

愛とやさしさが隠し味！



さいき 『食』 のまちづくりレシピ

第4次佐伯市食育推進計画

令和5年3月 大分県佐伯市



(あいさつ案)

「食のまち」が、さいきオーガニックシティ実現を目指し取り組む食育推進

本市は、九州で一番面積が広い市であり、豊かな山、川、海を有する地域です。恵まれた自然環境から生み出される豊富な食資源をいかした独自の食文化が根付き、「食のまち」として発展してきた歴史があります。

食育推進の分野においても、平成 21 年に、市を挙げて、食に感謝し、食の魅力あふれるまちづくりを推進し、健康と笑顔と活力に満ちた「食のまち佐伯」を実現することを目的に、「佐伯市食のまちづくり条例」を制定しています。

「巣立つ君たちへの自炊塾」や「子どもが作る弁当の日」の取り組み、食育番組制作など、独自の取り組みが評価され、平成 30 年 5 月、佐伯市食育推進会議が「第 2 回食育活動表彰」教育関係者・事業者部門 農林水産大臣賞を受賞するなど、積極的に事業を実施してきました。

さいき城山桜ホール開館後は、食育活動室（キッチンコート）を拠点に多彩な食育ワークショップを開催し、実践的な食育活動を推進しています。

また、令和 2 年 3 月には、佐伯版 SDG s と言える「さいきオーガニック憲章」を制定し、持続可能な循環型共生社会である「さいきオーガニックシティ」の実現を目指し取り組んでいます。食育の分野においても食を切り口としたオーガニック推進に取り組み、今後も、より積極的に先進的な施策を展開していきます。

改めて、これまで本市の食育推進に関わってきた市民の方々の偉大なる功績に敬意を表します。また、この度、第 4 次佐伯市食育推進計画 ～食のまちづくりレシピ～ を策定するにあたり御尽力いただきました皆様に、心からお礼を申し上げます。今後とも、子どもを含む市民の方々、佐伯市食育推進会議、学校、市民活動団体等々と連携し、市が一丸となって、更なる食育推進に繋がる取り組みを実施していきますので、御理解と御協力をお願いいたします。



令和 5 年 3 月

佐伯市長 田中 利明

化学合成農薬や化学肥料を使用していない有機栽培米による学校給食を
生徒と一緒に試食（令和 3 年 12 月 14 日、直川小学校）

目 次

1. さいき『食』のまちづくりレシピ 第4次佐伯市食育推進計画の策定趣旨	
はじめに……………	4
① 食は「いのちの源」です…〔食生活をめぐる現状と課題〕……………	5
② 「食のまち」とはいうものの…〔食と佐伯の関係〕……………	12
③ 地域一丸となって「本腰」を入れるために！……………	12
④ はじめの一步をふみ出そう！〔理念と役割に沿って〕……………	13
⑤ レシピの消費期限は…〔計画の位置付けと期間〕……………	14
2. 食のまちづくりの基本的な考え方	
① 基本理念……………	14
② 基本的な役割……………	15
3. 食のまちづくりのレシピ&メニュー	
① 柱となるレシピ……………	16
② 基本メニュー〔各分野別の取組〕……………	17
（1）健康増進……………	17
（2）環境保全……………	18
（3）産業振興……………	18
（4）観光振興……………	19
（5）教育・学習……………	20
（6）まちづくり・総合啓発……………	21
4. 暮らしの中での取組	
（1）家庭生活……………	22
（2）学校等……………	23
（3）地域……………	24
5. 推進目標……………	25
「自分にできること」から始めましょう！（わたしの誓い）……………	26
佐伯市食育推進会議委員名簿……………	28

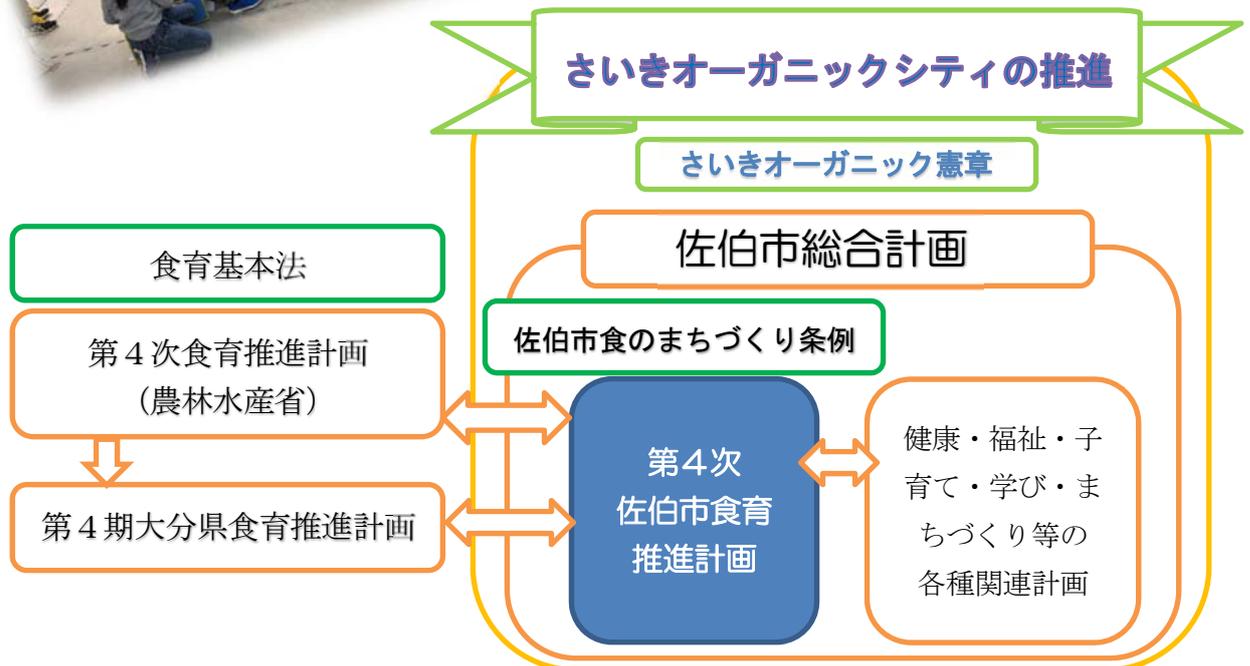
1 さいき『食』のまちづくりレシピ

第4次佐伯市食育推進計画の策定趣旨

はじめに

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。平成17年7月に施行された食育基本法には、現在及び将来にわたり、健康で文化的な国民の生活や豊かで活力ある社会を実現するため、様々な経験を通じて、国民が食の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、と記されています。

佐伯市は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、食育基本法第18条第1項に基づき、この第4次佐伯市食育推進計画を策定します。また、国の第4次食育推進基本計画や、第4期大分県食育推進計画、さいきオーガニックシティの実現を目指す佐伯市総合計画等との整合性を図るとともに、市の各種関連計画と相互に連携しながら推進していきます。



