



YONAGO  
フレイルを  
スマイルに

☎ フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### フレイル予防健診を 実施します

フレイル予防のための健診を実施します。健診内容は、フレイルチェック、骨密度測定（超音波・X線）、運動機能・筋力測定、血液検査、栄養・口腔、認知機能などです。健診時間は2時間30分程度かかります。

#### ◆日時・場所

8月23日(日)、24日(月)  
ふれあいの里  
8月27日(木) 加茂公民館  
8月28日(金)、29日(土)  
弓浜地域老人福祉センター  
8月31日(月)、9月1日(火)  
淀江公民館  
いずれも午前9時～午後5時

#### ◆対象

米子市にお住まいの65歳以上で  
要支援・要介護認定のない方  
※令和6年度と令和7年度に本  
健診を受けた方は除く

#### ◆健診費用 無料

#### ◆予約方法

▶受付開始日 7月10日(金)  
▶定員 各日20人(先着順)  
▶申込先

鳥取大学医学部健康政策医学分  
野フレイル健診専用

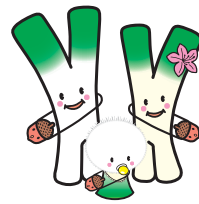
☎・FAX 38-7614

(受付：平日 午前9時～午後4  
時30分)

専門的な検査が  
一度に受けられます



# 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。  
第二条では、この条例で使われる言葉の解釈を統一するために、次の二つの言葉を定義しています。

#### ◆『市民』

この条例でいう「市民」とは、市内に住んでいる人だけでなく、市内の学校に通学している人や通勤している人、また、市内に滞在している人を含みます。市内に滞在している人とは、買い物、旅行、出張などで一時的に米子市を訪れている人が想定されます。

#### ◆『事業者』

この条例の中での「事業者」とは、市

### 「人権尊重のまち米子市をつくる条例」定義

内の民間企業、公的機関などのほか、各種団体、グループなど、営利、非営利に関わらず、事業や活動を行うあらゆる個人、法人、団体をいいます。

また、近年、インターネット上での誹謗中傷が大きな問題となっていることから、インターネットを通じて行われる事業や活動も対象となります。例えば、SNSなどを利用した配信、ネット広告などが想定されます。

このように、言葉を定義して、条例で定めている「責務」や「支援」の対象者を明らかにすることで、自分事として、条例の内容を正しく理解することにつながります。

—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 >

あまりにも長い年月が経過しています。

時間を取り戻すことは出来ませんが、一刻も早く救出され、  
平穏な生活が再びやってくることを願ってやみません。

## 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)



大山と海の景色のおかげで、最後まで楽しく走ることができました！

「バターラン」やってみました！

先日、課のメンバーと一緒に、白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコースで、韓国で話題の「バターラン」に挑戦してみました。これは、生クリームと少しの塩を入れた容器を振りながら走り、バターを作るというユニークなランニングチャレンジです。

本来は10キロ以上走る必要があるようですが、私はそんな距離を走ったことがなかったため、課の皆さんを誘って、分担しながら挑戦しました。気づけば10人近く集まって、まるでラン



焼きたてのパンと  
できたてのバターは  
最高の組み合わせでした！

ニングサークルのようになっていました。途中で「本当にバターになるのかな？」と思いましたが、最後には本当にバターが完成し、みんなで大盛り上がりでした。

その場で、できたてのバターを焼きたての食パンに塗って食べたのですが、その達成感と美味しさは今でも忘れられません。最近の韓国では、このように「楽しみながら続ける運動」が人気を集めています。みなさんも、ぜひご家族やご友人と一緒に挑戦してみてください。

## 学校給食いきいき

## こめっこレシピ



No.97

### 疲労回復うめえ～サラダ

昨年夏、米子市で開催された「インターハイ 2025」のウエイトリフティング競技と弓道競技に挑む選手の応援として、米子南高校調理コースの生徒が考えた料理です。梅のクエン酸パワーで疲労回復効果が期待でき、鉄分とビタミン類も摂取できるので、夏バテ予防におすすめです。  
 学校給食課 (☎ 33-4751)

### 材料 (4人分)

じゃがいも…180g	A	ねりごま…小さじ1弱
きゅうり…80g		食酢…小さじ2
ベーコン…20g		サラダ油…大さじ1弱
乾燥刻みカリカリ梅…小さじ1/2		砂糖…小さじ1弱
食塩(じゃがいもゆで塩)…少々		食塩…小さじ1/4
食塩(きゅうり当て塩)…少々		こしょう…少々

### 作り方 (所要時間 約30分)

- ①じゃがいもは、1cmのいちょう切りにする。塩ゆでし(湯の1%)、軽くつぶしてから冷ましておく。
- ②きゅうりは3mmの輪切りにし、塩を振ってしんなりさせておく。
- ③ベーコンは、フライパンでカリッとなるまで炒め、冷ましておく。
- ④Aの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①～④とカリカリ梅を混ぜ合わせる。



米子市学校給食キャラクター  
こめ太・こめ子