



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課
(☎ 23-5458)

気軽に運動体験！

リハビリ専門職の指導のもとフレイル予防の体操ができる「ふらっと運動体験」と、同体験の様子をリアルタイムで中継しながら体操ができる「リモート運動体験」を開催しています。

事前の申込は不要ですので、運動のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。

◆会場

- ▶ Chukai コムコムスクエア
- ▶ 弓浜地域老人福祉センター
- ▶ 淀江文化センター（さなめホール）
- ▶ 米子サン・アビリティーズ（ふらっと運動体験のみ開催）
- ▶ 市内全29公民館等（リモート運動体験のみ開催）

◆対象者

- ▶ ふらっと運動体験

（料金は1回150円）

要支援・要介護認定のない、米子市在住65歳以上の方

※医師からの運動制限を受けていない方

- ▶ リモート運動体験（参加無料）

米子市在住のおおむね65歳以上の方

※開催日などは市ホームページをご確認ください。

※公民館での開催日程は、各公民館だよりなどでもお知らせしています。



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)

- (3) プライバシーの侵害
- 第九条では、あらゆる場面で人権侵害行為をしてはいけないことを定めていて、人権侵害行為として次の4点を例示しています。
- (1) 誹謗中傷、著しく拒絶的な対応、不当な差別的言動その他の心理的外傷を与える行為
- 《例》SNSでの中傷、ヘイトスピーチ、ハラスメントなど
- (2) いじめ及び虐待
- 《例》学校や職場でのいじめ、高齢者、障がい者、こどもなどへの虐待、DV（ドメスティックバイオレンス）など

「人権尊重のまち米子市をつくる条例」 ～人権侵害のない社会づくりの推進～

- 《例》個人情報の暴露、身元調査など
- (4) 不当な差別的取扱い
- 《例》正当な理由のない入店拒否、雇用時や住居入居時の差別など
- また、この条文では、人権侵害のない社会づくりの推進のための市の役割も定めています。本市では、人権に関する正しい知識の普及、人権侵害を受けた人への相談・支援、人権侵害行為の実態把握、情報収集、分析を行います。
- この条例を元に、みんなで一体となって、あらゆる場面で人権侵害行為をなくし、人権尊重の社会づくりを推進していきましょう。

――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＞

自分の家族がもし同じような目にあつたと思うと、とても悲しく、怒りが込み上げてきます。

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)



今年度相互派遣職員の束草市・チェさん(左)と米子市・鍵本さん(右)

地図からつながる、米子と束草！

韓国で「土地の境界」を守る仕事をしている人が、米子にやって来ました！姉妹都市・束草市との職員相互派遣事業で派遣されたチェ・ウンヒョクさんです。束草市役所の民願土地課で、実際の利用状況と境界が合わない土地を改めて調査し、正しく整備する仕事を担当しています。

8月17日から約1か月間、地籍調査課をはじめ、さまざまな部署や施設で研修。担当業務のほか、韓国とは異なる日本の「住居表示」の仕組みについても学



地籍調査課で研修を受けるチェさん

びました。「制度や仕事の進め方だけでなく、事業が始まった背景や地域での役割まで知ることができ、米子市の行政を深く理解できました」と振り返ります。また、パンやスイーツが大好きで、職員おすすめのお店を巡るなど、米子での暮らしも満喫したそうです。

それぞれのまちで見て、聞いて、学んだ1か月。地図の上では海を挟んだ二つのまちが、人と人との交流を通して、これからもつながっていくことを願っています。

材料 (4人分)

A	鶏もも肉…200g	B	濃口しょうゆ…小さじ2
	食塩…少々		みりん…小さじ2
A	清酒…小さじ1		三温糖…大さじ1
	米粉…大さじ2		おろしにんにく…少々
	片栗粉…大さじ2		ごま油…小さじ1
	揚げ油…適量		水…大さじ1

作り方 (所要時間 約30分)

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② 混ぜ合わせた米粉と片栗粉を①の鶏肉にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにBの調味料を入れて火にかけ、弱火でひと煮立ちさせたら、②の鶏肉を加えて絡める。

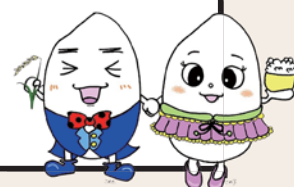


No.101 カンジャンチキン

国際交流員さんに教えていただいた韓国料理です。「カンジャン」とは韓国の伝統的な醤油のことです。給食では、日本の醤油に甘みやにんにく、ごま油の風味を加え、カンジャン風の特製だれを作りました。カラッと揚げた鶏肉に甘辛いたれがよく絡み、ご飯がすすむ一品です。

☎ 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