① 食は「いのちの源」です…〔食生活をめぐる現状と課題〕

「食」は、わたしたち人間のいのちをつなぎ、健康を維持する源です。しかし近年の経済発展や科学技術の進歩、国際化の進展による食品流通の広域化、世界的異常気象や災害の多発など、いま、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

世界一の長寿国となった日本ですが、時代の移り変わりとともにわたしたちのライフスタイルも大きく変化し、食料資源の浪費・食生活の欧米化・不規則な食事・栄養の偏り・肥満や生活習慣病の増加など、飽食の時代の中で多くの問題を抱えています。言わば、人々の価値観や食生活は多様化し、日々の生活に追われることで、「食」の大切さは軽視されている時代と言えます。そういった理由もあり、今、「こ食」^(※注1)が問題となっています。一例では、現代の多忙な社会環境や核家族化等の様々な理由から、家族みんなで食卓を囲む機会が減り、一人きりで食事をする「個食」の回数が増えていると言われます。一緒に食事をする時間が持てないだけでなく、家族間でも各々がバラバラの献立・メニューを食べる家庭が増え、食に関連した話題や料理の作り方、食事作法の知識などを学ぶ機会が減少しています。家族がふれあう時間も少なく、会話や食事を楽しむ気持ちも芽生えないなど、子どもや青年を中心とした心の問題にも波及しています。食事は、単に必要な栄養素を摂取するためだけのものではありません。改めて、家族で食卓を囲む意味や重要性を考え、伝える必要があると言えます。

また、家族だけでなく、地域の人々や親せき・友人・職場の仲間と「共食」をする（誰かと一緒に食事をする）機会を持つこと、子ども食堂や地域活動等により共食をする場を増やすことで、孤食や個食・子食を減らし、心身ともにより健康的で文化的な食生活に繋がることが期待されています。やはり、誰かと一緒に食事をすることは、当たり前のことですが、どのような立場の人にも必要なことと言えます。

(※注1)「こ食」の問題

現在の食の問題の一つに、「こ食」(こしょく)があります。「孤食」、「個食」、「子食」、「固食」、「粉食」、「小食」、「濃食」等と表現され、孤独に一人で食事をする、子どもだけで食事をする、決まったものや偏ったもの好きなものしか食べない、主に小麦粉を原料としたパスタやピザ・パン等に偏った食事、いつも小食で食欲がなく食事に必要な栄養が取れない、過度なダイエットで間違った食事制限を行う、加工食品等の濃い味付けのものばかり食べる等、様々な問題が取りざたされています。

【世界や国の取組と、SDGs・食育・オーガニックの親和性】

食育の取組みは、国連が掲げるSDGs^(※注2)の取組みに繋がるところが多分にあります。この『持続可能な開発目標』は、誰一人取り残さないという

理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17の目標の内、例えば、目標2「飢餓をゼロに」では、飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進するなど、食育に深く関連した達成目標が示されています。そのほかにも、『海の豊かさを守ろう』や『陸の豊かさを守ろう』など、食育に直結する項目が列挙されており、世界的課題と食育の関係性が具体的に示されている内容と言えます。また、これはオーガニックの取り組みについても同じです。SDGsとオーガニックと食育は何れも親和性があり、強い結びつきがあります。食育に取り組むことは、持続可能な社会の実現や、さいきオーガニックシティの実現にも繋がるものであると言えます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(※注2) SDGs (エスディージーズ) は、平成27年(2015年)9月25日に国連総会で採択された、持続可能な開発のための17の国際目標です。その下に、169の達成基準と232の指標が決められており、日本でも、積極的に推進しています。佐伯市で取り組んでいる「さいきオーガニック憲章」の推進は、言わば佐伯版SDGsの推進と言える取り組みです。これに関連して様々な取り組みがある中、本市での食育に関連した実践例として、有害鳥獣に指定されたシカ肉等をジビエ料理や加工品として活用する、未利用魚のアイゴやブリの内臓等、従来廃棄されていたもので加工品開発を行う等、様々な形で積極的な取り組みが行われています。

【さいきオーガニック憲章の制定と啓発】

本市の豊かで美しい山・川・海は地域の宝であり、将来にわたり、この恵まれた自然環境を守り続けていくため、「オーガニック」をキーワードとし、市民が主体となり、持続可能なまちづくりを考え実践していくことを目的として、令和2年3月18日、「さいきオーガニック憲章」が制定されました。

本憲章は、食のまちづくりをきっかけとし制定されましたが、普遍的な市全体のまちづくりや、そこに住む人々の生き方、暮らし方の指針となるものと言えます。本市が進める最上位計画である佐伯市総合計画や佐伯市事業推進指針においても、さいきオーガニック憲章の理念を踏まえ、さいきオーガニックシティの実現を目指しています。

『さいきオーガニック憲章』

自然環境にやさしい、持続可能なまちを繋ぎ続けるため、ここに『さいきオーガニック憲章』を定めます。

私たち佐伯人は、オーガニックを学び、楽しみながら…

- 一 水や空がよろこぶことをします
- 一 森や土がよろこぶことをします
- 一 心や体がよろこぶことをします
- 一 いのちがよろこぶことをします
- 一 みんながつながることをします

さいきオーガニック憲章の理念を広めるため、令和2年度にロゴマークを公募し、決定しました。資料やグッズ等に掲載し、啓発や広報等に活用しています。

また、さいきオーガニック憲章やさいきオーガニックシティを推進するため、さいきオーガニックフェスタやオーガニック推進ワークショップ、さいきオーガニックマルシェ等のイベントを開催する等の啓発を行っています。また、憲章やロゴマークの資料データ、利用規定等を本市ホームページに掲載し、一般に使用できるよう公開しています。

