



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

元気ささえあい ボランティア募集中！

介護施設や公民館などで行う地域のボランティア活動に参加していただける方を募集しています。活動の実績に応じてポイントが付与され、年間最大 5,000 円分の商品券に交換することができます。ご自身の健康づくりとともに、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりに、一緒に取り組みましょう！



◆対象

米子市内に在住または通学・通勤をしている 18 歳以上の方
※要支援・要介護認定のない方

◆登録方法（2通り）

▷申請書を米子市ボランティアセンターまたはフレイル対策推進課に提出

▷電子申請

※くわしくは市ホームページをご確認ください

◆活動場所

米子市が指定した介護施設・公民館・フレイル対策拠点など

◆活動内容

▷レクリエーションなどの参加支援または補助

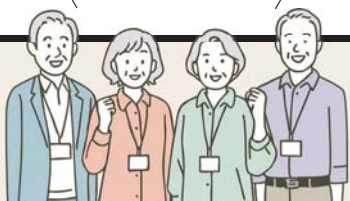
▷施設の催事の手伝いなど

※1 時間程度の活動で 1 ポイント（1 日 2 ポイントまで）

◆ポイントの交換

年度内に 10 ポイントあたり 1,000 円分の商品券と交換できます（最大 50 ポイント分）

社会参画で
フレイル予防！



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)

- ② 誰もが多様な生き方や価値観を認め合おうこと
- ① 一人一人がお互いを個人として尊重すること
- 自分や周りの人から尊重されることと同じように、自分も他の人を尊重すること、全ての人に市民的権利（言論・思想・信条の自由や財産権、法の下の平等など）が保障される社会づくりにつながります。
- 「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。
- 第三条では、人権尊重の社会づくりの推進に必要な考え方を皆さんと共有するため、新しく三つの基本理念を定めています。

人権尊重のまち米子市をつくる条例 基本理念

- 合つこと
- ③ 全ての人を社会的孤立や排除から守り、社会の一員として包み、支え合うこと
- これはソーシャルインクルージョン（社会的包摂）の考え方を示しており、この考え方を共有することで、障がいの有無や性別、年齢、性のあり方、人種などにかかわらず、地域社会の構成員として、お互いに支え合い尊重し合える社会づくりにつながります。
- 誰もがお互いの違いを認め合おうこと、それぞれの個性や能力が認められ、自分の意志や希望をもって生きることが出来る社会づくりにつながります。

――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 >

米子市で起こった拉致を、私たちは忘れていません。

今年こそ、帰国が実現することを願っています。

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禱菲(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)



米子高校の生徒たちとマールータンとタピオカミルクティーを作りました

マールータンとタピオカミルクティー

日本の若者によく知られている中国の流行グルメといえば、マールータンとタピオカミルクティーが挙げられます。中国では、マールータンは若者に人気の庶民的な料理であり、タピオカミルクティーは若者文化を代表する飲み物の一つとなっています。

6月8日、米子高校の1年生に中国の文化に興味を持ってもらうため、中国語の授業を受けている2年生と一緒に、その2つのメニューを作りました。マールータンは皆さんの好み



調理中の様子

に合わせて辛くない牛乳ごま風味のスープを選び、本場の味に近づけるため、中国のスープの素を使いました。また、タピオカミルクティーには、中国産の紅茶茶葉と伝統的な黒糖を使用しました。みんなで協力して作り、完成した料理と飲み物は見た目も味も良く、大変好評でした。

おいしい料理を食べながら、四川発祥のマールータン文化や中国で広く親しまれている茶飲料文化について紹介し、中国の食文化への理解を深めてもらう良い機会となりました。

学校給食いきいき こめっこレシピ



No.98 ヨネギズの うおちゃっぷ

米子市の小学校教員と栄養教諭・学校栄養職員が協力して考えたメニューです。子どもたちに魚と野菜をおいしく食べてほしいという願いを込めました。ケチャップのほどよい酸味と、コーンや枝豆などの彩りで、暑い季節でも食欲をそそる一品です。

☎ 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)

白身魚切り身(たらなど)
…200g
酒…小さじ 1/2
しょうゆ…小さじ 1
A 小麦粉…大さじ 2
片栗粉…大さじ 1 と 2/3
揚げ油…適量
白ねぎ…60g
にんじん…40g

むき枝豆…15g
スイートコーン…20g
ちりめんじゃこ…1g
砂糖…大さじ 1 強
しょうゆ…大さじ 1/2 強
酢…小さじ 2
B ケチャップ…大さじ 1 と 1/2
サラダ油…適量
水…小さじ 1

作り方 (所要時間 約30分)

- ①白身魚は2cmの角切りにし、酒としょうゆで下味をつけ、混ぜ合わせたAをまぶして油で揚げる。
- ②白ねぎは5mmの小口切りに、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
- ③ちりめんじゃこはから炒り、または電子レンジで加熱する。(目安は600W・30秒)
- ④フライパンにサラダ油をひき、にんじん、白ねぎ、むき枝豆、スイートコーン、ちりめんじゃこの順に加えて炒める。Bを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤④に①を加え、全体にからめて仕上げる。