

2/1~ふれあいの里IFへ移転しました。



IF 人権情報センター

【開館時間】 月曜日から金曜日(土日・祝日・年末年始を除く)

- 図書・DVDの貸出
- のんびり読書や学習 どなたでもご利用できます。
- PTAや企業等での人権研修のご相談も随時受け付けています。



米子市人権情報センター
〒683-0811 米子市錦町一丁目139番地3
ふれあいの里1階
電話:0859-37-3183
FAX:0859-37-3184
email : jinkenseisaku@city.yonago.lg.jp

1F 喫茶 われもこう

営業時間 10:30 ~ 15:30
(最終受付) 15:00 まで
(館内配達最終受付) 14:30 まで
定休日 土・日・祝

われもこう弁当(要予約) 食パン・菓子パン・焼菓子 販売と共に、コーヒー、紅茶、ジュース等のメニューで障がいのある仲間が笑顔でお待ちしています。



熱中症対策

今年の夏も地球温暖化やエルニーニョ現象の影響で猛暑になる可能性があるという予報が出ましたね。(日本気象協会参考)

睡眠や食生活等日常の健康管理など自分に合った早めの対策をすると良いですね。(🍉 参考)

🍉 熱中症警戒アラートの確認。

(更新時刻・・・暑さ指数予測値に基づき、4月下旬～10月の前日17時及び当日5時)

🍉 のどが渇く前から水分補給をこまめにする。

沢山汗をかいた場合は塩分補給もする。日傘や帽子的活用。

🍉 室内にいる時でも暑さを我慢せずエアコンや換気扇を上手く利用し室内の温度を下げたり、風通しを良くする。

NEWS 1Fロビー イベントのご案内

■ 4/25(木)～6/5(水) こいのぼり・五月人形 展示



■ 5/13(月)～ 家族だいすき似顔絵展 展示



🌸 今年も東保育園の年長年中さんの可愛らしい絵を飾ります。

都合により内容が変更になる場合があります。

新じゃが・アスパラ・エリンギの

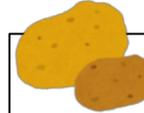
ごま味噌バター炒め

Let's
cook



季節の野菜を使ったレシピをご紹介します。

新じゃがはビタミンCが豊富、アスパラはアスパラギン酸が疲労回復の助けに、エリンギは食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。ご飯に合うおかずなのでぜひお試しください。



【材料(2人前)】

新じゃがいも 300g	(A)みそ 大さじ1
アスパラ 6本	(A)めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
エリンギ 100g	(A)白すりごま 大さじ1
有塩バター 20g	(A)砂糖 小さじ1



【作り方】

1. 新じゃがは芽を取り除き一口大に切ります。(皮付きのままでもOK) 耐熱ボウルに入れラップをかけて、600Wの電子レンジで5分程度加熱します。
2. アスパラガスは根元を切り落とし、根元に近い硬い皮はピーラーでむき、2cm幅程度に切ります。
3. エリンギは半分の長さに切り、薄切りにします。
4. フライパンに有塩バターと1・2・3を入れて炒め、(A)を加えて全体に味をなじませます。



米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

米子市指定管理者 旭ビル管理株式会社

〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3

TEL 0859-23-5491 FAX 0859-23-3177