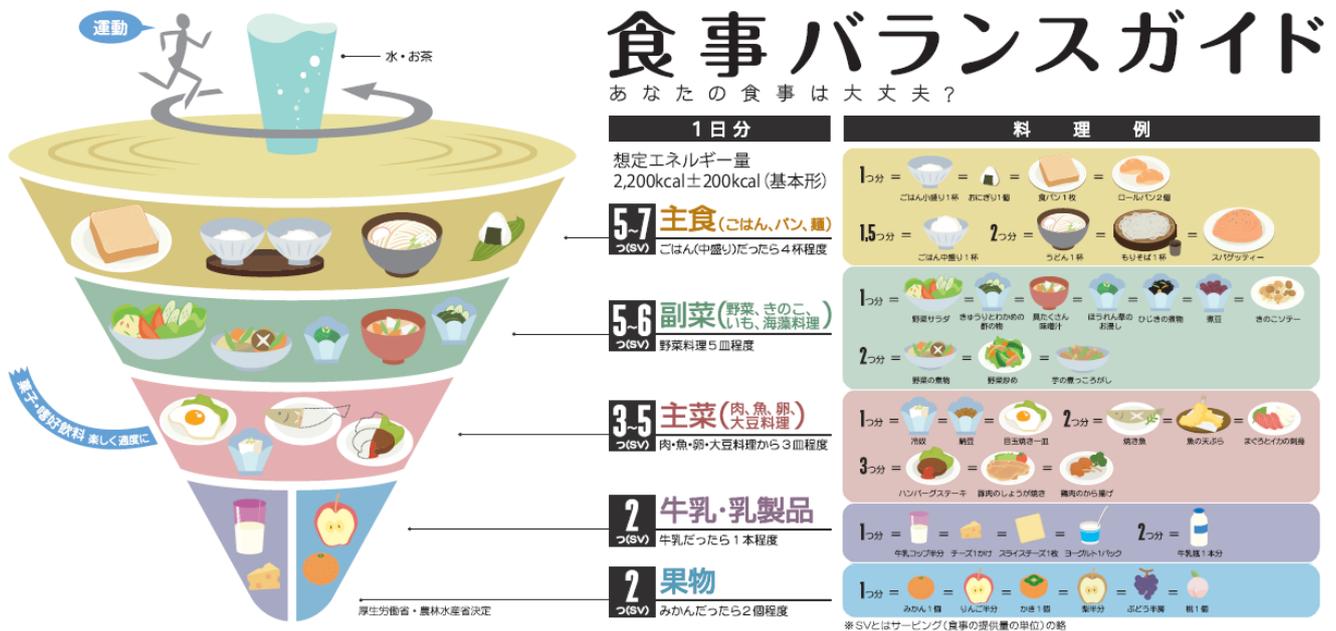
(掲載 URL) <https://www.city.saiki.oita.jp/kiji0034935/index.html>



【国が実施する食育の取り組み】

国が実施する食育に関連する取組は多岐に渡っています。そのため、所管する組織も複数となり、例えば食品ロスの取組で言えば、環境省や農林水産省、消費者庁などにおいて、横断的な取り組みが実施されています。

その他の具体的な取り組み例として、厚生労働省と農林水産省において、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけ、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考として、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示した食事バランスガイド等を用いた啓発が行われています。



また、食育について分かりやすく発信できるようにするためのツールとして、食育に関する取り組みなどを絵文字で表現した『食育ピクトグラム』(別図1)等を作成し啓発する取り組み等を行っています。こういった啓発ツールは、一般の方でも使用規定に沿って利用できるものが多数あります。各省庁のHP等においてそれぞれ公開されており、活用することができます。

(別図1)

●食育ピクトグラム

★生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

 <p>1 みんなで楽しく 食べよう</p> <p>笑顔と口を開けている顔</p>	 <p>2 朝ごはんを 食べよう</p> <p>朝日とご飯</p>	 <p>3 バランスよく 食べよう</p> <p>食事バランスガイドコマ</p>
 <p>4 取りすぎない やせすぎない</p> <p>体重計</p>	 <p>5 よくかんで 食べよう</p> <p>よくかんで食べる子ども</p>	 <p>6 手を洗おう</p> <p>清潔な手</p>
 <p>7 災害に そなえよう</p> <p>ペットボトルと缶詰</p>		

★持続可能な食を支える食育の推進

 <p>8 食べ残しを なくそう</p> <p>食べ残したお皿</p>	 <p>9 産地を 応援しよう</p> <p>海・山と生産者</p>	<p>★全体の総括</p>
 <p>10 食・農の 体験をしよう</p> <p>作物を持つ手</p>	 <p>11 和食文化を 伝えよう</p> <p>茶碗とお箸</p>	 <p>12 食育を 推進しよう</p> <p>食育の輪を広げる</p>

【新型コロナウイルス感染症の世界的大流行と食への影響】

令和1年（2019年）末頃から世界で感染が広まった、新型コロナウイルス感染症は、人との距離・間隔を空けて食べる、黙食（会話を控え、黙って食べることを）を推奨するなど、食の在り方に多大な影響を与えています。共食を推奨する時代にあって、感染防止の観点から一緒に食事を取る人数を制限する、パーティションを設置して飛沫感染を防ぐ、などの対策が取られており、学校給食の現場においても黙食が実施されています。マスク着用や人との距離の取り方、感染への心配などが相まって、心身に新型コロナが及ぼす影響が懸念されています。

【環境問題や世界情勢に影響される食の問題】

地球温暖化や異常気象による災害の増加、新型コロナウイルス感染症、令和4年に始まったロシアによるウクライナ侵略、極端な為替の変動等、様々な世界規模の問題が食に与える影響は多大です。国内においても、こういった複数の要因が重なり、食料の安定供給に影響が出るのではないかと懸念が広がっています。また、すでに原材料や燃料をはじめとした、あらゆる分野で、物資の価格が高騰しています。特に食料品の価格高騰は、子育て世帯や年金で生活する高齢者世帯、所得の比較的低い貧困世帯等の家計を圧迫しており、心配されます。同様に、学校給食の現場でも、予算内での献立作成や食材選定等に影響を及ぼしています。

また、様々な物資や燃料の高騰は、国内の農林・畜産・水産等の食を生み出す第一次産業での負担を増大させています。このことは、今後の食糧生産や食料自給率にも多大な影響を及ぼすと懸念されます。

【貧困や格差社会に直結する食の問題】

近年、社会全体を見ると、一部の富裕層に富が偏り、一方で低所得世帯が増加していると指摘されています。特に高齢者世帯やひとり親世帯の低所得世帯が増加しており社会的問題となっています。また、これまで生活が成り立っていた世帯でも、コロナ禍による失業や収入減により急速に困窮する人が増えていると懸念されます。低所得者が直面する困窮の問題は、食の問題に直結します。十分に食事をとることができない、または、極限まで食費を切り詰めなくてはならない生活を余儀なくされている人々がいることに、目を向けなければなりません。中には、学校給食がない長期休みにおいて、体重が減少してしまう子どもがいることも報告されています。食育の推進以前に、十分な食事を取ることができる生活を維持できるよう、社会的支援が必要です。

そういった中で、数年前から子ども食堂やフードバンクなどの支援活動が注目されています。特に子ども食堂は、集まって食事をする場を提供することで、孤独の解消にも繋がります。また、食事の心配が少しでも軽減されることで、心身の発達や教育格差の軽減等、様々な問題の改善に繋がることが期待されています。

また、利用者との交流が生まれることで、生活の悩みや問題を相談できる場としての役割も注目されています。

現在、佐伯市内でも、複数の子ども食堂が開かれています。市民ボランティアを中心とした取り組みにより開所している所や、企業と連携し朝食支援を実施している団体、子どもだけでなく誰でも利用でき、利用者自らが協働しながら開催している施設等、様々な形態により運営されています。また、地域住民の支援だけでなく、佐伯市社会福祉協議会や他の民間企業等と連携し、フードバンク・フードドライブ、社会貢献活動等で集まった食材の活用もなされています。

