクチンが変わります

高齢者肺炎球菌の定期接種で使用されるワクチンが、令和8年4月1日から変更されます。

	3月31日まで	4月1日から
ワクチンの効果	5年程度効果が持続	1回の接種で長期的に効果が持続
自己負担金	課税世帯 2,400円 非課税世帯 800円 生活保護世帯 無料	課税世帯 3,300円(予定) 非課税世帯 1,100円(予定) 生活保護世帯 無料

令和7年度中に受診券を受け取られた未接種の方へ

お手元の受診券は3月31日までしか使えません。

4月以降に接種を希望される方は、新しい受診券を発行しますので、市ホームページにアクセスし「電子申請サービス」から申請いただくか、健康対策課へご連絡ください。



※定期接種期間が3月までの方は、期間内に接種してください。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5451 FAX 23-5460)

お子さんの予防接種はお済みですか？

母子健康手帳で予防接種の履歴を確認し、受け忘れがないようにしましょう。定期接種の対象年齢を過ぎると任意接種(実費)となります。

MR(麻しん風しん混合)第2期

▶対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日生(年長)

▶接種期間 令和8年3月31日まで

日本脳炎 第2期

▶対象 9歳以上13歳未満

▶接種期間 13歳の誕生日前日まで

二種混合

▶対象 11歳以上13歳未満

▶接種期間 13歳の誕生日前日まで

HPV(子宮頸がん予防)

▶対象 小学校6年生から高校1年生相当

▶接種期間

12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日まで(キャッチアップ接種は令和8年3月31日で終了します)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

第17回とりだい病院ミニ講座

■テーマ 健康長寿の秘訣!?

～慢性腎臓病の進行を防ぐために～

■とき 3月12日(木) 午後2時～3時

■ところ 鳥取大学医学部附属病院 ゲストハウス棟2階

■申込方法 Webまたは電話(開催前日まで)

■参加費 無料

☎ 鳥取大学医学部附属病院 (☎ 38-7039)



3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

この機会に、自分のからだと向き合ってみませんか？

■女性に多い尿もれ

女性は加齢に伴い尿道をしめる筋肉や骨盤底筋群が弱くなったり、女性ホルモンの減少により膀胱の粘膜や筋肉が萎縮したりします。そのため、トイレが近くなったり、尿がもれやすくなることがあります。

■チェックポイント

- ▶尿意を頻繁に感じる
- ▶くしゃみや咳など腹圧がかかるともれる
- ▶1回の排尿量は多くない
- ▶トイレが間に合わない

尿もれで困っていても、恥ずかしさから受診を控える方がおられますが、日常生活で困っている症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

(参考) 公益財団法人母子衛生研究会・からだサポートブック女性のための健康ガイド

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティア団体です。推進員になるための養成講座では、健康づくりや食生活について学びます。得た知識を家庭や地域で生かし、自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げましょう。



■対象

講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方(男女を問いません)

■日時

5月15日、6月16日、7月22日、9月4日、10月6日、11月13日

いずれも午前9時40分～午後1時30分

※5月15日のみ午前9時30分～正午

■内容

調理実習、講義(健康づくり、食品衛生、環境など)

■費用 実習材料費(1回あたり400円程度)

■場所 ふれあいの里 3階

■申し込み 各地区公民館

■申込締切 3月27日(金)

☎ 健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

淀江文化センター

☎ 39-4050・FAX 39-4051

開 午前9時～午後10時

休 水曜日

ランチタイムレコード「デラックス たのしい童謡のすべて3」

時 10日(火) 午後0時15分～1時
10分 円 無料

さなめラララ♪すてーじ

「桜奏～ハルカナデ～」

出演：ブルーグラスファイブライ
バル、山本愛、軽音楽ユニット「TR」

時 4月5日(日) 午後2時～3時

円 一般500円、高校生以下300円

※幼児ひざ上鑑賞無料

瀧川鯉昇独演会 in 鳥取・米子

時 4月19日(日) 午後1時30分～
3時30分 円 一般4,500円、18歳

以下2,000円 ※未就学児入場不可

伯耆古代の丘公園

☎ 56-6817・FAX 21-5480

開 午前9時～午後5時

休 第2・4水曜日

ハスの植付け体験

時 20日(金・祝) 午前10時～ 円
3,000円 定 20人 申 6日(金)～

花ハスの種レンコン販売

時 20日(金・祝)～4月7日(火)

円 1茎700円、ハス栽培スタート
キット3,000円

さくらウィーク

公園内や向山丘陵に咲く170本の
桜があります。時 28日(土)～4
月7日(火)

