

はじめに

人々が健康でいきいきと生活するには、「食」が非常に重要です。しかし、「食」を取りまく環境は大きく変化しており、ライフスタイルの多様化、孤食・個食・固食などの問題が起きています。

また、食べ過ぎ、偏った食事、欠食など、バランスを崩した食習慣が広がり、糖尿病に代表されるような生活習慣病が増加しています。さらには、食品ロス、食への感謝の心が薄れるといった問題も生じています。



玉名市では、平成 21 年 3 月に 3 年間を計画期間とする玉名市食育推進計画を策定しました。また、平成 24 年 3 月には「第 2 次玉名市食育推進計画」を策定し、「市民一人ひとりが食を通して心身ともに健やかに生活する玉名」をめざし、行政はもとより各関係団体で様々な食育活動に取り組んでまいりました。

平成 28 年度は、第 2 次計画期間の終了年度となるため、玉名市の食育活動をさらに推進するため、新たに「第 3 次玉名市食育推進計画」を策定いたしました。

第 3 次玉名市食育基本計画では、「玉名市民が食を通じて健康を考え、豊かな人間性を育む」ことを基本理念とし、市民の健康な心と体の育成、食に関する理解を深め健全な食生活を実践できる環境づくりを進めます。

結びに、本計画の策定にあたり、熱心にご審議いただきました玉名市食育推進連携会議の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました市民の皆様及び関係者の皆様に心より厚くお礼を申し上げます。

平成29年3月

玉名市長 高崎 哲哉

目 次

第 1 章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景	1
2	計画の位置付け	3
3	計画期間	3

第 2 章 玉名市の食を取り巻く現状と課題

1	人口等の現状	4
2	アンケート調査の概要	6
3	数値目標の達成状況	7
4	課題のまとめ	9

第 3 章 計画の基本理念と基本目標

1	基本理念	14
2	基本目標	14
3	計画の体系	16

第 4 章 施策の展開

1	食の基本から健康な体づくり	17
2	食を通した豊かな心づくり	19
3	食にやさしい生活環境づくり	20
4	食育を支えるネットワークづくり	21
5	市民のライフステージ別行動目標	23
6	みんなの取組み	24
7	数値目標	25

第5章 計画の推進と進行管理

1	計画の推進体制と市民との協働	27
2	計画の進行管理と評価	27

参考資料

1	玉名市食育推進連携会議委員名簿	28
2	玉名市食育推進会議委員名簿	29
3	計画策定の経過	30
4	玉名市食育推進連携会議 要綱	31
5	平成28年度くまもと健康づくり応援店（玉名市分）～協力項目～	33



計画の策定にあたって

1 計画策定の背景

(1) 食育をめぐる社会動向

人々が健康でいきいきと生活するには、「食」が非常に重要です。「食」は人の生活そのものであり、バランスの取れた食事を楽しく食べることが、健康な体づくり、いきいきとした生活には欠かせません。

しかし、「食」を取りまく環境は大きく変化しています。現在の日本は、食料が豊かになり、多種多様な食材が簡単に手に入るようになっています。しかし、ライフスタイルの多様化、孤食・個食・固食などの問題が起きています。また、食べ過ぎ、偏った食事、欠食など、バランスを崩した食習慣が広がり、糖尿病に代表されるような生活習慣病が増加しています。さらには、食品ロス、食への感謝の心が薄れるといった問題も生じています。

(2) 国の動向

国では平成17年7月に食育基本法を制定し、食育の推進に取り組むための基本計画を明らかにしました。平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」を策定し、食を取り巻く社会環境が変化するなか、食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進しています。

(3) 県の動向

熊本県では平成18年3月に「熊本県食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んできました。平成23年3月には「くまもと 食で育む命・絆・夢プラン」を策定し、計画の方向性として「食は命と健康の基本（生涯食育）」「県民及び多様な関係者の協働による食育」「地域に根ざした食育」を推進し、安全に関する知識や望ましい食習慣を身に付けるとともに、地域の産物や食文化について理解を深め、健全で豊かな食生活を送る能力を育むことを目指しています。

(4) 市の取組

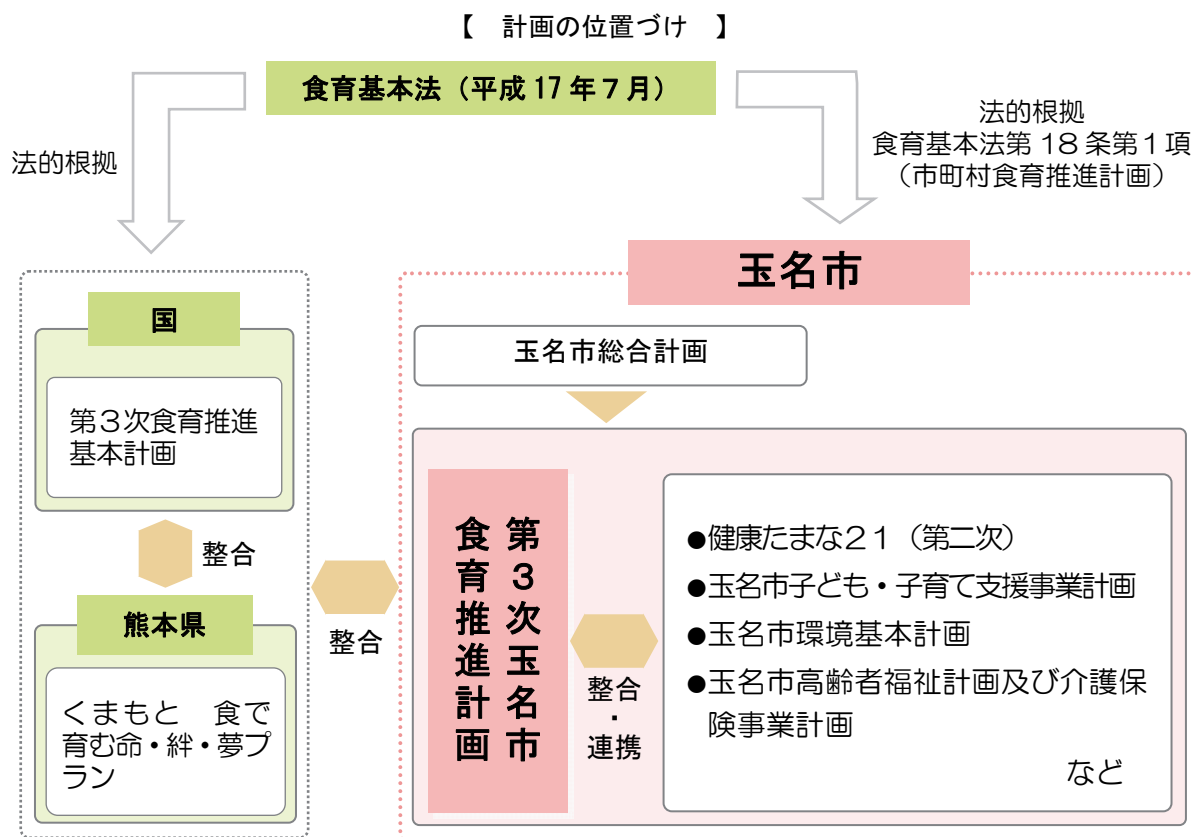


本市においては、有明海や玉名平野の豊かな自然環境の中で、米・野菜・果実などの農産物や海苔などの水産加工品の生産が盛んな地域です。それら恵まれた地域の資源を生かした食育を推進するため、平成24年3月に「第2次玉名市食育推進計画」を策定し、「市民一人ひとりが食を通して心身ともに健やかに生活する玉名」をめざし、行政はもとより各関係団体で様々な食育活動に取り組んできました。