【デジタル化が食へ与える影響】

現代の目覚ましいデジタル社会の発展は、食育推進や人々の食に対する考え方等にも影響を与えています。食育推進の場面では、デジタル技術の有効活用によるオンラインの料理教室やイベントの開催、動画配信など、非接触型の推進も可能になっており、佐伯市でもすでに実施されています。また、インスタグラムなどの SNS を活用した情報拡散等も頻繁に実施され、啓発に活用されています。

また、食べ物や、料理を作る様子、食べる様子等を撮影し写真や動画を SNS や動画サイトに投稿し共有することや、掲載された料理のレシピを参考にして料理をつくること、食関連の動画を見て楽しむことなどが日常的なものとなっています。そういった SNS 等の影響もあり、「映え」と言われる食の見栄えを重視する傾向が強まっていると言われます。彩りよく盛り付けるなど、食の見栄えを良くすることは、好き嫌いの克服や食欲増進等の効果が期待される一方で、極端に「映え」ばかりを追求する等、食のパフォーマンス化が懸念される例もあります。また、スマートファンを操作しながら食事を取ることが習慣となっている人もあり、食の軽視が心配されます。デジタル化においても、その良い面を享受し、健康的で豊かな食生活へとつなげていくことが大切であると言えます。

講師 こうじ屋ウーマン 浅利 妙峰 氏

オンラインによる食文化基調講演会の開催

テーマ
糀の力で健体康心
～私たちの体は食べたもので作られる～

●とき：令和3年2月12日（金）
14：00～16：00
タイムスケジュールは裏面をご覧ください。

●視聴(参加)方法

以下の視聴方法をお選びください。
①パソコン：YouTubeにアクセスし、検索窓にて「さいき食文化基調講演会」を検索。
②スマホ：右記QRコードを読み取りアクセスする。
※視聴はYouTubeページにて令和3年3月31日まで配信します。

お問い合わせ：佐伯市ブランド推進課
TEL：0972-22-4673 FAX：0972-22-0025 mail：shoku@city.saikib.jp
主催 大分県佐伯市（佐伯市ブランド推進課）
共催 豊かな食の郷土づくり研究会
後援 農林水産省

令和3年2月、糀屋本店、浅利妙峰氏による
さいき食文化基調講演会 糀の力で健体康心
～私たちの体は食べたもので作られる～ を
オンラインで開催した。

ブランド推進課ユーチューブチャンネル
(下記 URL) に掲載。

<https://www.youtube.com/user/saikibra>

【食品の安全や食料自給率低下の問題】

相次いで発生している食品の偽装表示問題や異物混入事件、先進国では最も低い日本の食料自給率など、食に関する数多くの問題が指摘される中、わたしたちは「食」についてもっと関心を持ち、自らの知識を高めるとともに、地域の味や食材等を今一度見つめ直しながら、心身ともに健康的に暮らしていく必要があります。

② 「食のまち」とはいうものの…〔食と佐伯の関係〕

平成 17 年 3 月 3 日、9 つの市町村が合併し、九州で最も広いまちとなった佐伯市には、山・川・海の豊富な食資源が存在し、その恵まれた天然のステージに抱かれるようにしてわたしたちは暮らしています。そういった環境の中で、山海それぞれの郷土料理や寿司文化、ジビエ料理や佐伯ラーメンなど、独自の食文化が発達してきました。食育に関する意識調査においても、「食のまち」だと思う、どちらかと言えば思うと回答した人が、合計 82 パーセントに達しています。また、その理由として、食材が豊富・新鮮と答えた人が一番多く、2 番目に伝統的な郷土料理や食文化がある（残っている）が選択されています。

しかし、その貴重な食資源や食文化について、わたしたちはまだ知らないことが多く、その地域資源を生かしきれていないところがあります。食は、健康・福祉・教育といった生活の基本分野だけではなく、農林水産業・加工業・飲食業・観光業など幅広い産業にもかかわりがあり、実際に、本市では数多くの市民が食関連の仕事に従事しています。しかしながら、意識調査においても、食は個人的な問題である等と捉える意見も一定数あり、食育や食のまちづくりについての更なる啓発が必要と言えます。本当の意味で「食のまち」を実現するためには、市・市民・事業者などが、それぞれの立場から「やるべきこと」を考え、取り組む必要があります。

③ 地域一丸となって「本腰」をいれるために！

名実ともに「食のまち佐伯」を実現するため、佐伯市は平成 20 年 12 月に「佐伯市食育推進会議条例」を制定しました。農業や水産、流通・観光・飲食業、健康増進や地域づくりの団体、PTA 関係者、有識者等の委員による会議を組織し、食育や食のまちづくりの推進について審議を重ねてきました。平成 21 年 3 月には、この推進会議において審議を重ね、大分県下では初めてとなる「佐伯市食のまちづくり条例」が制定されました。また、平成 30 年 5 月には、「巣立つ君たちへの自炊塾」や「子どもが作る弁当の日」の取り組み、食育番組制作などの取り組みが評価され、「第 2 回食育活動表彰」教育関係者・事業者部門において農林水産大臣賞を受賞しています。その後、令和 2 年 3 月に「さいきオーガニ

ック憲章」が制定された際にも、同推進会議において活発に審議されました。

食は、全ての人に関係するものです。今後も、市のみでなく、市民・事業者・関係団体等、あらゆる立場の人々と地域が一丸となって「食のまち佐伯」の更なる推進に取り組みます。

『巣立つ君たちへの自炊塾』

…自炊塾は、ふるさと佐伯を離れる高校生たちに生きる力・家族の絆・愛郷心をもたらす取り組みとして定着しており、佐伯市の食育の代名詞と言える活動です。映画「弁当の日」の中でも取り上げられ、全国に誇るべき取り組みです。自炊できる力を付けることは、自立し、生活していく力を付けることに直結する食育そのものです。



④はじめの一步をふみ出そう！〔理念と役割に沿って〕

食のまちづくりを進めるためには、子どもから高齢者まで市民一人ひとりがその理念や考え方に興味を持ち、理解し、取組に参画する必要があります。自然の恵みである食と、食にかかわる人びとやその活動に対して感謝の念を深めるとともに、食に関する知識を楽しく学んで身近なことから実践することが大切です。

わたしたち市民自らが、食に関する正しい知識を身につけ、心豊かに生きる力を育むことによって、健康で文化的な暮らしと活力ある地域社会をつくりだすことを目指し、このレシピを策定しました。

わたしたちは、どういうことに取り組みればいいのでしょうか。何からはじめるといいのでしょうか。このレシピを参考にして、それぞれの立場に沿った「食育生活」を、さあ今日から一緒にはじめましょう。

