

YONAGO
フレイルを
スマイルに

問 フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

フレイル予防実践教室の
申込みはお早めに

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。

申込締切は12月末まで
となっていますので、
お早めにお申し込みく
ださい。



◆对象

65歳以上でフレイル度チェックを
された方

※要支援・要介護認定者は除く

◆参加期間・回数

週1回×3か月間（12回）

◆ 效 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。

◆利用方法

- ①フレイル度チェックに回答
- ②希望する教室に申し込む
▷アプリでチェックした方
アプリ上で、希望する教室を申込み
▷アプリ以外でチェックした方
各教室へ直接電話等で申込み
- ③教室の担当者と開始日時等の調整をする
- ④利用を開始する



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。

◆第七條「市及び市民並びにこれらに関わる団体及び個人の相互協力等」

人権侵害は、職場、学校、地域、家庭など様々な場面で発生します。そのため、人権尊重の社会づくりは、行政だけでなく社会全体の協力によって取り組む必要があります。

本条では、あらゆる人権侵害の解消及び防止に取り組む、真に人権が尊重される社会を実現するため、様々な場であみながお互いに協力することの必要性を定めています。

人権尊重のまち米子市をつくる条例
～相互協力・施策の推進～

◆**第八条「施策の計画的推進」**

市の施策は、市民の日常生活に直接関わってきます。このため本市では、「米子市人権施策基本方針・推進プラン」を策定し、人権施策を効果的に推進することとしています。

また、施策の策定や推進にあたっては人権問題に関する現状の把握が重要です。このため本条では、必要に応じて実態調査等を行うことを定めています。

本市では、市民の皆さんが自分らしく幸せに生活できるよう、人権を尊重し、擁護するという視点を持って事業を推進していきます。

—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして—
～10月1日から31日は鳥取県拉致問題啓発月間です～
「鳥取県拉致問題等の早期解決を目指す取組の推進に
関する条例」が、令和7年12月25日に施行されました。

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)



2022年にリニューアルした保定市の米子市交流展示室

35年の友情、未来へ

今年は、米子市と中国・保定市が友好都市提携を結んで35周年を迎える節目の年です。

両市の交流は、1991年の

友好都市提携締結から始まりました。以来、行政や教育、文化、スポーツなど幅広い分野で交流を重ね、友情を深めてきました。近年は、児童の絵画交流

や写真展も開催され、2022年には、保定市で米子市の写真やお菓子などを展示する「米子市交流展示室」がリニューアルオープンしました。

私は保定市出身です。



保定の夜景

生まれ育った保定市と、現在暮らしている米子市が35年にわたる友好関係を育んできたことを、大変うれしく思います。

今月以降、35周年を記念して、

保定市の紹介や漢方薬草を使った香袋づくり体験を行う記念講座をはじめ、さまざまなイベントを開催する予定です。中国の文化や保定市の魅力に触れていただける機会ですので、多くの方にご参加いただければ幸いです。

これから、両市の交流がさらに深まり、両市の友情が末永く続いていくことを願っています。

学校給食いきいき こめっこレシピ

材料 (4人分)

A	鮭切り身	B	乾燥マッシュポテト
	…50g (4切れ)		…大さじ5
	卵抜きマヨネーズ		サラダ油…小さじ2
	…大さじ2弱		ハーブソルト…少々
	白ワイン…小さじ1弱		
	ハーブソルト…少々		

作り方 (所要時間 約30分)

- ①ビニール袋に鮭とAを入れ、全体にAがからむように軽くもみこみ、15分置く。
 - ②Bを混ぜ合わせる。
 - ③オーブントースターの鉄板にアルミを敷き、
①の鮭を並べ、②を鮭にまんべんなく広げてのせ、上から軽く押さえる。
 - ④中まで火がとおり、こんがり焼き色が付くまで12～15分焼く。(温度調整機能がある場合は180℃に設定)
- ※フライパンで焼く場合は、両面にBを付けて焼いてください。



No.100 鮭のポテトフレーク焼

卵抜きマヨネーズと、パン粉の代わりに乾燥マッシュポテトを使用しているため、鶏卵や小麦アレルギーの方でも食べることができます。給食ではマヨネーズは「卵」不使用のものを使用しており、できるだけ多くの児童生徒が食べられるように工夫しています。こんがり焼けたポテトの香ばしい香りが食欲をそそる人気の一品です。

☎ 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