食や健康を取り巻く社会情勢が変化する中、計画の進捗状況を分析し、より地域の実情に沿った食育に関する施策を計画的に推進していくために、このたび、計画を見直し新たに第3次玉名市食育推進計画（以下「本計画」という。）を策定するものです。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけられます。その実施にあたっては、本市で策定している「玉名市総合計画」「健康たまな21（第二次）」などの各種計画と整合性をもたせることにより、関係する事業を協働し推進するものとなります。また、本計画は市民一人ひとりが食の大切さを理解して、主体的に食育に取り組むための指針とします。



3 計画期間

本計画の期間は、平成 29 年度を初年度とし、平成 33 年度を目標年度とする5年間の計画です。計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

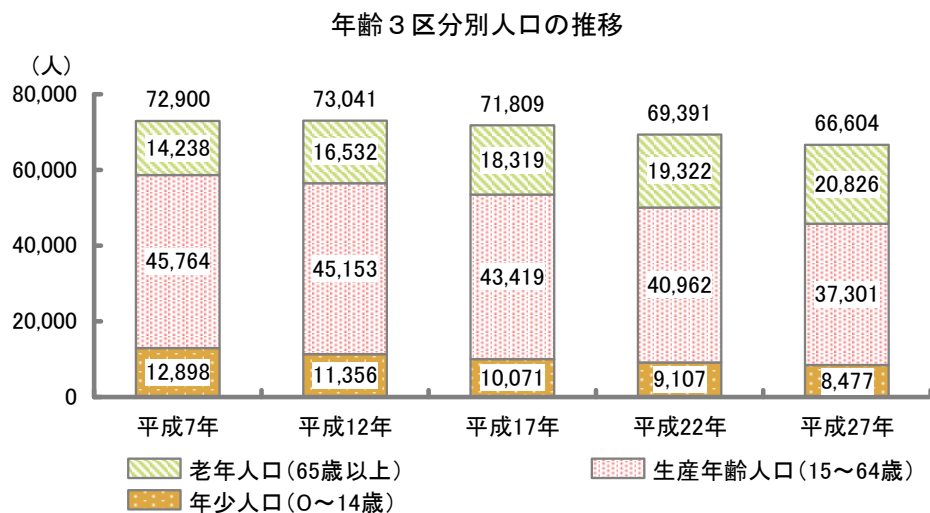


第2章 玉名市の食を取り巻く現状と課題

1 人口等の現状

(1) 人口の状況

本市の人口は減少傾向にあり、平成27年には66,604人となっています。年齢3区分別にみると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）は減少していますが、老年人口（65歳以上）は増加を続けており、平成27年には人口の31.3%を占めています。

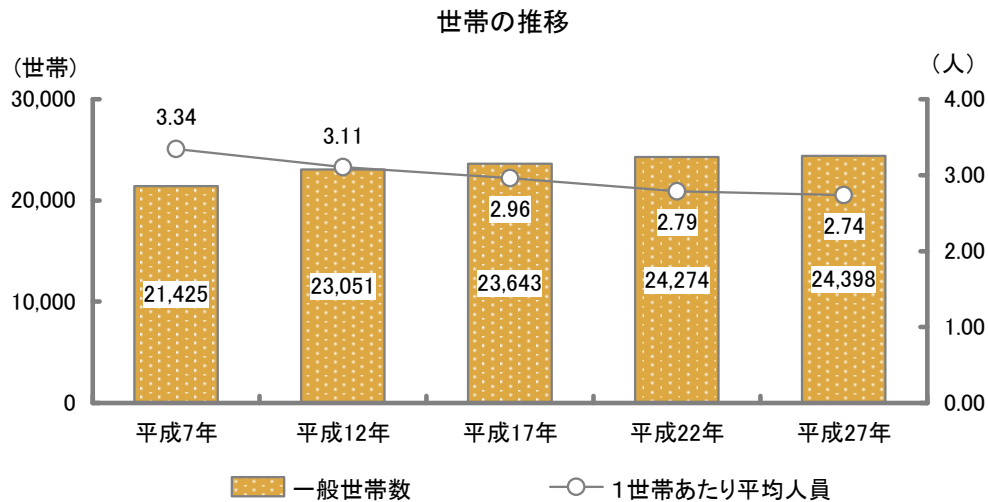


※ 年齢不詳は含まない

資料：国勢調査

(2) 世帯の状況

本市の世帯数は増加を続けており、平成7年から平成27年の20年間で約3,000世帯増加しています。一方、1世帯あたり平均人員については減少しており、平成17年以降3人を下回り、平成27年には2.74人となっています。



(3) 農家の状況

本市の農家数は、平成17年以降減少傾向にあります。また、経営耕地面積についても、平成17年以降減少を続けています。

農家の状況

事業名	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年
農家数	4,769 戸	4,083 戸	3,527 戸
経営耕地面積	5,091ha	4,572ha	4,447ha

資料：農林業センサス

(4) 学校給食における地産地消の状況

学校給食における地産地消の状況は、平成27年で61.9%となっています。

学校給食における地産地消の状況

事業名	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
県内産農産物使用割合 (重量ベース)	55.7%	63.1%	61.9%

資料：食育推進に関する調査（学校）

2 アンケート調査の概要

(1) 調査概要

調査目的：市民の健康状態や食に関する知識や食生活の状況、ニーズを把握し、効果的な食育施策を展開するための基礎資料を得ることを目的に実施しました。

調査期間：平成26年12月1日～平成27年2月10日

調査方法：直接配布・回収

回収状況

調査票	配布数	対象者と配布方法	回収数	回収率 (%)
乳幼児保護者対象調査票	300	乳幼児保護者に対して、保育所・幼稚園を通して配布・回収	288	96.0
小中学生対象調査票	606	小学5年・中学2年を対象に、小学校・中学校を通して配布・回収	606	100.0
16歳以上対象調査票	1,680	16歳～64歳を無作為抽出の上、自宅に郵送、郵送による返信にて回収	590	35.1
	150	65歳以上、たまな元気会・玉名市老人クラブ連合会に配布・回収	130	86.7
合計	2,736		1,614	59.0

