



2024.10月
NO.14 秋号

INFORMATION

ふれあいの里通信

老人福祉センター「囲碁・将棋」のごあんない

- 【対象】 米子市在住60歳以上で囲碁・将棋クラブに入会されている方
- 【利用日】 土・日・月(毎週) / 金(月1~2回程度)
* 囲碁・将棋カレンダーを受付(1F・4F)でご案内しております。
- 【場所】 4F 大広間
- 【時間】 13:00~16:30
- 【料金】 無料
- 【入会方法】 初めての方は、囲碁・将棋クラブへの入会が必須です。
まずは4F老人福祉センターまでお問合せください。



* 定期的にトーナメント戦や囲碁・将棋大会を年1回開催しております。

囲碁

【お問合せ先】 米子市老人福祉センター 0859-23-5465



秋の食材で簡単レシピ



秋に旬を迎える食材を使用したレシピをご紹介します。

血流を良くするといわれているEPAを含む鮭をメインに野菜もたっぷり、少しピリ辛の味付けで白いご飯に合うおかずです。



<野菜いろいろ鮭のちゃんちゃん焼き>



【材料(2人前)】

鮭切り身 2切れ 長芋 100g にんじん 1/2本 玉ねぎ 1/2個
キャベツ 1/4個 ピーマン 1個 塩・こしょう少々 ごま油(白) 大さじ1
バター 大さじ1

(A) 味噌 大さじ2 砂糖 大さじ1と1/2 みりん 小さじ2 酒 大さじ1
豆板醤 小さじ1(辛さが苦手な方はなくてもよい)

【作り方】

1. 鮭は塩・こしょうをふる。長芋は皮をむき幅8ミリの短冊切り、にんじんは5ミリの短冊切り、玉ねぎは幅2センチの角切り、キャベツはざく切り、ピーマンは幅1センチ程度に切る。
2. フライパンにごま油・バターを中火で熱し、鮭の皮を下にして並べる。周りに長芋・にんじんを並べて焼き色がついたら裏返す。
3. 玉ねぎ・キャベツ・ピーマンを加えて軽く炒め、(A)を混ぜて回し入れ、蓋をして10分程度蒸し焼きにする。



イベント情報（10－11月）



日付	催事名		場所	時間	主催	お問合せ先	その他
10/4(金)	【令和6年度 ボランティア入門講座】第3回 ◆ボランティア活動をはじめる前の心構え ◆ボランティア紹介【障がい者施設・介護施設】 講師 米子市児童発達支援センターあかしや グループホームかみごとう		ボランティア活動室②	10:00～12:00	米子市ボランティアセンター	0859-23-5455	受講料無料
10/27(日)	日曜労働相談会		中会議室1・2/3 研修室 1	10:00～15:00	労使ネットとっとり (鳥取県労働委員会個別労 使紛争解決支援センター)	0120-77-6010	無料 秘密厳守 要予約
11/11(月)	【令和6年度 レクリエーション講座】第3回 「折り紙で作る和紙の花」 講師 いなば折り紙教室		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15名
集団がん検診							
10/23(水) 10/28(月)	11/27(水)	肺がん検診	1フロビー受付	午前9時～11時 午後1時～3時 10/28は午前のみ	米子市健康対策課	0859-23-5468  web予約	予約不要
10/15(火) 10/20(日)	11/6(水) 11/24(日)	胃がん検診		午前8時15分～11時			要予約
10/15(火) 10/20(日)	11/6(水) 11/15(金) 11/24(日)	乳がん検診		午前8時15分～11時 1時15分～3時30分 11/15は午後のみ			

今年の夏の暑さは一段と厳しく長く感じましたね。日中はまだ暑さが続きますが、朝晩は肌寒く感じる事も増えてきました。
みなさま体調にお気をつけてお過ごしください。



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

[http:// www.fureainosato.jp/](http://www.fureainosato.jp/)