

# ふれあいの里通信

爽やかな五月晴れに、夏の気配を感じるころになりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今年も早めの熱中症対策が必要になりそうですね。こまめな水分補給や休息等、体調管理にお気をつけください。

## 【お知らせ】

令和7年4月1日より ふれあいの里地域包括支援センターの内容が変わりました。

【変更前】 ふれあいの里地域包括支援センター

TEL 23-5798



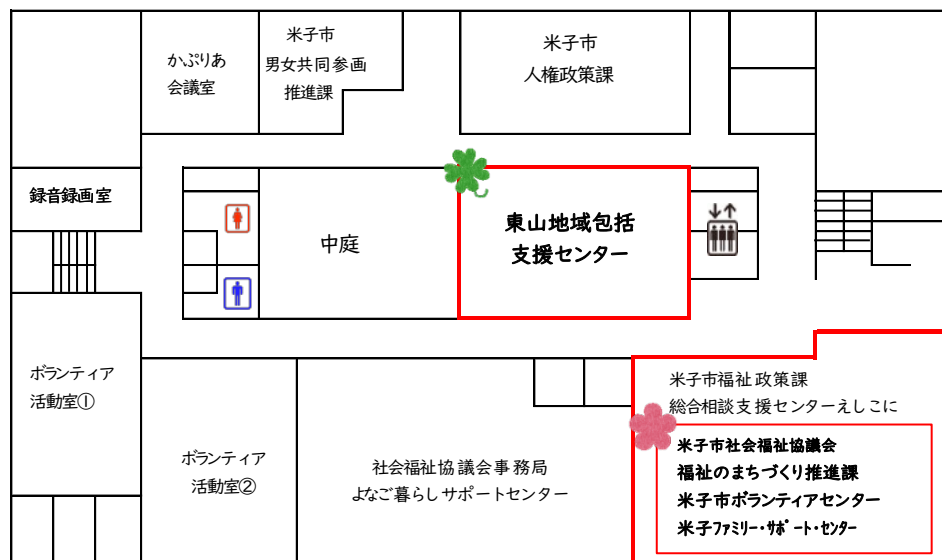
担当地区 【 啓成 車尾 福生東 福生西 福米東 福米西 】

【変更後】 東山地域包括支援センター

TEL 23-5471 担当地区 【 啓成 車尾 】

福生東、福生西 → 新設 福生地域包括支援センター

福米東、福米西 → 新設 福米地域包括支援センター



下記の窓口が変更になります。

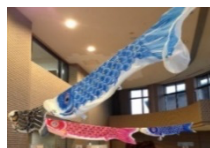
2F  東山地域包括支援センター

 米子市社会福祉協議会  
福祉のまちづくり推進課  
米子市ボランティアセンター  
米子ファミリー・サポート・センター

|         |                                                                                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5/12(月) | <b>市民公開講座「認知症とともに生きる」</b><br>[時間] 13:30～15:30 [場所] 4F 中会議室1・2<br>[主催] 米子市長寿社会課 [お問合せ先] 0859-23-5541                                                                                           |
| 6/5(木)  | <b>令和7年度 ボランティア入門講座</b><br>第1回「ボランティア活動を始める前の心構え」<br>「ボランティア紹介・体験」【手話】【講師】西部ろうあ仲間サロンの会<br>[時間] 10:00～12:00 [場所] 4F 中会議室1・2<br>[主催] 米子市ボランティアセンター [お問合せ・申込先] 0859-23-5455<br>[備考] 受講料無料 事前申込必要 |
| 7/7(月)  | <b>令和7年度 レクリエーション講座</b><br>第1回「座ってできる全身体操」【講師】米子市フレイル対策推進課<br>[時間] 10:00～11:30 [場所] 4F 中会議室1・2<br>[主催] 米子市ボランティアセンター [お問合せ・申込先] 0859-23-5455<br>[備考] 受講料無料 事前申込必要                             |
| 7/25(金) | <b>令和7年度 誰でも人権アカデミー</b><br>第1回「わきあがるパワーをくれた人」<br>講師 特定非営利活動法人 あかり広場 代表理事 渡部恵子<br>[時間] 14:00～15:30 [場所] 4F 中会議室1・2<br>[主催] 米子市人権情報センター [お問合せ・申込先] 0859-37-3183<br>[備考] 参加費無料 事前申込必要            |

4/26(土)～6/5(木)

こいのぼり・五月人形 展示



6/5(木)～6/19(木)

家族大好き似顔絵展



昨年の様子

今年は南保育園の年長年中さんの  
可愛い絵を飾ります。

都合により内容が変更になる場合があります。

## RECIPE



### かぶとしらすのあんかけ

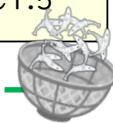


栄養豊かなかぶとしらすを使ったレシピをご紹介します。

かぶはビタミンC・E、しらすはビタミンDが豊富です。それぞれカルシウムも  
摂れる食材ですので、ぜひお試しください。

#### 【材料(2人前)】

|        |      |        |        |
|--------|------|--------|--------|
| かぶ(小)  | 2～3個 | (A)白だし | 大さじ2   |
| かぶの葉・茎 | 少々   | (A)みりん | 大さじ1   |
| しらす    | 20g  | (A)水   | 300ml  |
|        |      | (B)片栗粉 | 大さじ1.5 |



#### 【作り方】

1. かぶは洗って茎部分を切り落とし、皮ごと6等分に切ります。葉と茎は  
土をしっかりと洗い落とし1.5cm幅に切ります。
2. 鍋にかぶと(A)を入れて中火にかけ、6～7分程煮ます。
3. かぶに火が通ったら弱火にして葉と茎も入れて2分程煮ます。  
最後にしらすを入れてさっと火を通します。
4. 全て火が通ったら、弱火のまま煮汁を混ぜながら(B)の片栗粉を  
ゆっくり入れて溶かし、とろみをつけて完成です。

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

HP <http://www.fureainosato.jp>

MAIL [furesato@asahibiru.com](mailto:furesato@asahibiru.com)