3

数値目標の達成状況

目標		当初値 (23 年度)	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度
1 日 1 回以上家族と一緒に楽しく食事をする子どもの増加	3 歳 6 ヶ月児	無	99.5%	97.5%	97.7% (問診)	95.9% (問診)
	小学生	無	無	無	97.0% (小学校)	93.0% (小学校)
	中学生	無	無	無	92.4% (市調査) 80.4% (中学校) 86.7% (市調査)	93.4% (中学校)
月に 1 回以上家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の増加	青壮年期	無	100 %	94.5%	90.7% 市調査: 1 回以上の割合	無
	高齢期	無	83.8%	85.7%	86.5% 市調査: 食事楽しい	無
ハローワーク人材派遣要請の増加	食生活改善推進員	56 件	25 件	24 件	24 件	22 件
	その他	無	無	無	無	無
食に関する教室に参加する人の増加	離乳食教室	39 人	34 人	22 人	30 人	18 人
	栄養・料理	無	263 人	172 人	100 人	154 人
講演会等、食に関するイベントに参加する人の増加		157 人	201 人	319 人	300 人	157 人
生産や流通に関心を持ち、地元の農産物販売店に足を運ぶ人の増加		無	52.1 %	66.2%	57.1% (市調査)	無
母乳を与える人の増加		88.3%	88.3%	87.8%	85.4% (問診)	82.4% (問診)
野菜を栽培する保育所・学校の増加		保育所:100 %	保育所:100 %	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:66.7%	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:66.7%	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:100 %
家庭菜園をしている人の増加		無	無	無	35.8% (市調査)	無
得意料理がある人の増加		無	68.8%	無	70.0% (市調査)	無
農作業や収穫体験に参加する人の増加		無	100%	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:66.7%	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:66.7%	保(公):100 % 小学校:100 % 中学校:100 %
家庭で食事の準備、片付け、栽培等をする子どもの増加	小学生	79.5%	94.6%	93.4%	91.8%	91.2%
	中学生	68.8%	87.7%	86.0%	87.1%	83.9%
食事の時「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人の増加		無	無	無	小学生 96.7% (市調査) 中学生 90.9% (市調査)	無
朝ごはんを「毎日食べる」人の増加	3 歳 6 ヶ月児	無	94.9%	96.8%	94.2% (問診)	96.0%
	小学生	86.9%	86.6%	87.7%	90.4% (小学校) 91.4% (市調査)	85.9%
	中学生	87.3%	83.2%	82.3%	86.4% (中学校) 92.3% (市調査)	88.4%
	青壮年期	無	91.1%	88.6%	85.0% (食育フェア)	84.6% (食育フェア)
	高齢期	無	99.0%	91.0%	95.3% (食育フェア)	100 % (食育フェア)

目標		当初値 (23 年度)	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度
虫 菌のある子どもの減少（乳幼児健診）	1 歳 8 ヶ月児	1.26%	0.57%	1.5%	1.85%	1.3%
	3 歳 6 ヶ月児	21.39%	17.79%	18.1%	22.8%	24.2%
毎日排便がある人の増加		無	78.4%（食育フェア）	77.5%（食育フェア）	77.1%（食育フェア） 乳幼児：65.3% 小中学生：53.0% 16 歳以上：69.2% （市調査）	85.3%（乳幼児） 80.0%（食育フェア）
メタボリックシンドローム予備群・該当率の減少		27.5%	29.0%	29.2%	27.5%	33.9%
特定健診高血糖・高血圧・脂質異常者の減少		高血糖：9.1% 高血圧：6.0% 脂質異常：31.1%	高血糖：7.7% 高血圧：5.9% 脂質異常：30.3%	高血糖：9.0% 高血圧：5.9% 脂質異常：33.1%	高血糖：10.9% 高血圧：5.4% 脂質異常：35.4%	高血糖：10.1% 高血圧：5.2% 脂質異常：30.7%
80 歳で 20 本自分の歯を持つ人の増加		有明地域 38.3%	無	無	無	無
地元でとれた旬の産物で食事を作る人の増加		無	無	無	無	無
食を通じた異世代交流がある保育所・学校の増加		保：100 %	保：100 % 小学校：81.0% 中学校：50.0%	保：100 % 小学校：85.7% 中学校：50.0%	保：100 % 小学校：90.5% 中学校：50.0%	保：100 % 小学校：81.0% 中学校：40.0%
食育絵画や写真の出品者の増加		無	無	無	27 点	27 点
食改のいきいき活動へ参加する人の増加		9,701 人	10,607 人	13,139 人	13,970 人	13,354 人
ご近所と食材やおかずのやり取りをする市民の増加		無	51.2%（食育フェア）	50.3%（食育フェア）	59.0%（食育フェア） 29.8%（市調査）	56.9%（食育フェア）
健康づくり応援店に参加する飲食店の増加		14 件	14 件	12 件	12 件	13 件
生ごみたい肥を作る人の増加		無	無	48.9%（食育フェア）	39.0%（食育フェア） 9.3%（市調査）	35.4%（食育フェア）

4 課題のまとめ

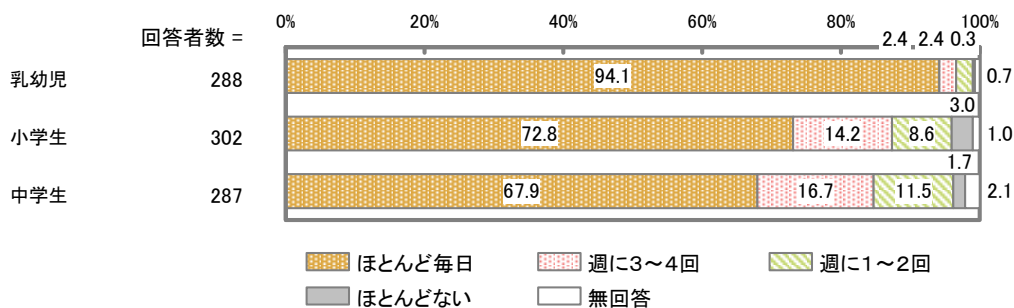
課題のまとめについては、第2次玉名市食育推進計画の6つの行動目標に対し、中間評価のアンケート調査結果、数値目標、事業の実施状況を踏まえ整理しました。