エンジョイ!よなご

おでかけナビ

March

開：開館時間 時：開催日時 休：今月の定休日 場：場所

申：申込み 対：対象 定：定員 円：料金 問：問合せ



米子市文化ホール

☎ 35-4171・FAX 35-4175

開 午前9時～午後10時

休 火曜日

懐かしのメロディーをうたう コン サート

出演：桂藤久美子(うた)、坂本里美
(ピアノ) 時 1日(日) 午後2時開
演(午後1時30分開場) 円 無料

令和7年度鷲見三郎顕彰事業 第33

回 米子ユースオーケストラ演奏会

時 22日(日) 午後2時開演(午後1
時30分開場) 円 無料(要整理券)

令和8年度「文化ホールでうたおう」

参加者募集

▶懐かしのメロディーをうたう会

歌謡曲を中心に童謡、叙情歌から世
界の歌を楽しく自由に歌います。

時 4月6日(月) 午前10時30分～
11時45分 円 1,000円/年 定 大人

▶童謡をみんなでうたう会

懐かしい唱歌、童謡を中心に歌唱指
導を交えながら楽しく歌います。時

4月23日(木) 午前10時30分～11
時30分 円 1,000円/年 定 大人

▶どうようのおへや(月1回)

0歳からの手遊び、音遊び。時 4
月23日(木) 午前11時30分～正午

円 無料 定 乳幼児と保護者

米子水鳥公園

☎ 24-6139・FAX 24-6140

開 午前9時～午後5時30分

土日祝は午前7時開園

休 火曜日

※催しは入館料別途必要。(高校生
～70歳未満:310円、その他:無料)

自然観察会「さよならコハクチョウ！」

時 1日(日) 午前7時～8時

円 無料 ※予約不要

「子どもラムサールクラブ2026」

会員募集

月1回四季の生き物を観察します。

応募期間：9日(月)～23日(月)

定 24人(応募者多数の場合は抽選)

対 小学生 円 初回のみ、野鳥図鑑
代1320円と保護者1人分の年間パ
スポート代1500円が必要

手作り自然教室「羊毛フェルトで ヒーリングバードを作ろう！」

時 14日(土) 午前10時30分～午後
0時30分 定 小学生以上(小学3年
生以下は保護者同伴) 定 8組16人

円 500円 申 2月26日(木)～

ヨシ刈り大会

時 22日(日) 午後1時30分～4時
30分 申 5日(木)～ 持ち物：汚
れてもよい動きやすい服装、長靴、

軍手、汗拭きタオル、水筒

※米子市美術館は1月から8月まで、設備工事等により休館します。

ラジオプラネタリウム

DARAZ FM (79.8MHz) を聞きながら星座を探しましょう。

時 13日(金) 午後8時～9時

おもちゃの広場(子育てサロン)

時 16日(月) 午前10時～11時 定

先着10組 申 WEB / 2日(月)～

子育ておしゃべり会

時 25日(水) 午前10時～正午

¥ 無料 当日自由参加

木のおもちゃクラブ

もくもく初心者の日

時 25日(水) 午前10時～正午 ¥

500円 関 大人 定 先着4人

申 11日(水)～

お抹茶を点ててみよう!

裏千家のお茶体験

時 28日(土) ①午前10時～10時

50分 ②午前11時～11時50分

¥ 500円 関 年長～中学生(年長は保護者同伴) 定 各回先着3人

申 14日(土)～

だくちるおはなし会

時 28日(土) 午後2時15分～2時

45分 関 幼児～大人 ¥ 無料

福市考古資料館

☎・FAX 26-3784

開 午前9時30分～午後5時

休 火曜日、23日(月)

企画展3「米蔵が見つかった!—米子城跡三の丸の発掘調査—」

令和3年度に行われた米子城跡三の丸の発掘調査で見つかった米蔵の基礎や水路の遺構などを紹介

時 30日(月) ¥ 無料

児童文化センター

☎ 34-5455・FAX 31-1060

開 午前9時～午後5時

休 火曜日

プラネタリウム

▶ 1日(日)～19日(木)

	11時	1時	2時	3時	4時
平日	団体 ①	キッズ	—	—	②
土日祝	生解説	キッズ	①	生解説	②

▶ 20日(金・祝)～30日(月)

	11時	1時	2時	3時	4時
平日	団体 ①	キッズ	—	生解説	②
土日祝	生解説	キッズ	①	生解説	②

生解説：月食／キッズ：ふたご座物語／①さそり座ツアール～アンタレスに突入せよ!～／②驚異の太陽系
※団体枠は予約がない場合①を投影。¥小学生～高校生50円(土日祝は無料)、一般500円、幼児・70歳以上は無料

