



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

フレイル予防実践教室に 参加しませんか

フレイル予防のことを
学び、実践する、3か月
間の教室です。



◆対象

65歳以上でフレイル度チェック
をされた方（要支援・要介護認
定のある方は対象外）

◆参加期間・回数

週1回×3か月間（12回）

◆効果

- ▶身体活動（歩行、立ち上がり
など）のアップにつながる
- ▶活動意欲のアップにつながる
- ▶生活リズムが整うなど

◆会場・利用料

フレイル予防実践教室一覧をご
覧ください。各事業所でさまざ
まな内容を実施しています。

よなご健康ポイントが 始まっています

フレイル予防の取り組
みを行うことで、「米子
市フレイル予防アプリ」
内に「よなご健康ポイント」を貯
めることができます。貯まったポ
イントはJ-Coinボーナスに交換
することができます。お得にポ
イントを貯めながら、健康づくりを
してみませんか。



◆対象

米子市にお住まいの40歳以上
※要支援・要介護認定者を除く

◆ポイント付与期間

4月1日～12月31日

◆交換上限 3,000ポイント

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)

前文は、条例の趣旨や理念、目的を
強調して記した文章です。はじめに、
「全ての人間は生まれながらに自由で、
尊厳と権利とについて平等である」と
いう世界人権宣言の言葉を紹介し、基
本的な人権を保障する日本国憲法の理念
にもかなうものだと述べています。
次に、国の動きとして、人権に関す
る条約の締結、差別の解消や人権尊重
に関わる法律の整備について記してい
ます。しかし依然として、部落差別を
はじめ人種や国籍、民族、信条、年齢、
性別、性自認、障がい、病気、職業を
理由とする人権侵害が起きているほ
か、インターネット上の誹謗中傷、さ

「人権尊重のまち米子市をつくる条例」前文

まざまなハラスメントなど、新たな課
題が存在することも明記しています。
そして、結びとして、人権尊重の社
会づくりを推進するための決意を、次
のように述べています。
『私たちは、いかなる人権侵害も許
さないと決意の下で、あらゆる人権
侵害をなくすことを誓うとともに、一
人一人が、多様な生き方や価値観を認
め合い、かつ、誰もが人権侵害をする
側にもされる側にもなる可能性がある
ことを認識して、互いの人権を尊重す
るために主体的に行動することによ
り、人権尊重の社会づくりを推進する
ため、この条例を制定する。』

—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＞

一刻も早い救出をしていただきたい。
自分のこととして思います。

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)



買い物場面を想定し、皆さんで韓国語の会話練習を行いました。

韓国語入門講座、お疲れ様でした！

米子市主催の韓国語入門講座(全6回)が、2月19日に最終回を迎えました。今回の講座では、受講生の皆さんが楽しみながら韓国語に触れられるよう、会話練習やさまざまな活動を取り入れて授業を進めました。回を重ねるごとに受講生同士の交流も深まり、講座の前後には韓国語について楽しそうに話し合う姿も見られるようになりました。昼の部では積極的に質問が出るなど学習への意欲が感じられ、夜の部では仕事帰り

또 만나요!
また会いましょう!



にもかかわらず、さらさらした目で授業に参加する姿が印象的でした。最終回には修了証をお渡しし、皆さんの笑顔とともに講座を締めくくることができました。その時間は私にとっても一生忘れられない大切な思い出になりました。これから韓国語をきっかけに、米子と韓国との交流の輪がさらに広がっていくことを願っています。ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。また会いましょう!

学校給食いきいき こめっこレシピ



No.95

さわらの白ねぎ梅ソース

鳥取県で春にたくさん水揚げされているさわらは、成長するとともに名前が変わる“出世魚”であることから、おめでたい時の料理に使われることがあります。米子市の特産品白ねぎを使って、梅を少し効かせた甘じょっぱいタレでごはんがすすむメニューです。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

材料 (4人分)

さごし切り身…200g	揚げ油…適量
おろし生姜…0.5g	白ねぎ…20g (1/4本)
A 酒…小さじ1強	梅びしお…小さじ1/2弱
しょうゆ…小さじ1弱	B 三温糖…大さじ1と1/3
小麦粉…大さじ2	しょうゆ…小さじ2
片栗粉…大さじ1/2	酢…小さじ1
※小麦粉と片栗粉は4:1の割合です。	片栗粉…小さじ1/3
	水…適量

作り方 (所要時間 約30分)

- ①さごし切り身にAで下味をつける。
- ②白ねぎは2mm幅の小口切り、または粗めのみじん切りにする。
- ③②とBの調味料を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④小麦粉と片栗粉を混ぜ、さごしにまぶし、油で揚げる。
- ⑤揚げたての④に③のソースをかける。



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子