『あいうべ体操』による、食育推進

本市では、食育への意識づけの一環として、また、口腔ケアの大切さを啓発する取り組みの一つとして、『あいうべ体操』を推進しています。あいうべ体操とは、「あいうべ」の発声に合わせて口や舌を大きく動かす健康体操で、食物の消化に必要な唾液を出やすくする、口呼吸から鼻呼吸へと促す、顔周りの血流を良くする等の効果が期待されています。（あいうべ体操は、福岡市みらいクリニックの今井一彰医師が考案したものです。大人から子どもまで誰でも無料でできる手軽さもあり、全国に広まっています。）

⑤レシピの消費期限は…〔計画の位置付けと期間〕

「さいき『食』のまちづくりレシピ」は、平成30年度に策定した「第2次佐伯市総合計画」との整合性を図りつつ、「佐伯市食のまちづくり条例」を骨格として、基本方針や推進目標、市民や事業者等が自発的に取り組む内容を示した活動のガイドラインです。

食育基本法では、市町村が策定する食育推進計画は、国と県の計画を基本として作成するよう努めることとしています。佐伯市では、国・県の計画を踏まえ食育の推進や食のまちづくりを着実に進展させる観点から、第1次の計画期間を平成22年度から平成24年度までの3年間に設定。まずは、「石の上にも三年」の言葉のように、食のまちづくりの礎(土台)づくりに取り組みました。また、第2次計画以降は市の総合計画とも歩調を合わせ、平成25年度から平成29年度までの5年間。第3次計画は、平成30年度から平成34年度までの5年間。そして、今回の第4次計画は、令和5年度(2023年度)から令和9年度(2027年度)までの5年間を計画期間として策定します。

なお、社会の動向や情勢の変化などにより、計画に変更すべき点が生じた場合は、佐伯市食育推進会議に諮り、計画内容の見直しを行います。

2. 食のまちづくりの基本的な考え方

①基本理念

市民みんなで取り組む「食のまちづくり」は、次の基本理念に基づいて進めます。

- (1) 食べるということは、食物の生命を食することであり、食は、わたしたちの命の源であるという認識をもって取り組みます。
- (2) わたしたちの住むまちは、食を育む山、川、海等の自然環境と一体となって成り立っており、これらの自然環境を将来にわたり大切に守り、育てていきます。
- (3) わたしたちの食生活が、自然の恩恵や食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられて成り立っていることに感謝の念をもって取り組みます。
- (4) 食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活に努めることにより、心身の健康の増進と豊かな人間性を形成することを目的として取り組みます。
- (5) 市民、事業者、関係団体等(以下「市民等」という。)の自発的意志を尊重するとともに、その緊密な連携を図りつつ、地域の特性を生かした活動に取り組みます。
- (6) 食育について、家庭が重要な役割を持っていることを認識するとともに、

子どもの保育や教育、成人における生涯学習等においても、積極的な活動に取り組みます。

- (7) 本市が誇る豊富な食資源の活用やブランド化を積極的に推進し、豊かな市民生活とあらゆる産業の発展を目指して取り組みます。
- (8) 伝統的な食文化の継承や有機農業をはじめとする環境と調和のとれた生産等に配慮し、地域の活性化と地産地消の推進に取り組みます。
- (9) 「さいきオーガニック憲章」の理念の基、食品の安全性を確保し、食品を安心して消費できる環境の維持と創造に向け、市、市民等の緊密な連携により、食に関する幅広い情報の提供と共有に努め、食を切り口とした「さいきオーガニックシティ」の実現に取り組みます。

②基本的な役割

地域一丸となった食のまちづくりを行うため、それぞれが自らの役割を理解し、お互いの立場を尊重しながら積極的に推進します。

(1) 市の役割

- ①市は、基本理念に基づき、食のまちづくりに関する総合的な施策を策定し、市民等と連携を図りながら、これを計画的に実施します。
- ②市は、食のまちづくりに関する施策の普及啓発を行い、市民等の意識の高揚を図るとともに、食のまちづくりへの参画を奨励します。
- ③市は、食のまちづくりを推進するために、必要な財政上の措置を積極的に講じます。

(2) 市民の役割

市民は、基本理念を理解し、家庭、学校、職場その他の市民生活のあらゆる分野において、自主的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。

(3) 事業者の役割

- ①事業者は、基本理念を理解し、その事業活動を行うに当たり、自主的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。
- ②事業者は、あらゆる場面で食の安全及び安心に最大限配慮し、必要な措置を講ずるとともに、市内産食材の活用促進や地産地消の推進に努めます。

(4) 関係団体等の役割

関係団体等は、基本理念を理解し、主体的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。

3. 食のまちづくりのレシピ&メニュー

①柱となるレシピ

食のまちづくりを推進するにあたり、その根幹を成すものは次のとおりです。
なお、実施にあたっては、各施策が相互に関連性を持つことに配慮し、効果的かつ効率的な実施に努めるものとします。

- (1) 市民の健康増進をめざし、栄養指導や食生活の改善指導など、食と健康を増進する施策
- (2) 優れた食材を育む基盤の確保をめざし、山・川・海等の整備や良好な環境を保全する施策
- (3) 食料の安定的な生産・供給や食料自給率の向上をめざし、田畑や漁場等の整備や地産地消の積極的な推進、特産品の開発やブランド力の強化など、農林漁業や関連産業を振興する施策
- (4) 食による交流人口の増大をめざし、食観光を推進する施策
- (5) 食の安全・安心を確保するため、食品の安全性等の調査や食に関する調査研究・情報の収集・提供等を行う施策
- (6) 食育による豊かな人間性の形成をめざし、保育所・幼稚園・小中学校・高等学校・家庭・地域等における食育指導や意識啓発など、教育・学習活動において食育を推進する施策
- (7) 食文化の継承活動に対する支援や食のまちづくりを推進するための施策

令和4年3月、服部幸應先生による『オーガニックと食育入門』講演会を開催した。



②基本メニュー

食のまちづくりを進める基本メニューとしての、市の主な取り組みは次のとおりです。

(1) 健康増進

○乳幼児期から高齢期までライフステージに沿った健康支援

…栄養・食生活は、一生を通じた健康づくりの基本。望ましい食生活習慣を形づくるうえで、乳幼児期はとても大切です。保護者や乳幼児を対象に、離乳食や幼児食の指導・周知を乳幼児健診時を中心として行うとともに、各ライフステージに沿った健康づくりに関する研修会や学習会等の実施に努めます。

○歯の健康づくり

…食と健康を語る上で、歯は最も直接的で密接な関係があります。歯の健康を保つための取組を進め、関連する情報の提供に努めます。

○口腔ケアの推進

…歯と同様、口の機能を維持・向上させることは、健康づくりのために極めて重要です。口腔ケアの重要性についてさらに認識を高め、「あいうべ体操」の実践をはじめとする周知・普及活動に努めます。

○食生活や栄養の改善に向けた支援

…市内全域に食の重要性を周知するためには、協力団体が有機的に活動していく必要があります。各地域において、食生活改善推進協議会の活動や育成を支援し、新規会員の加入促進に努めます。