(1) 食事を楽しもう

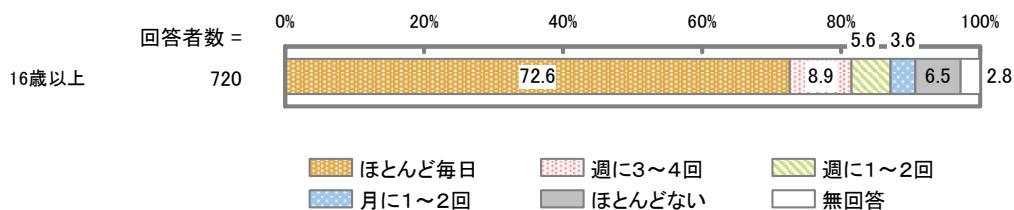
アンケート調査では、小中学生の3割超が「忙しくて食事をゆっくりとる余裕がない」と答えています。また、子どもの年齢が高くなるにつれて、家族と一緒に食事することが少なくなる傾向となっていますが、家族と一緒に食事をする市民は7割半ばとなっています。食事にはただ食べるだけでなく、家族や仲間と共に食べることでより会話が生まれ、食事がより一層おいしく感じられます。

近年では、高齢者単身世帯の増加や共働き世帯の増加により、身近な人と共に食べる機会が減っています。家庭のだんらんや友人等とのコミュニケーションをしながら楽しく食事ができる環境づくりが必要です。

家族と一緒に食べる食事の頻度（乳幼児、小学生、中学生）



家族と一緒に食べる食事の頻度（16歳以上）



(2) 食について知り、学ぼう

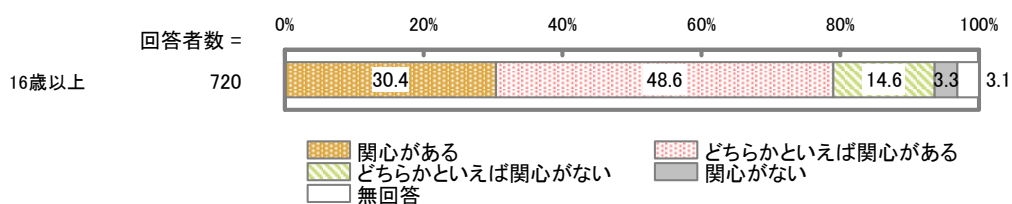
アンケート調査では、食育に関心がある市民の割合が約8割と高く、適切な食事や栄養バランス、料理方法、食の安全について関心が高くなっています。

玉名市では、たまな食育フェアや社会福祉協議会等が開催する食育に関するイベントや講演会を行い、食を通じた学びや体験の機会を提供しています。

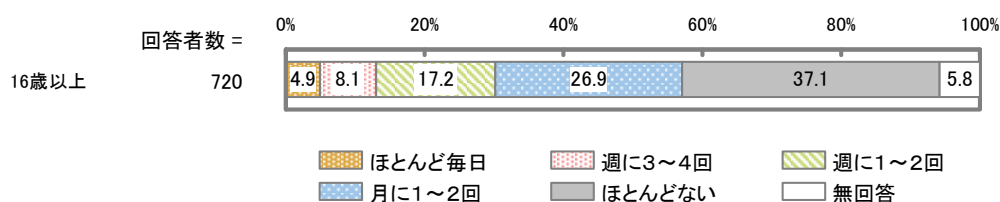
今後、子どもから高齢者まで各種団体が実施するイベントや情報媒体等により、生産から消費に至るまでの過程、調理方法、地域の食文化について周知・啓発を図ることで食に対する正しい理解へとつなげることが必要です。

また、地元の農水産物販売店の利用をほとんどしない人が多く、地元の新鮮な食材に関する啓発が必要です。

食育に関心があるか（16歳以上）



地元の農水産物販売店を利用しているか（16歳以上）

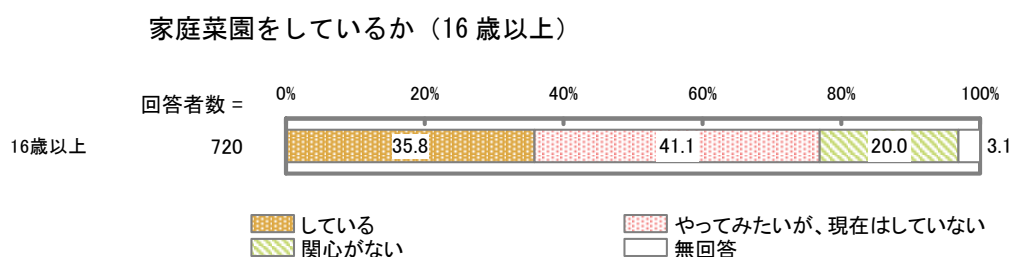


(3) 自分で作物を育てよう、料理を作ろう ●●●●●●

アンケート調査では、家庭菜園をしているのは3割半ば、やってみたいと答えたのは4割以上と、家庭菜園へのニーズは7割半ばと高くなっています。

家庭菜園をやってみたいが現在はしていない理由として、時間がない、土地がない人が多く、気軽に体験できる場が求められています。

また、アンケート調査では、得意料理が10以上ある人が2割を超えている一方で得意料理がない人が2割半ばいます。子どもの頃から栽培、収穫、調理を実践することで食べる楽しさ、おいしさ、喜びを感じる機会を増やしていくことが必要です。食文化について、地域で広めていくことも必要です。



