

夏の日差しがまぶしいこの頃ですがみなさんいかがお過ごしでしょうか。ふれあいの里通信夏号を発行しました。ご確認ください。

ちょっこし休憩

「よなご涼み処」を設置しています。

熱中症対策のため、外出時に暑さを感じた時、一時的に暑さをしのぎ休憩できる施設・店舗を市内各所に設置しています。

【期間】令和6年6月1日から令和6年9月30日まで

月曜日から金曜日

8時30分から17時15分まで

【場所】ふれあいの里1F ロビー

*混雑状況や会議室等の空き状況により
開設できない場合があります。



※このポスターが目印です。

【お問合先】米子市福祉保健部 健康対策課

TEL 0859-23-5451(平日8:30~17:15)



※よなご涼み処 詳しくはコチラ↑

令和6年度 各種がん検診(8・9月)のご案内

会場 ふれあいの里

胃がん・乳がん・子宮頸がん検診日程 (要予約)

日程	胃がん	乳がん	子宮頸がん
	8時15分~11時	8時15分~11時	8時45分~11時
○8月25日(日)	●	●	●
9月3日(火)	●	●	
○9月29日(日)	●	●	●

- ・○マークはレディースデー。(女性の方のみ受診出来る日です。)
- ・予約が必要な検診は定員になり次第受付終了となります。

肺がん検診日程 (予約不要)

日程	9時~11時	13時~15時
8月23日(金)	●	●
9月8日(日)	●	
9月27日(金)	●	●

【当日の持ち物】

受診券、自己負担金、マスク(会場内で着用)

【ご予約・お問合先】米子市福祉保健部 健康対策課

TEL 0859-23-5468 (平日 8:30~17:15)




web予約

イベントのご案内 [8-9月]

日付	催事名	場所	時間	主催	お問合せ先	その他
【誰でも人権アカデミー ～幸せな社会づくりをめざして～】						
8/9(金)	第2回「こどもの人権」	中会議室1・2	14:00～15:30	米子市人権政策課	0859-37-3183	参加費無料 事前申込必要 定員 各回50人程度
8/23(金)	第3回「被害者支援の現状について ～被害者等の実像をふまえて～」					
9/2(月)	第4回「SDG's とお笑いから考える人権とは」					
9/9(月)	レクリエーション講座 「身近なもので作ってみよう!遊んでみよう!」	中会議室1・2	10:00～11:30	米子市ボランティアセンター	0859-23-5455	参加費無料 事前申込必要 定員20名


イベント・行事等の追加・中止・変更等の場合がございます。ご不明な点は、主催者または、ふれあいの里受付までお問合せください。(8/1現在の予定)



夏の食材で簡単レシピ

暑い夏に手軽に作れる主菜と副菜のレシピをご紹介します。

疲労感の軽減につながるといわれるタウリンが豊富なイカ、抗酸化作用の期待できる栄養素が含まれるパプリカ・トマトなどを使用しています。ぜひ夏バテ防止にお役立てください




＜イカとパプリカ・ししとうの中華炒め＞

【材料(2人前)】
イカ 1杯分 パプリカ 1個 ししとう 8本 ごま油適量
(A) オイスターソース 大さじ1 醤油・酒 小さじ1

【作り方】

- イカの胴は輪切り、足は2本ずつ切り分ける。パプリカは1cm幅に切る。ししとうはヘタを取る。
- フライパンにごま油を熱し、パプリカ・ししとう、イカ



＜夏のさっぱりサラダ＞

【材料(2人前)】
トマト・玉ねぎ 中1個 大葉 5～8枚 きゅうり 1本
(A) ポン酢 大さじ2 ごま油 大さじ1 塩 小さじ1/2

【作り方】

- トマトはくし切り、玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらし水気を切る。大葉・きゅうりは千切りにする。
- 皿に玉ねぎ・きゅうりを敷き、トマトを盛りつけて上