子ども将棋対抗戦

時 7日(土) 午後1時～4時30分
関 小中学生3人1組 ※他校や小中学校の組み合わせ、米子市以外からの参加可 ¥無料 申 WEB / 21日(土)～ 定 先着10人

おはなしのへや

時 8日(日) 午前10時30分～11時
¥無料 関 幼児～大人

山陰歴史館

☎ 22-7161・FAX 22-7160

開 午前9時30分～午後6時

休 火曜日

常設展

米子城関係資料、民具、鉄道関係資料等を紹介 ¥無料

企画展「山陰歴史館から出発進行～資料でたどる旅の記憶～」

切符や時刻表、ヘッドマーク等の館蔵鉄道資料や写真を中心に展示し、鉄道の旅の歴史を紹介します

時 ～29日(日) ¥一般300円

▶ 企画展関連事業「Nゲージ展示運転～米子の鉄市メンバーが旅行で乗車・目撃した列車たち～」

時 1日(日)、14日(土)、15日(日)、20日(金・祝)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日) いずれも午前10時30分～午後4時

※要企画展示室入場料、操作体験あり、車両持込可

米子市公会堂

☎ 22-3236・FAX 22-3237

開 午前9時～午後10時

休 大ホールのみ毎週火曜日

虹のひろば 44回公演「久光美早紀メゾソプラノリサイタル」

出演：久光美早紀(メゾソプラノ)、上田萌加(ピアノ)、米子東高等学校合唱部(賛助出演) 時 19日(木) 午後6時30分開演(午後6時開場) ¥一般500円(高校生以下無料・要整理券) 全席自由

今月のおすすめ図書

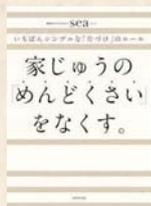
◆一般図書

島まみれ帳



ミロコマチコ／著 ブロンズ新社
絵本作家で画家のミロコマチコさんが奄美大島に移住して6年。さまざまな生き物と自然に囲まれた島での暮らしをイラストや写真とともに綴った一冊。

家じゅうの「めんどくさい」をなくす。



sea／著 ダイヤモンド社
片づけてもすぐ元通り。家が散らかる原因＝家じゅうの「めんどくさい」を退治。暮らしに馴染む工夫、気負わず続けられる片づけの仕組みが学べる一冊です。

♥児童図書

ふきのとう



工藤直子／詩 くすはら順子／絵 ミアキス
工藤直子さんの詩『ふきのとう』が、くすはら順子さんの温かな絵で絵本になりました。雪の下で、頭を出そうとふんばっているふきのとう。春が待ちどおしくなる一冊。

ルチアさん



高樓方子／著 フレーベル館
たそがれ屋敷の新しいお手伝いさん、ルチアさんは水色に光る宝石のような不思議な人。そんなルチアさんの謎が時間を超えて優しく受け継がれる、ほのかな物語です。

ぶらり らいぶらり

米子市立図書館からのお知らせ

米子市立図書館 (☎ 22-2612 FAX 22-2637)

開館時間 平日：午前9時～午後7時

土・日・祝日：午前10時～午後6時

今月の休館日 月曜日、30日(月)、31日(火)

心も体も元気に年を重ねましょう！

米子市立図書館では、毎月第2火曜日(午後3時～)と水曜日(午前10時30分～)にいきいき長寿音読教室を開催しています。参加者全員で声を合わせ詩や物語を音読したり、歌を歌ったりします。皆で気持ちよく声を出すと表情も豊かになり、心が元気になります。初めての方でも楽しく参加することができます。参加するには事前申し込みが必要です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

また、1階には健康長寿コーナーがあります。免疫力を高める食事や体操の本、脳を活性化させるクイズや遊びの本があります。ぜひ一度お立ち寄りください。



懐かしい唱歌や季節の童謡も歌います



詩や物語を声をあわせて音読しています

今月の催し (☆印は要事前予約)

「おはなし会」

▽木曜おはなし会(ほしのぎんか・火曜の会、図書館職員)

毎週木曜日 午前10時40分

▽夕方おはなし会(職員)

10日(火) 午後4時

▽おはなしかご(米子おはなしかご)

21日(土) 午前10時30分

「各種講座」

▽楽しく漢文に学ぶ会(初めての方☆)

1日(日) 午後1時30分

▽つつじ読書会『世界経済の死角』河野

龍太郎、唐鎌 大輔／著(幻冬舎) 後

半(初めての方☆) 7日(土) 午後2時

▽いきいき長寿音読教室(☆)

10日(火) 午後3時

11日(水) 午前10時30分

(1日(日) 午前10時受付開始)

※4月の予約は4月1日(水) 受付開始

▽伯耆文化研究会「伯耆」宮波波伎神社

はじごか」大嶋陽一さん、「西伯耆の

古墳時代人」濱田竜彦さん

14日(土) 午後1時30分

▽古文書研究会「多比能實知久佐」ほか

28日(土) 午後1時30分

「2階ギャラリー」

▽アトリエ自由ノート展

7日(土)～12日(木)

▽淀江の四季フォトコンテスト写真展

12日(木)～26日(木)

▽一日一笑ふたり展

15日(日)～22日(日)



米子水鳥公園の指導員(レンジャー)が
日々の活動をご紹介します!