【関連計画等】

- ・「佐伯市地域福祉（活動）計画」
- ・「佐伯市健康づくり計画(さーいきいき健康 21)」
- ・「佐伯市子ども・子育て支援事業計画」

▽食生活改善推進協議会が行う、郷土料理教室の様子。

子どもたちに地域の食文化を伝えています。



(2) 環境保全

○自然環境や景観の保全

…佐伯市の広大な自然である山・川・海は、地域の誇りであるとともに各種の食資源を生み出す宝庫。この恵まれた風土の保護と保全に努めます。また、自然がもたらすクリーンな環境を維持し、農山漁村の美しい景観の保全にも努めます。

○食品リサイクルの促進と食品ロスの削減

…日常生活から生じる食品廃棄物の量的抑制や再利用を推進し、生ゴミ等の活用も視野に入れた食品リサイクルや循環型社会の実現に努めます。また、食品ロスの削減に向け、フードドライブ等の取り組みも含め市民の意識を高める啓発活動に努めます。

○バイオマスの利活用

…動植物から生まれた再生可能な有機性資源（バイオマス）を活用し、地球温暖化の防止や循環型社会の形成に努めます。

○市民活動への支援

…自然環境の保護や景観の保全、循環型社会の構築などをめざす市民等の活動を支援します。

【関連計画等】「佐伯市環境基本計画(さいき 903 エコプラン)」「佐伯市バイオマスタウン構想」「佐伯市バイオマス産業都市構想」

※食育に関する意識調査において、食育に関心がある理由について尋ねたところ、「大量の食べ残しなど食品廃棄物の増加が問題だから」が2番目に多い回答数となり、食品ロスの問題に関心を持つ市民が多いことが分かった。

(3) 産業振興

○食料自給率の向上

…食料の生産や供給の安定化に努め、食材の種類・数量の確保、品質の維持・良化を図り、本市の食料自給率の向上に努めます。

○地産地消の推進

…市内産食材の活用促進や消費拡大に向け、市と市民等の意識改革を進め、地産地消による農林水産業の振興や商工業の活性化に努めます。また、より環境に配慮して生産された有機栽培農産物や減農薬・減化学肥料栽培農作物の利用促進・消費拡大に努めます。

○地域資源の掘り起こしと有効活用

…食を通して農山漁村の活性化をめざす施策の調査研究を進めるとともに、地域に潜在する食資源の掘り起こしと利活用の研究開発に努めます。

○流通分野への支援

…生産者と消費者の交流や食の新たな販路拡大の支援、特産品の開発やブランド力の強化に努めます。

○魚食普及の推進

…地場水産物の価値を周知する活動や料理教室等の取組を通じ、魚食普及の推進に努めます。

○人材の育成

…次代を担う食産業のリーダーや食育活動を普及・推進する人材の育成に努めます。

子どもたちが『魚について学び、さばいて食べるワークショップ』の様子



(4) 観光振興

○スケールメリットを生かす

…九州で最も広大な地に点在する食資源を活用し、市内の各地域を結ぶ周遊観光について調査・研究するとともに、広大な市ならではのスケールメリットを生かした食観光の振興に努めます。

○特色を生かした観光推進

…山・川・海、それぞれの地域が持つ豊富な食資源をあらためて見直すとともに、その開拓・研究を進め、来訪者への情報提供も含め、地域の特色を生かした観光の推進に努めます。

○食文化の活用

…地域の伝統ある食文化を観光資源として活用し、その価値を高めるとともに、食文化の継承・発展に向けた活動の促進に努めます。

○地域間交流の促進

…近隣の市町村と連携し、「東九州伊勢えび海道」などの豊富な食資源や地域の特性を生かすイベントを展開します。また、グリーンツーリズム・ブルーツーリズムなど地域の垣根を越えた交流の促進に努めます。

食のまちづくりの一環として、「佐伯ごまだし」を売り出し、郷土料理の伝承や食観光、特産品開発等に幅広く繋がっている。また、豊かな自然風土や歴史に根差し、世代を超えて受け継がれ、長く地域で愛されてきたものとして、令和4年、文化庁の「100年フード」にも認定されている。また、近年は、ごまだしうどんだけでなく、ごまだしペペロンチーノなどのアレンジや、調味料としても多彩な使い方が提案されている。



佐伯ごまだし大将

(5) 教育・学習の促進

○学校等における体制の整備

…成長過程にある子どもたちにとっての食育は、一生のうちで極めて重要な学びであり、学校等の体制整備は、食育を推進するために欠くことのできない課題です。学校等において食育指導を行う栄養教諭等の配置、教職員の意識啓発や理解促進に努めます。また、給食施設や体験農場など、食育の実践の場となる施設整備についてその拡充に努めます。

○人材の育成

…学校・職場・地域など、さまざまな学びの場において、食育を指導する人材の育成に努めます。

○体験活動の促進

…食育において体験活動はとても重要です。学校、職場、地域等における農林漁業体験(教育ファーム)や「子どもが作る弁当の日」、「料理教室」の実践など、食育を効果的に推進するための体験活動の実施に努めます。

○子どもの食育

…家庭・地域・学校等のさまざまな場を活用し、栄養、健康増進、自然環境の保全、循環型社会の構築、地産地消、地域の伝統食や行事食をはじめとする食文化、食に関する作法などの学習・体験(以下「食の学習・体験」という。)の積極的な実施に努めます。

○市民の食育

…すべての市民が生涯を通じ、家庭や地域のあらゆる場面で食の学習・体

験に参画できるよう努めます。

○市民等の活動の支援

…地域や職場、学校などにおいて市民等が実施する食の学習・体験に関する活動の支援に努めます。

○学校給食の充実

…地場産物や米飯の活用を増進するとともに、給食を「生きた教材」とした食に関する指導に努めます。また、有機栽培（化学合成農薬・化学肥料不使用栽培）や減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮して生産した農作物の利用を推進します。

【関連計画等】

「さいき“まなび”プラン2017」（佐伯市長期総合教育計画）

「菌ちゃん野菜教室」小学生が食品残渣や雑草を活用した土づくりを体験



(6) まちづくり・総合啓発

○活動団体等の支援

…ボランティア団体やNPO法人などが行う特色を生かした食育の取組を支援します。

○新たな人材の発掘と育成

…食のまちづくりを推進する人材の発掘に努めるとともに、その育成に取り組めます。

○安全・安心の推進

…安全で安心な食生活を実現するためには、国、県、市町村、その他関係機関等の連携が必要です。食品の安全性や栄養、食習慣、食料・生産、流通・消費、食品廃棄物の発生や再利用などについて見直しを行うとともに、その状況等についての調査研究に努めます。

○総合的な周知や啓発

…食育や食のまちづくりの普及・促進に向け、全市的な周知・啓発活動を展開する観点から、講演会や研修会、シンポジウム等を積極的に開催します。特に、さいき城山桜ホールキッチンコートを活用し、食育ワーク