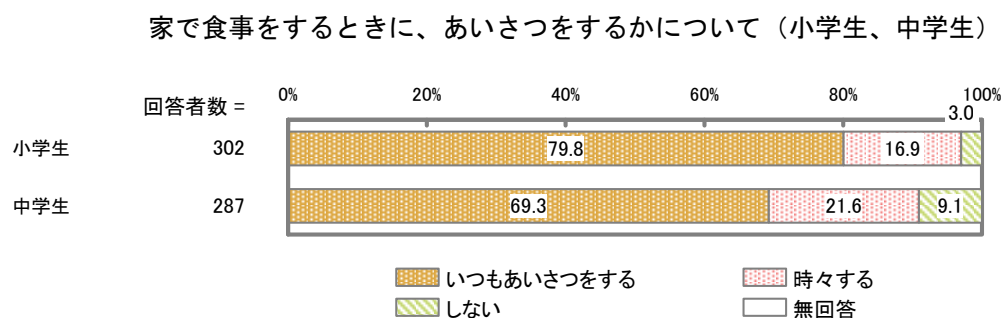
(4) 食べ物・食べることに感謝しよう ●●●●●●

アンケート調査によると、小中学生の9割超が、食べ物に対する感謝の気持ちを持っている一方、食事の際のあいさつが十分にできていません。

私たちの毎日の食事は、動物や植物のいのちをいただくことや食物を作る人等たくさんの人に支えられていることを伝えていくことが重要です。

また、食品の廃棄を減らし、食べ物を大切にしていくことも重要です。

食品の廃棄を減らす方法についての周知・啓発活動について、積極的に取り組んでいく必要があります。

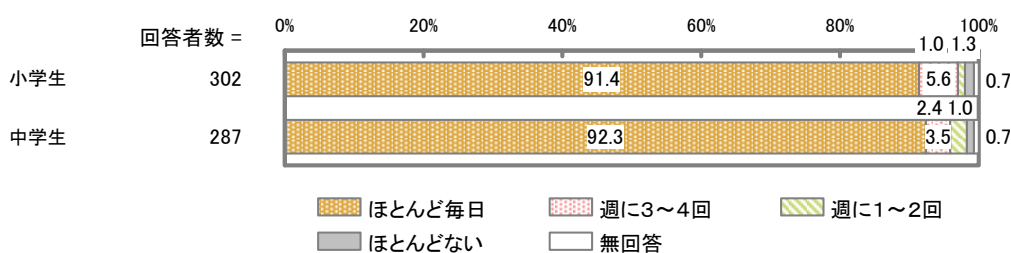


(5) 食生活を管理する力を身につけよう(自立)

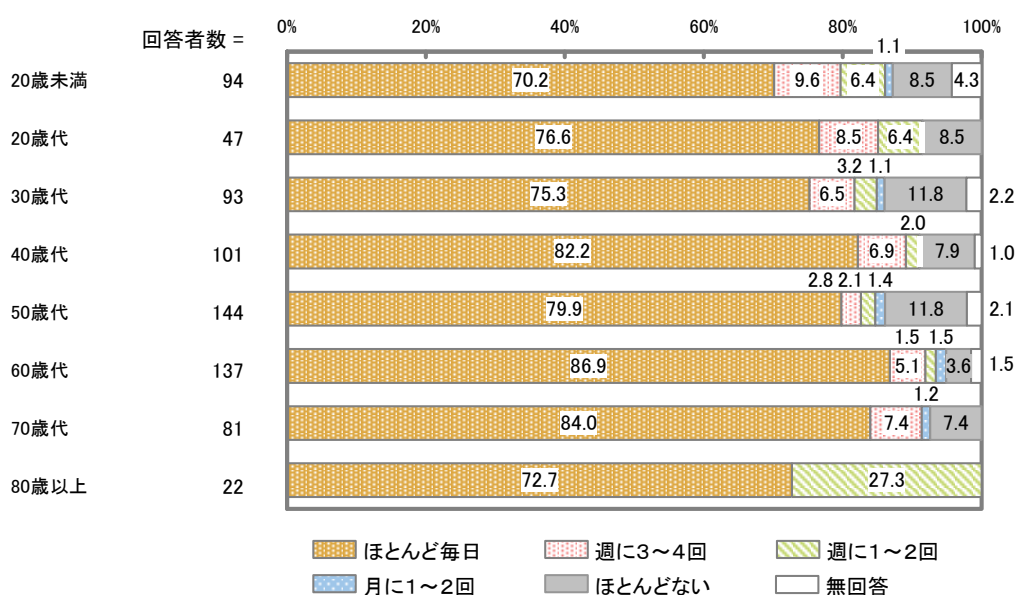
アンケート調査では、朝食をほとんど毎日食べている子どもは、乳幼児、小中学生ともに9割を超えており、前回調査に比べ高くなっています。一方、成人で朝食をほとんど毎日食べている人については約8割と県と同様低く、特に若年の朝食の欠食率は高くなっています。また、食のバランスについては、十分に浸透していない現状となっています。

食についての情報があふれているなかで、市民の情報へのニーズは高くなっています。市民の食生活の改善へとつなげるため、行政だけでなく学校や地域、企業等と連携し、食の大切さやレシピ等の実践できる食育を伝えていくことが重要です。

ふだん、朝食を食べているか(小学生、中学生)



ふだん、朝食を食べているか(16歳以上)



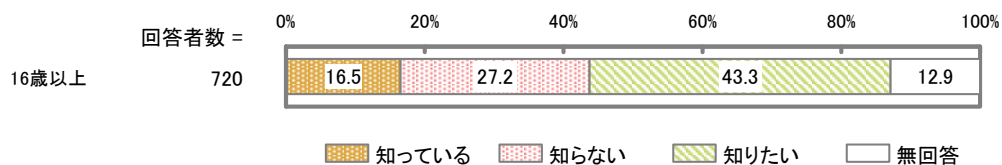
(6) 食を周囲とわかち合おう

アンケート調査では、近所とのつながりが希薄化しており、近所との食材やおかずのやり取りが「ほとんどない」市民が約7割と高くなっています。

食に関する地域のイベント等の充実を図り、食を通じた交流を深め、地域の活性化につなげていくことが重要です。

また、郷土料理や行事食を知らない市民が約3割と高くなっています。地域の伝統行事と結びついた食材や料理などの食文化への理解を深め、次の世代へ継承していくことが必要です。

郷土料理や行事食の認知度（16歳以上）





第3章

計画の基本理念と基本目標

1 基本理念

健康で生活するためには、毎日の食事が重要です。食事は土づくりから始まり農林水産業、流通、調理、食事につながり感謝する心を育みます。「いただきます」から始まる食事には、会話が生まれ楽しい食事につながり笑顔が生まれます。

また、健康な心と体を育むためには、食に関する理解を深め、健全な食生活を実践していくことが大切です。

本計画においては、玉名市民が食を通じて健康を考え、豊かな人間性を育むことを基本理念とします。

玉名市民が食を通じて健康を考え、
豊かな人間性を育む

2 基本目標

本計画では基本理念の実現にむけて、国や県の方向性や見直しに向けた課題をもとに4つの基本目標を設定し、計画を推進します。

(1) 食の基本から健康な体づくり

食べることは健康な体づくりにつながります。バランスのとれた食事を適量摂ることは、健康な生活を維持するために不可欠です。

生活習慣病による死亡の割合が高くなっているなか、食育による生活習慣病予防への関心が高まっています。特に本市では、生活習慣を起因とする疾病や特定健診の結果、重症化予防対象者が多く、生活習慣病予防、重症化予防につながるよう食を通じた健康づくりを進めます。

現代は飽食の時代といわれ、食料は豊かになっており、食に関する情報もあふれていますが、バランスのとれた食事を実践できていない人が多くいます。規則正しい食習慣の実践、乳幼児期や若年期から高齢期まで、ライフステージに応じた望ましいバランスのとれた食生活を実践するために必要な知識の普及を図り、健康づくりを推進します。

(2) 食を通じた豊かな心づくり



現代では、ライフスタイルが多様化したことで、家庭での食事の風景も変わっています。また、単身世帯や共働き世帯等の増加により、ひとりで食べる孤食が問題になっています。家族や友人と食事を摂ることは、食事のマナーの向上につながったり、会話をしながら食事をすることで豊かな食事へとつながります。家庭や地域で食を通じたコミュニケーションを図る機会を広げます。

