



YONAGO  
フレイルを  
スマイルに

☎ フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### 後期高齢者医療 歯科健康診査

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、「歯科健康診査(口のフレイル健診)」を実施します。口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため受診しましょう。

#### ◆申込先

鳥取県後期高齢者医療広域連合  
業務課

☎ 0858-32-1095

米子市フレイル対策推進課

☎ 0859-23-5458

#### ◆受診方法

申込後、鳥取県後期高齢者医療広域連合から受診券と受診できる歯科医院一覧が送られます。希望する歯科医院に申し込み、「後期高齢者医療被保険者証」、「受診券」を持参し、受診してください。

#### ◆健診費用 無料

※その後治療行為が行われる場合は有料となりますので、医師から十分な説明を受けたうえで治療を受けてください。

#### ◆受診期間

6月1日(月)～令和9年1月30日(土)

※健診は、受診期間内に1回のみです。

お口の健康状態を  
気軽にチェックできる  
機会として  
ご活用ください



# 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4月に施行されました。第一条では、「人権侵害のない『人権尊重都市米子市』を実現する」という目的が記され、その目的の実現のために、「基本理念」、「市、市民及び事業者の責務」のほか「人権に関する施策の基本となる事項」が定められています。近年、人権問題は多様化、複雑化しています。このため、第一条では、あらゆる人権課題を、「部落差別をはじめ人種、国籍、民族、信条、年齢、性別、性的指向、性自認、障がい、病気、職業その他の事由を理由とする差別又はこれらの事由が重なり合っているこ

### 「人権尊重のまち米子市をつくる条例」目的

とによる複合的な差別その他の人権に関する問題」として列記し、多様化する人権課題を明確に示しています。近年問題となっているのが「複合的な差別」です。例えば、障がいのある外国人、性的マイノリティの高齢者などのように、複数の属性が重なることで、より複雑で深刻な被害が生み出されることがあります。このように、多様で複雑な人権課題を解決するため、さまざまな取り組みを推進し「人権尊重都市米子市」を実現することを目的として、この条例は施行されました。

—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 >

今私たちにできることは、

声を上げ続けることであろうと思います。

## 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)



子ども料理教室で「涼麵 (りやんめん)」を作りました

### 中国の「医食同源」で夏バテ対策

もうすぐ真夏を迎えますが、米子の夏は本当に暑いですね。皆さんはどのような暑さ対策をされていますか。中国では、暑い夏を快適に過ごすために、食生活が季節に合わせて変化します。

私の故郷では、夏になるとよく「涼麵(りやんめん)」を食べます。日本の冷やし中華のルーツだといわれており、香ばしいゴマだれに、特製の酢とニンニクのソース、そしてきゅうりなどの夏野菜の細切りを加えていただきます。さっぱりとしているながらも心も体も満



夏のだ定番「緑豆(りょくとう)スープ」

たされる味わいです。

また、家庭では「緑豆(りょくとう)スープ」をよく作ります。作り方はとても簡単で、たっぷりの水で緑豆を柔らかく煮て、冷蔵庫で冷やしたら完成です。一口飲むと、体の熱を冷まし、喉の渇きを癒してくれます。緑豆は食物繊維が豊富に含まれており、炎症を

抑える働きもあります。まさに中国でいう「医食同源」を体現する食材のひとつです。暑い季節のひとつとして、ぜひ皆さんも一度試してみてください。

### 学校給食いきいき

## こめっコレシピ



### No.96 ジャージャン麺

米子市と友好都市の保定市がある、中国の定番料理です。中国から米子にいられている国際交流員さんにアドバイスをいただいて、子ども達にも食べやすいようにアレンジしてあります。テンメンジャンとにんにくがきいた肉みそと麺で食欲がわく一品です。

☎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)

中華めん…3玉	酒…小さじ1
豚ミンチ…300g	味噌…大さじ2
たまねぎ…中 1/2 個	B テンメンジャン…大さじ1
青ねぎ…1本	しょうゆ…大さじ2
A おろしにんにく…少々	三温糖…大さじ1強
おろし生姜…少々	片栗粉…小さじ2弱
ごま油…小さじ1	

#### 作り方 (所要時間 約30分)

- ①青ねぎは小口切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油(半量)とAを入れて焦げないように香りが出るまで炒める。豚ミンチを加えて炒め、火が通ったら、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③②にBで調味する。
- ④青ねぎを加えてさっと炒め、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ごま油(半量)をまわし入れて香りよく仕上げる。
- ⑥中華めんはゆでて水気を切り、⑤に入れて絡める