



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

年に1度はフレイル度
チェックをしましょう！

今年度65歳以上で、要支援要介護認定のない方に、「フレイル度チェック」の案内状を3月下旬に送付しました。

また、フレイル度チェックをされた方に、予防実践の取り組みをご案内します。

まずはフレイル度チェックに回答して、今の状態を知ることから始めましょう。

■フレイル度チェック方法

▶米子市フレイル予防アプリ

アプリでフレイル度チェックを回答した方に「元気エンジョイパスポート」「よなご健康ポイント」を付与します。

くわしくは市ホームページをご確認ください。

▶フレイル度チェック会場

▶郵送

■予防実践のご提案

▶フレイル予防実践教室

短期集中で参加できる教室をご案内

▶フレイル予防優待チケット

(アプリ回答者のみ)

市内のフレイル予防応援事業所で利用できるチケット(6回分)をプレゼント

アプリで回答すると
お得なポイントや
チケットをプレゼント！



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・男女共同参画課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

「人権尊重のまち米子市をつくる条例」が 施行されました

近年、インターネット上での誹謗中傷や様々なハラスメントなどの人権侵害をはじめ、社会情勢の変化や価値観の多様化により、人権課題が複雑化しています。

そんな中、米子市では、人権侵害のない、みんなが人権を尊重し合うまちづくりをより一層推進するため、「米子市における部落差別をはじめあらゆる差別をなくする条例」を改正し、条例名を「人権尊重のまち米子市をつくる条例」と改め、4月1日に施行しました。

来月号から条例の内容をご紹介します。



—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＞

長い間、解決されていないことは許せません。
ただただ、早くに解決して欲しいのみです。

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葦菲（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！

☎ 国際交流室（☎ 23-5374）

春に楽しむお茶



フルーツティーを楽しむドンさん

中国と聞くと「お茶の国」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。中国では、お茶は季節の移ろいとともにも楽しむ、暮らしに寄り添った存在です。春になると「春茶（しゅんちゃ）」を味わい、一年の始まりを感じる習慣があります。

白茶、黒茶、黄茶の六大分類があり、香りや味わいはさまざまです。中でも春に摘まれる緑茶は、若葉の



河北省のジャスミン緑茶

ような爽やかな香りが特徴で、「春の息吹をいただくお茶」として親しまれています。

私の故郷・河北省で春によく飲まれているのは、緑茶にジャスミンの花の香りを移したジャスミン茶です。すっきりした香りで飲みやすく、心を落ち着かせてくれます。近年は、女性を中心に、花や

植物の香りを楽しむしながら、体を内側から整え、美しさを保ちたいという思いから、ハーブティーを取り入れる人も増えています。

学校給食いきいき こめっこレシピ



No.94 鳥取野菜パレードの ポテトサラダ

市内の小学生が、ふるさとの野菜を“オンパレード”に使って、美味しさを広めたいという思いを込めたポテトサラダです。2種類のいもの甘みを、らっきょうの酸味でさっぱりといただけます。

☎ 学校給食課（☎ 33-4751）

材料（4人分）

ロースハム…20g	A	マヨネーズ…大さじ2弱
さつまいも…80g		酢…小さじ1弱
じゃがいも…55g		サラダ油…小さじ1/2
にんじん…20g		砂糖…少々
ブロッコリー…60g		食塩…少々
らっきょう漬け…2g		こしょう…少々
		食塩（ゆで塩）

作り方（所要時間 約30分）

- ①さつまいもとじゃがいもは、1cmの角切りにする。にんじんは千切り、ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分ける。
- ②ロースハムは5mmの短冊切りにしてほぐす。らっきょう漬けは、みじん切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、①をそれぞれ茹でて冷ます。さつまいもとじゃがいもは食塩を加えて茹でる。
- ④②と③を混ぜ合わせ、Aで調味する。



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子