私たちの毎日の食事は、作物を育てる人、料理を作る人等たくさんの人に支えられて成り立っています。また、食べることは動物や植物の大切ないのちをいただくことでもあります。生産から消費に至るまでの過程や食に関わる人たちについて理解を深め、食べることに對する感謝の気持ちを育てます。

また、各種イベントや教室等の食にふれる機会を通じて、参加者同士の交流を図るとともに、誰もが食育に親しめる環境づくりに努めます。

(3) 食にやさしい生活環境づくり



玉名市にはトマトやみかん等の全国有数の農産物をはじめとした豊かな農作物があります。地域の農作物や特産物を食べ、共有することで、食文化の継承だけでなく、食の楽しさにもつなげます。また、学校給食においても、玉名市産の利用に努めるとともに、地元産の利用による地産地消を進めます。

現代の食料が豊かになっている一方で、食品の廃棄が問題となっています。資源を大切にする「もったいない」の心を持って、食べ残しや食品の廃棄を減らし、身近なところでとれる農林水産物を積極的に消費し、調理の工夫などにより食べ残しを減らすといった生活環境に配慮した取組を推進します。

(4) 食育を支えるネットワークづくり



情報化が進んだ現代社会では、食に関する情報も氾濫しています。市民が、健全な食生活を実現できるよう、食に係る様々な知識の周知や、市民が求めている食育に関する情報が取得しやすい環境づくりに努めます。

また、すべての人が食育を実践できるよう、地域団体や事業所等とネットワークをつくり、食育の輪を広げます。

また、玉名市の地理的条件を活かして、生産者と市民が交流し顔の見える関係づくりの機会を提供することで、感謝の気持ちと理解を深める取組を推進します。

3 計画の体系

基本理念

基本目標

取組

玉名市民が食を通じて健康を考え、豊かな人間性を育む

1 食の基本から健康な体づくり

(1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践

(2) 生活習慣病や肥満等の予防

(3) 食に関する情報の理解と選択

2 食を通した豊かな心づくり

(1) 家族や友人等と食事を楽しむ共食の推進

(2) 食を通した交流による地域の活性化

(3) 食育に関わる体験等の推進

3 食にやさしい生活環境づくり

(1) 「地産地消」「旬産旬消」の推進

(2) 家庭の味や食文化の継承

(3) 環境に配慮した食生活の推進

4 食育を支えるネットワークづくり

(1) 食育に関心のある市民や組織団体等の活動の推進

(2) 食育推進のための連携、協働体制の構築

(3) 食育推進のための啓発、情報発信

※ 市民のライフステージ別行動目標については P23 参照、みんなの取組みについては P24 参照



施策の展開

1 食の基本から健康な体づくり

(1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践 ●●●●●●

市民の朝食の欠食は高く、特に若い世代で高くなっています。望ましい食生活を送り健康で元気に暮らし続けることができるよう、食による健康維持を支援します。特に、不足しがちな野菜を積極的に摂取する食生活を推進します。

適切な食事の量、栄養バランスなどについて知っている人が少ない現状ですが、健康に配慮した料理の作り方についてのニーズは高く、バランスの取れたレシピの普及・啓発とともに市民が自ら調理できるように進めます。

子どもについては、家庭をはじめ保育所等や学校と連携し、子どもの頃から正しい食生活が実践できるよう取り組みます。

また、歯と口腔の健康は噛む力の向上につながり、野菜の摂取等バランスのとれた食生活を推進する上で不可欠です。幼児期から高齢期までライフステージに応じた歯の健康づくりを推進します。

(2) 生活習慣病や肥満等の予防 ●●●●●●

本市では特定健診の結果、高血糖や脂質異常などの生活習慣病が多く、その原因の一つとして食生活の乱れがあげられています。健診等の普及啓発を図り、市民の健康管理をすすめるとともに、生活習慣病予防、重症化予防を推進します。

市民の健康づくりのための食生活に関心が高まっており、生活習慣病、メタボリックシンドローム等の予防を図るため、適切な食事、自分にあった食事を周知・啓発することで生活習慣病や肥満等の予防につながるよう食を通じた健康づくりを進めます。

(3) 食に関する情報の理解と選択

市民の健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが不可欠です。

インターネット等の普及により、食に関する情報はあふれており、正しい判断と選択する力が必要となります。食に関する知識や理解を深め、望ましい食生活を実践できるよう、食品の安全性や栄養成分、食物アレルギー、食習慣等の正しい情報を市の広報紙、イベント等を活用し、情報提供を進めます。

～3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえよう～

栄養のバランスをとるコツは、主食、主菜、副菜をそろえることです。

主菜

○筋肉や血液などを作るために必要なたんぱく質を含む食品
(肉・魚・卵・豆、豆製品・乳製品等)



副菜

○ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり体の働きをスムーズにする食品
(野菜・きのこ類・海藻・果物等)



主食

○力や体温の基になるエネルギー源の食品
(ごはん・麺類・パン等)



主菜
主食

副菜

※1品メニューでも、主食、主菜、副菜を一皿に取り入れることにより、バランスが良くなります。

例：かけうどん → 五目うどん
ラーメン → 野菜たっぷり卵入りラーメン
ペペロンチーノ → 野菜とベーコンのペペロンチーノ

2 食を通した豊かな心づくり

(1) 家族や友人等と食事を楽しむ共食の推進 ●●●●●●

家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。生活が多様化する中で家族や友人等との共食の回数を増やすことを推進します。

また、子どもの頃から手洗いや食前食後の挨拶、箸の使い方等の食事マナーを伝えていきます。

(2) 食を通した交流による地域の活性化 ●●●●●●

近所とのつながりが希薄化しており、食を通した隣近所とのやりとりも疎遠になっている状況です。地域でのさまざまな機会を通じ、子ども、高齢者、障がいのある人、農業生産者など、食を通した交流を深め地域の活性化につなげます。

(3) 食育に関わる体験等の推進 ●●●●●●

農業等の生産活動など様々な体験をすることは、食べ物が動植物の命や食を支える人々への理解を深めることにつながります。

特に、野菜を育て、収穫を体験したり料理を作ったりすることで食べる楽しさやおいしさ、食についてのありがたさに気づくようになります。

食に対する理解や感謝の気持ちを育てられるよう、体験活動の充実を図ります。

～「いただきます、ごちそうさま」で、感謝の気持ちを表しましょう。～



3 食にやさしい生活環境づくり

(1) 「地産地消」「旬産旬消」の推進

食材の旬や地場産農産物に関する情報提供を充実し、地域の食材や旬の食材を知る機会をつくることで「地産地消」「旬産旬消」を推進します。また、学校給食による玉名市産農作物を活用し、啓発することで、子どもたちの玉名市産の食品についての知識を養います。