ショップを核とした実践的な活動を展開します。また、市内外で行われる他のイベント等と連動させた取組も推進し、対外的にも食のまちづくり事業を発信します。

○「いのち」を感じる心の育成

…「食べることは生きること」。食べ物やそれを作った人、育んだ自然環境等に感謝する心の育成に努めます。

○オーガニック（有機農林水産物づくり等）の推進

…自然環境に負荷をかけず、持続可能なまちづくりを進める一環としてオーガニック（有機農林水産物づくり等）の普及に向けた取組を推進します。

○既存の施設や土地の有効活用

…廃校等の公共施設や耕作放棄地・遊休農地など、使われていない既存の施設や土地に目を向け、その有効活用を促進します。

4. 暮らしの中での取組

『食育』と聞くと、難しいものと考えていませんか。食育は、決して難しいものではありません。暮らしの中の場面に応じて、気軽に行うことができます。各家庭や学校・職場、地域などで、それぞれが取り組めることから始めましょう。

暮らしの場は、一人ひとりの食生活や食習慣を作り出し、食育を進めていくうえで最も基本的で重要な役割を担います。食育のスタートは、お腹の中（胎児期）から始まるといわれています。成長の過程でいろいろな食事に出会い、甘い・辛い・酸っぱい・苦い・塩辛い、この5つの基本的な味覚を覚えるとともに、さまざまな料理の味や食感を覚えます。朝・昼・夕の食生活のリズムを1日の生活の中で整えながら過ごすことが大切です。「早寝 早起き 朝ごはん」と言いますが、簡単な様で徹底するのは難しいものです。改めて基本に立ち返り実行してみましょう。また、家族と一緒に楽しく料理をつくり食事をするなど、日常的に親子や家庭内でできる毎日の体験や楽しい会話を通して、家族が共に望ましい食事や運動などの生活習慣を身につけたいものです。

（1）家庭生活〔それぞれの役割〕

①市

- 市の広報誌やホームページ、ケーブルテレビなどを活用した食育に関する情報発信に努めます。
- 健康増進や生涯学習などさまざまな機会を通じ、食育の推進に関する指導や情報提供等に努めます。
- 食のまちづくりや食育の推進に向け、講演会や研修会、体験活動、シンポ

ジウムなどを積極的に企画・開催します。

②市民

- さまざまな分野における、食の学習や体験活動等への積極的な参加に努めます。
- 食に関する情報に留意し、健康的で安全・安心な食生活の実践に努めます。

③事業者等

〔1〕 保育・教育、保健・医療等

- 保育や教育の関係者は、市や家庭、他の事業者と連携を図りながら、食の学習や体験活動に関する情報提供等に努めます。
- 保健や医療関係者は、生活習慣病の予防や栄養指導、病中病後の食生活指導など、市や地域、他の事業者と連携して家庭における食育を支援します。

〔2〕 農林漁業者・食品関連事業者等

- 環境に配慮した持続可能な生産技術を高め、安全・安心な食材提供に取り組むとともに、積極的な情報の提供に努めます。

(2) 学校等〔それぞれの役割〕

①市

- 学校等における食育の推進に向け、指針等の作成を支援します。
- 栄養教諭などの専門職員の配置を含め、食育を指導する教職員の意識啓発や理解の促進を図ります。
- 給食センターや体験農場など、食育推進施設の効果的な整備に努めます。
- 学校等と連携を図り、市や市教育委員会が行う食育事業を推進します。

②市民

- 学校等が実施するさまざまな分野における食の学習・体験活動等に積極的に協力し、ともに学ぶよう努めます。
- 食育の理解に努め、子どもたちの健やかな成長を図る活動を支援します。

③事業者等

〔1〕 保育・教育、保健・医療等

- 保育や教育の関係者は、学校等の施設を活用した取組はもとより、市や家庭、他の事業者等と連携を図りながら、食に関する学習や体験活動に関する情報提供に努めます。
- 保健や医療関係者は、市や学校医・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭などの教職員や地域、他の事業者との連携を図り、学校等における食育を支援します。

〔2〕 農林漁業者・食品関連事業者等

- 学校等が行う体験学習などに協力し、技術指導や情報の提供に努めます。

(3) 地域〔それぞれの役割〕

①市

- ・地域において食育に関わる人材の育成や食文化に関する情報収集、食のまちづくりや食育推進の普及・啓発に努めます。(※注3)
- ・地域で食のまちづくりに取り組む事業者や市民の活動を支援します。(※注4)
- ・地域において、区長会や新たな地域コミュニティ組織等と連携を図りながら、市が行う食育事業等を推進します。

②市民

- ・市や区長会などが実施する食育の講演会や研修会など、地域で実施される食の学習・体験活動に積極的に参画します。
- ・食生活改善推進協議会や食のボランティア団体など、地域で活動する市民団体の取組に協力し、これを支援するよう努めます。

③事業者等

〔1〕教育関係者等

- ・地域が行う食に関する学習・体験活動に積極的に参画し、協力します。

〔2〕農林漁業者・食品関連事業者等

- ・地域が行う調理実習、農林漁業体験、製造工程視察などの活動に積極的に参画し、協力します。
- ・生産者と消費者の交流の場や、安全・安心な食材に関する情報の提供に努めます。

(※注3) 現在、地域への食育推進の普及・啓発の一環として、映画「弁当の日」の映画上映等、食育イベント開催への支援を行っています。今後も市民団体等と連携し、効果的な方法による啓発推進に努めます。

(※注4) 食育を推進する市民団体等の活動支援として、市は「食のまちづくり推進活動補助金」の交付を行っています。交付を受けた団体は、柔軟な発想により、工夫を凝らした食育講演会や料理教室の実施を自ら行うことで、食育の啓発だけでなく、食育の推進に携わる団体や人材の増加・育成に繋がっています。

「食のまちづくり推進活動補助金」を活用し実施した事業の一例。

『男の料理教室』男性で結成した団体。今回は、沖縄料理に挑戦。

※食育に関する意識調査では、男性からの回答が46パーセントを占めた。



5. 推進目標

【第3次計画での推進目標と実績・評価】

項目	前回調査 (H30年)	目標 (令和4年)	実績 (令和4年調べ)	評価
① 「食育」に対する市民の認知度	88.2%	90%	77.0%	B
② 「食育」を体験・実践している市民の割合	82.4%	80%	88.3%	A
③ 朝食を「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」子どもの割合	小学生	91.3%	100%	B
	中学生	87.3%	100%	B
④栄養バランスを考えるなど、健康づくりを考えて食生活を送っている市民の割合	67.4%	80%	81.9%	A
⑤食育の推進に関わるボランティア団体	41 団体	50 団体	51 団体	A
⑥関係機関の連携による「教育ファーム」の実施主体	6 件	10 件	15 件	A
⑦学校給食における地場産物(佐伯産)の使用割合	42.9%	45%	34.0%	B
⑧学校給食における米飯給食の実施回数	週4回以上	週4回以上	週3.5回	B
⑨子どもが作る『弁当の日』を実施する小・中学校	15 校	全校	全校	A
⑩佐伯市の食料自給率	52%	55%	55% ※	A
⑪農業の担い手（認定農業者）の数	138 人	150 人	129 人	B
⑫オーガニック（有機農業等）に取り組む団体	4 団体	8 団体	11 団体	A
⑬魚食普及に取り組む小・中学校	18 校	全校	全校	A
⑭魚食普及を行う個人・団体	5 団体	10 団体	11 団体	A
⑮食育指導に取り組む市民サポーター	10 人	30 人	13 人	C