米子水鳥公園 レンジャー通信

文・写真/米子水鳥公園統括指導員 桐原 佳介

3月は、冬から春へと鳥の顔ぶれが入れ替わる季節です。冬の主役だったコハクチョウが去る一方で、さまざまな春の鳥が新たに飛来します。
例えば水鳥公園では2024年3月28日に、カシラダカ、チュウサギ、クロツラヘラサギが同日、その春の初認となりました。この中でチュウサギは夏鳥で、春に南から渡ってきて秋まで中海周辺で過ごす、まさに春の鳥です。一方、カシラダカとクロツラヘラサギは、秋に北から日本に渡ってきて越冬する冬鳥です。ここで、なぜ冬鳥が春に初

冬の鳥から春の鳥へと入れ替わる季節

認なのか、不思議に思われるかもしれません。確かにこの2種は、秋から冬にかけては水鳥公園でみられませんでした。この春の渡りで新たに飛来したと考えられます。つまり、冬鳥でも立派な春らしい鳥なのです。
このように、春は鳥たちが南から北へと大規模に移動する季節なので、これまでいた鳥がいなくなったり、今までいなかった鳥が突然現れたりします。その中には、さりげなく大変珍しい鳥が混じっていることがあるので、野鳥ファンの方は油断大敵です。

春の渡りで飛来した
チュウサギ
(2024年3月28日)



春の渡りで飛来した
クロツラヘラサギ
(2024年3月28日)



美術館通信

第5回ミュージアムスクール カフェDEおしゃべりアートじかん

アート作品を観ながらおしゃべりしませんか?学芸員が選んだ作品を「観て・考えて・話して・聞いて」作品の新たな一面を発見します。アートカードを使ったゲームも行います。新たなアートの楽しみ方を体験しましょう!

- ◆とき ①3月14日(土)午後3時~4時30分
②3月28日(土)午後3時~4時30分
- ◆ところ フルーツカフェサエキ(米子市美術館隣接)
- ◆料金 1,000円(税込、1ドリンク+1スイーツ)
- ◆対象 ①・②とも小学生以上
- ◆定員 各15人(要事前申込)
- ◆申込み 米子市美術館へメール、電話、FAXで、①参加日
②お名前③電話番号・メールアドレス④一般の方か
学生の方か(学生の場合は学年)をお伝えください。

☎米子市美術館(☎34-2424)受付時間:月曜日~金曜日 午前9時~午後5時
※米子市美術館は空調工事のため8月末まで休館します。



よなごびと

| 第88回 |

中曽産科婦人科医院 院長

なかそ たかや
中曾 崇也 さん



” 妊娠・出産に関する 知識や情報を伝えたい “

昨年秋、地域の母子医療を支える医院の三代目院長に就任した中曾さん。それまでは山陰の大病院や中核病院などで経験を積んできましたが、産婦人科医としてキャリアを築く中で芽生えた「さらに成長したい」という思いが、中曾さんを東京の大病院へと向かわせます。胎児超音波検査などによる出生前診断、周産期救急や麻酔科研修に携わり、「母体や胎児の異常を早期に見つけるための判断能力の向上をさらに意識するようになった」と言います。「検査で全ての異常が分かるわけではありませんが、できるだけ情報を知って備えたいと考える患者さんに対して、検査の選択肢なども提供しつつ、丁寧に説明できる医師になり

たい」と語ります。日々の診療に携わる中で、「思いを地元の患者さんにも伝えたい」と、かつて心のどこかにあった「医院を継承することへの迷い」は払拭され、新たな決意へと変わり、ふるさと米子への帰還を決断しました。近年、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合う「プレコンセプションケア」というヘルスケアが注目されています。「妊娠時期が遅くなると、ハイリスクな妊娠や出産が増える傾向にあります。医療者として、妊娠や出産に関する知識や情報を、結婚前の人たちにも伝えていきたい。地元の子化対策の一助となれば」と、地域の未来を見つめます。



母体や胎児の異常を早期に見つけられるよう超音波検査に力を入れている



東京で一緒に勤務した医師たちの熱意に感銘を受けたという