地産地消への関心は高いものの地元の農水産物の認知度が低いため効果的な情報発信に努め、利用率の向上を図ります。

(2) 家庭の味や食文化の継承

地域の関係団体等と連携し、地元の食文化を育んできた料理や背景を家庭や地域で伝え、家庭の味や郷土料理を継承します。

(3) 環境に配慮した食生活の推進

現代は食料が豊かになっている一方で、食べ残し、消費期限、賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄が家庭や食品関連事業者から発生しています。食物の本来の価値を大切にする「もったいない」の心を持って、食べ残しや食品の廃棄を減らし、環境への負荷の軽減につなげます。また、調理の工夫などにより、食べ残しを減らすといった生活環境に配慮した取組を推進し、環境への負荷を減らしながら、食環境を改善していきます。

～玉名市の農水産物～



4 食育を支えるネットワークづくり

(1) 食育に関心のある市民や組織団体等の活動の推進 ● ● ● ● ● ●

食育を市民に浸透させていくためには、市による取組だけでなく市民の生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要です。すべての人が食育を実践できるよう幼稚園、保育所、学校、生産者、事業者、大学、関係団体やNPO、ボランティア、食生活改善推進員協議会、飲食店、生鮮食料品店などの組織による様々な取組を活かし、積極的に食育に参加することを推進します。

(2) 食育推進のための連携、協働体制の構築 ● ● ● ● ● ●

食育の活動をさらに発展促進するためには、組織団体等のネットワークをつくることが重要です。連携による健康づくり、地産地消、イベント開催等協力体制の構築を進めるため、各種団体と協力のもと適切な連携体制を図ります。

(3) 食育推進のための啓発、情報発信 ● ● ● ● ● ●

健康なバランスのとれた食事、食品の安全性やアレルギー等、食に関する市民のニーズは高いことから、基本的な食についての知識の普及、啓発や地域の食に関するイベントについて、情報発信に努めます。

できることから食育をはじめよう！！

食育と聞くとむずかしいと考えがちですが、みなさんの日々の生活の中で取組める食育活動はたくさんあります。できることから食育活動をはじめましょう。

○毎朝、朝食を食べる



○食事のバランスに気をつける



○「いただきます」「ごちそうさま」を言う



○食育に関するイベントに参加する



○地元の食材を買う



○家庭の味や地元料理を伝える



5

市民のライフステージ別行動目標

ライフス テージ毎 の目標 基本 目標	妊娠期（胎児期）	乳幼児期	小中高校期	成人期	高齢期
	赤ちゃんが生涯健康に過ごせるよう、また妊婦の健康を保つため、正しい食生活を実践する	毎日の食事を通して五感を磨き、食の楽しさを感じ、将来に向けて望ましい食習慣の基礎をつくる	学習を通して食についての知識・技術を身につけ、食の大切さに関心を深め、望ましい食習慣を身につける	食事を見直し、健康を再認識し、生活習慣病を予防する。適切な自己管理のもと労働と健康を支える食生活を展開する	適切な食生活と社会参加をすると同時に、いつまでも食を楽しみ、食文化の継承や次世代の食を育てる
健康な体づくり 食の基本から	・朝食をしっかり食べる ・食を通して生活リズムを整える				
	・虫歯や歯周病を予防するための食べ方を知り歯磨きの習慣を維持する				
	・健康情報を知る - 自分に必要な栄養、食事量を学ぶ - 体重や健診結果を見ながら食事管理ができる - 赤ちゃんに必要な栄養がわかり自らの食生活を見直す - 減塩等でもおいしく食べる工夫をする - 歯科検診を受けて口の中を管理する - 便秘の予防ができる	- 食を通して生活リズムを整える - 様々な食べ物を味わうことにより味覚に広がりをもたせる - 歯磨きの習慣をつける	- 食を通して生活リズムを整える - 栄養や量を考え、食べることができる - 適正な体重を知り、過度なダイエットをしない - 自分で料理を作ることができる	- 健康情報を知る - 自分に合った食事管理ができる - 安心安全な食材を選ぶ - 自分で料理を作ることができる - 食の安全性や食品衛生に関心を持つ - 食物の生産、流通について理解を深める	食べやすい調理方法を知る
豊かな心づくり 食を通じた	・家族や友人と食事を楽しむ				
	・親子で料理づくりを楽しむ				
	・生産者に感謝する ・異世代の人たちと食を通じた交流をする				
	・赤ちゃんの順調な成長を楽しむ	- みんなと楽しく食事をするために基本的なマナーを身につける - 野菜の育ちを知る	- 野菜の育ちを楽しむ - 農業、漁業の体験に参加する - 食のボランティア活動に参加する	- 食のボランティア活動に参加し、仲間を増やす - 食のイベントや学習の場に参加する - 家庭菜園に興味を持つ - 買い物に行かれない人の手助けをする	- 食事の時間を楽しむ - 食の集いに参加する - 必要に応じ、支援サービスを活用する
生活環境づくり 食にやさしい	・旬の味を楽しむ				
	・地元産物を選んで購入する			・地元産物を選んで購入する	
		- 食事は残さず食べる - 玉名市産の食材を知る	- 育てた野菜を食べる - 郷土料理や伝統食に親しむ	- 自分や家族に合った食事をする - 正しい食習慣や食文化を子ども達へ伝える - 食材を無駄にせず、加工、保存して食べる	郷土料理や伝統食を知り継承する
食育を支える ネットワークづくり	・食育に関心のある市民や組織団体等の活動の推進				
	・食育推進のための連携、協働体制の構築				
	・食育推進のための啓発、情報発信				

