



フレイルを  
スマイルに

問 フレイル対策推進課  
(☎ 23-5458)

### フレイル度チェックは お済みですか？

今年度 65歳以上で要支援・要介護認定のない方へ、3月末ごろ「フレイル度チェック」の案内状をお送りしました。

フレイル度チェックをされた方には状態に合わせたフレイル予防の取り組みをご案内しています。

心身の変化に早く気がつくために、まだの方はお早めのチェックをお願いします。すでにチェックをされた方も、日々の健康づくりのため、半年に1度はフレイル度チェックをしましょう！

#### ◆フレイル度チェック方法

- ▶米子市フレイル予防アプリ
- ▶フレイル度チェック会場
- ▶郵送

※アプリでチェックされると「元氣エンジョイパスポート」「よなご健康ポイント」などの特典が受けられます。くわしくはホームページをご確認ください。

#### ◆フレイル度チェック、そのあとは？

チェック後は、フレイル予防に役立つ教室にご参加いただけます。

##### ▶フレイル予防実践教室

短期集中、3か月間の教室

##### ▶フレイル予防優待チケット

市内のフレイル予防応援事業所の利用時に素敵な特典をプレゼント

※チケットはアプリ回答者のみの特典です。



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～



問 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。

人権尊重の社会づくりのためには、全ての人が、人権問題を自分のこととして考え行動することが必要です。そのために、市、市民、事業者それぞれが取り組む必要があることを責務として定めたのが、第四条から第六条です。

#### ◆第四条 市の責務

市は、市が行う全ての業務で、人権尊重の視点を持ち、人権施策を積極的に推進する責務を負うことを定めています。また、人権が尊重される社会的な環境づくりを促進することも責務として記しています。

### 「人権尊重のまち米子市をつくる条例」責務

#### ◇第五条 市民の責務

市民の皆さんには、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、人権についての理解を深めるように努めることを定めています。また、差別をはじめとする人権侵害を助長する行為をしないようにすることも記しています。

#### ◇第六条 事業者の責務

事業者は、地域社会の一員として重要な役割を担っています。このため、事業者に対して、人権に関する理解を深め、人権尊重の視点を持って事業や活動を行うように定めています。

—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＞

ひとりの力は弱いかもしれませんが、

そのひとりひとりの力を合わせて、強い力となり、  
拉致問題が本当に早く解決することを祈っています。

## 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)



ジウンさんと一緒に鳥取砂丘へ！  
砂丘から見る夕日に癒されました

### 「ただいま」と言えるまち、米子

2024年、6年ぶりに再開された米子市の姉妹都市・韓国束草市との職員相互派遣事業で、束草市から米子市を訪れたベ・ジウンさん。1か月間、米子で研修を行い、多くの方々と交流しました。

そのジウンさんが、2年ぶりに友人と一緒に米子を訪れてくれました。研修中は米子を知る立場だったジウンさんが、

今では友人とお氣に入りの場所を楽しそうに巡る姿が、とても印象に残っています。

滞在中は、当時お世話になった皆さんとも



温かく迎えてくださった皆さん、ありがとうございました！

再会し、思い出話に花を咲かせました。また、私にとっても初めての日本でのバーベキューは、課の皆さんにも一緒にいただき、笑顔あふれる忘れられない時間となったのです。

たった1か月の派遣から始まったご縁が、今もこうして続いていることを改めて実感しています。

これから米子が、訪れた皆さんにとって「ただいま」と言って帰って来られる場所であり続けられる、そんなまちであってほしいと願っています。

#### 材料 (4人分)

豚ミンチ…140g  
ひきわり納豆…80g  
らっきょう…2g (1粒)  
青ねぎ…60g  
おろしにんにく…少々

A 味噌…小さじ1・1/2  
しょうゆ…小さじ1・1/2  
三温糖…小さじ1  
酒…小さじ1  
ごま油…小さじ1/4

#### 作り方 (所要時間 約15分)

- ①青ねぎは5mmの小口切りに、らっきょうはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚ミンチとおろしにんにくを入れ、そぼろ状になるまでほぐしながら炒める。
- ③②にひきわり納豆、らっきょうを入れ、ふたをして弱火でじっくり火を通す。
- ④③に混ぜ合わせたAの調味料を入れて味を調え、最後に青ねぎを入れて、さっと火を通して仕上げる。



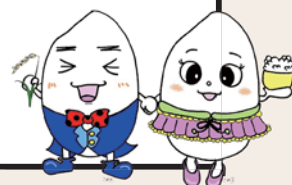
#### No.99

#### がいのスタミナもりもり納豆

鳥取県の特産物らっきょうを入れ、「らっきょうが苦手な人でも食べられるように」という思いから生まれた、米子市バージョンのスタミナ納豆です。また、納豆のねばねばが苦手な人でも、さっぱりといただけます。ごはんとの相性が抜群なので、食欲が落ちやすい夏におすすめの一品です。

☎ 学校給食課 (☎ 33-4751)

## 学校給食いきいき こめっこレシピ



米子市学校給食キャラクター  
こめ太・こめ子