〔備考〕

※評価欄については、目標値を上回った場合 A、70%以上を B、それ以外を C とした。

※現行・実績数値は、市の各種調査に基づく数値です。

※⑩の食料自給率は、農林水産省の試算ソフトを用いた数値です。市での正確な数値を積算することが難しいため、現時点で調査可能な令和2年度のデータを基にした参考値として掲載します。※

⑮の食育指導に取り組む市民サポーターは、令和3年度に実態に即した制度見直しを行いました。

今後も制度の啓発や、サポーター活用を推進します。

【第4次推進計画目標】計画年度(令和9年度)において次の数値目標の達成をめざします。

項目	現行	目標(R9)
① 「食育」に関心を持っている市民の割合	87.2%	90%
② 「食育」を体験・実践している市民の割合	88.3%	90%
③ 朝食を「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」 子どもの割合	小学生	93.0%
	中学生	92.9%
④ 栄養バランスを考えるなど、健康づくりを考えて食生活を送っている市民の割合	81.9%	85%
⑤ 食育の推進に関わるボランティア団体	51 団体	55 団体
⑥ 関係機関の連携による「教育ファーム」の実施主体	15 件	18 件
⑦ 学校給食における地場産物（佐伯産）の使用割合	34.0%	45%
⑧ 学校給食における米飯給食の実施回数	週 3.5 回以上	週 4 回以上
⑨ 子どもが作る『弁当の日』を実施する小・中学校	全校	全校
⑩ 有機農業の実践ほ場面積	13.3ha	30ha
⑪ 有機農業に取り組む農家数	15 戸	100 戸
⑫ 魚食普及に取り組む小・中学校	全校	全校
⑬ 魚食普及を行う個人・団体	11 団体	12 団体
⑭ 食育指導に取り組む市民サポーター	13 人	20 人

※⑩、⑪の目標数値については、参考値として掲載します。

食と農のオーガニック推進協議会にて、協議・承認された後に正式な数値となります。

☆「自分にできること」からはじめましょう！

食のまちづくりは、わたしたち市民が一丸となって取り組むことが大切です。
それぞれの立場から食育を推進し、食に対して常に感謝の気持ちを持って
心身ともに健康的な食生活をおくりましょう。

地産地消の推進、有機栽培の促進、食文化の継承、環境保全への理解と活動…、
食のまちづくりを進める上で、取り組むべきことはいろいろあります。

食のまちづくりを進める佐伯の市民として

まずは「自分にできること」から取り組んでみましょう！

子どもでもできることって、なんだろう。

- 食べものに、かんしゃして、みんなで楽しく食べよう。
- はやね はやおき 朝ごはん
- 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんを、しっかり食べよう。
- すききらいを、へらそう。
- できるだけ、のこさず食べよう。
- ごはんをつくる手つだいをしよう。
- 食べたもので、じぶんの体ができているということを、かんがえてみよう。

私たちができることって、なんだろう。

- 食べ物に感謝して、みんなで楽しく食べよう。
- 規則正しい生活習慣と食習慣を心がけよう。
- 栄養バランスの良い食事を心がけよう。
- 塩分やカロリーの取りすぎに注意しよう。
- 楽しく調理をしよう。
- 家族と一緒に調理をしよう。
- 自然環境に負荷を掛けない生活や食を考え、取り入れてみよう。
- 食べ物の旬を知ろう。
- 家庭菜園を始めてみよう。
- 食や食育について、改めて考えてみよう。
- 食や食育の知識を深めよう。

☆わたしの^{ちか}誓い

「^{しょく}食の^{さいき}まち佐伯」で暮らす^く一人として、^{ひとり}私に^{わたし}できることは…

~~~~~

~~~~~

~~~~~

佐伯市食育推進会議委員 令和5年3月（順不同）

| 役職   | 氏名     | 所属等                                      |
|------|--------|------------------------------------------|
| 委員長  | 河野 辰也  | フランス料理「ムッシュ カワノ」オーナーシェフ、おおいた食育人材バンク 登録講師 |
| 副委員長 | 染矢 弘子  | スローカフェ茶蔵オーナー、さいきあまべ食べる通信 副編集長            |
|      | 相川 良恵  | 佐伯市 PTA 連合会 事務局                          |
|      | 浅利 歩美  | (有)糶屋本店                                  |
|      | 梅田 一弘  | (株)お菓子のウメダ                               |
|      | 久野 由香  | お魚ごはんサークル                                |
|      | 坂本 晃彦  | 元佐伯市 PTA 連合会 会長                          |
|      | 三浦 真実  | おおいた食育人材バンク 登録講師、(株)まちづくり佐伯              |
|      | 清家 フミヨ | 佐伯市食生活改善推進協議会 会長                         |
|      | 渡邊 正太郎 | (株)やまろ渡邊                                 |
|      | 戸高 竜介  | 漁師、「間越 来だんせへ市」                           |
|      | 渡辺 英征  | 渡辺農園(JAS 認証取得)                           |
|      | 増野 荘平  | 男の料理教室 代表                                |
|      | 豎山 恵子  | オーガニックカフェ てら・ぷれた                         |
|      | 柴田 真佑  | 志縁や(オーガニックレストラン認証) 食育活動                  |
|      | 大友 勝彦  | オートモズフィッシュアンドファーム                        |
|      | 酒井 智江  | 農林水産物加工販売 食育活動                           |
|      | 石田 朋子  | 子育て・食育活動                                 |
|      | 梶川 里沙  | 元地域おこし協力隊 食育活動、(株)まちづくり佐伯                |
|      | 山内 勇人  | 在宅支援クリニック「えがお」                           |
|      | 下田 めぐみ | 県職員 栄養教諭 直川小学校(直川小学校給食共同調理場)             |
|      | 小谷 晃文  | (株)漁村女性グループめばる                           |

☆この計画へのお問い合わせ☆

佐伯市観光ブランド推進部 ブランド推進課 ブランド推進係

〒876-8585 大分県佐伯市中村南町 1-1 TEL0972-22-4673 FAX0972-22-3124

メール：shoku@city.saiki.lg.jp