



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いただきました



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