6

みんなの取組み

基本理念【玉名市民が食を通じて健康を考え、豊かな人間性を育む】

	妊娠期（胎児期）	乳幼児期	小中高校期	成人期	高齢期
連携会議		・たまな食育フェア	・食育講演会	・体験元気野菜づくり	
関係団体 地域等	・妊婦訪問（母推*） ・離乳食教室（食改*）	・乳幼児健診でおやつ配布（食改） ・離乳食相談・指導（熊本県栄養士会有明地域事業部会） ・乳児訪問（母推） ・子育て広場（母推）	★食改 ・親子料理、おやつ作り教室 ・郷土料理教室 ・食育媒体を使って栄養教室 ・定時制高校食育授業支援	★食改 ・野菜一皿運動 ・高血圧予防、訪問活動 ・伝統料理の継承（くまもとふるさと食の名人さん）	★食改 ・老人会料理教室 ・男性料理教室
生産者			親子わくわく体験農園（JA） ・高校生郷土料理教室（JA 女性部） ・お魚料理教室（漁協） ・海苔の手すき体験（漁協）		
教育関係者		★幼稚園の取組み ・食育指導 ・さつま芋等栽培、調理 ・野菜、果実収穫体験 ・餅つき等伝統行事食 ・おやつ作り ・菌ちゃん畑の土づくり ・バケツ稲作	★学校の取組み ・食に関する全体計画作成 ・年間指導計画に基づく食の授業 ・学校便り等で食の啓発 ・栄養教諭活用の推進 ・米・野菜の栽培体験活動と食育充実	・九州看護福祉大学（食育フェア・地域健康づくりへの協力）	
行政	・保健師、助産師妊婦訪問（母乳育児など）（保予）	・安全な給食の提供 ・給食で地産地消の推進（保育所・給食センター） ★保育所の取組み ・食育指導 ・保育士体験 ・クッキング保育 ・菌ちゃん畑の土づくり ・バケツ稲作 ・菜園活動、生産者と収穫体験 ・餅つき等伝統行事食 ・参観日に虫歯予防について親子で体験 ★保健予防課事業 ・乳幼児健診（離乳食、幼児食） ・のびのび育児栄養相談 ・保健師、助産師、栄養士訪問		・若人健診 特定健診 保健・栄養指導（保予） ★保健予防課事業 ・特定健診 保健・栄養指導 ・ヘルスアップ教室 ★コミュニティ推進課事業 ・公民館講座（郷土料理教室、パン作り教室など） ★環境整備課事業 ・生ゴミ処理機等購入費補助	★高齢介護課事業 ・食の自立支援事業（配食サービス） ・いきいきふれあい活動 ・高齢者の集いの場で講話、実技指導 ・ふれあい生活支援事業（調理、食材確保サービス） ★保険年金課事業 ・後期高齢者の歯科口腔健診
		健康づくり応援店の周知・啓発	・市民食育調査結果の共有	・産業祭	

食改*…食生活改善推進員協議会

母推*…母子保健推進員

保予*…保健予防課

7 数値目標

本計画の数値目標については、市の現状・課題や国、県の方針を踏まえ設定しました。

1 食の基本から健康な体づくり

目標		27 年度	平成 32 年 (目標値)	出典
朝ごはんを「毎日食べる」人の増加	3 歳 6 ヶ月児	96.0%	100 %	3 歳 6 ヶ月児健診
	小学生	85.9%	95.0%以上	食育推進に関する調査(学校)
	中学生	88.4%	95.0%以上	食育推進に関する調査(学校)
	成人期	84.6%	90.0%以上	食育フェア
	高齢期	100 %	100 %	食育フェア
肥満傾向にある子どもの減少	小学生 5 年生	男子 13.1% 女子 10.3%	10.0% 8.0%	学校保健
肥満者の割合の減少	20～60 歳の男性	28.4%	28.0%	国保特定健診
	40～60 歳の女性	20.0% (H23 年度)	19.0% (H34 年度)	
12 歳児の一人平均むし歯数の減少		0.66 本	0.5 本	県歯科保健調査
後期高齢者の歯科口腔健診受診者の増加		28 年度から実施	増加	後期高齢者歯科健診事業
メタボリックシンドローム予備群・該当率の減少※1		33.9%	16.9% (H29 年度)	国保特定健診
特定健診高血糖・高血圧・脂質異常者の減少※2		高血糖:10.1% 高血圧:29.0% 脂質異常:12.9%	6.0% 23.5% 10.0% (H34 年度)	国保特定健診

2 食を通した豊かな心づくり

目標		27 年度	平成 32 年 (目標値)	出典
1 日 1 回以上家族と一緒に楽しく食事をする人の増加	3 歳 6 ヶ月児	95.9%	100 %	3 歳 6 ヶ月児健診
	小学生	93.0%	95.0%	食育推進に関する調査(学校)
	中学生	93.4%	95.0%	食育推進に関する調査(学校)
月に 1 回以上家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の増加	青壮年期	90.7% (26 年度)	95.0%	市調査
	高齢期	86.5% (26 年度)	90.0%	市調査
家庭で食事の準備、片付け、野菜の栽培等をする子どもの増加	小学生	91.2%	95.0%	食育推進に関する調査(学校)
	中学生	83.9%	90.0%	食育推進に関する調査(学校)
食事の時「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人の増加	小学生	96.7% (26 年度)	100 %	市調査
	中学生	90.9% (26 年度)	95.0%	市調査

※1 メタボリックシンドローム診断基準

腹囲(男 85 cm、女 90 cm以上)に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち 2 項目以上で該当、1 項目で予備群とする。

※2 高血糖 HbA1c6.5%以上

高血圧 収縮期血圧 140/mmHg 以上または拡張期血圧 90/mmHg 以上

脂質異常症 LDL コレステロール 160mg/dl 以上

目標	27 年度	平成 32 年 (目標値)	出典
教科等で学習した食に関する内容を、他の教科等や給食時間に話題として提供するなど、食への関心を高める取組みをした学級の割合の増加	保育所：100 % 小学校：93.8% 中学校：62.9%	保育所：100 % 小学校：96.0% 中学校：70.0%	保育所 食育推進に関する調査（学校）
家庭菜園をしている人の増加	35.8% (26 年度)	40.0%	市調査
野菜を栽培する保育所の増加	保育所：100%	保育所：100%	保育所

3 食にやさしい生活環境づくり

目標	27 年度	平成 32 年 (目標値)	出典
地元の農産物販売店に足を運ぶ人の増加	57.1% (26 年度)	65.0%	市調査
コンポスト等購入の補助金助成件数の増加	27 件	60 件	環境整備課

4 食育を支えるネットワークづくり

目標	27 年度	平成 32 年 (目標値)	出典
食を通じた異世代交流がある保育園・学校の増加	保育所：100 % 小学校：81.0% 中学校：40.0%	保育所：100 % 小学校：85.0% 中学校：45.0%	保育所 食育推進に関する調査（学校）
食生活改善推進員の食育地区組織活動の増加	11,700 人	12,000 人	保健予防課
健康づくり応援店に参加する飲食店の増加	13 件	15 件	健康づくり応援店ガイドブック



計画の推進と進行管理

1 計画の推進体制と市民との協働

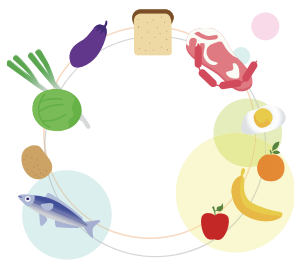
本計画では、玉名市自治基本条例による、協働のまちづくりの考えから多様化する地域の課題や市民ニーズに対し、それぞれの責任と役割分担に基づき、互いの特性を尊重し、対等な立場で連携、協力し合うことによって食育計画をより良いものに創り上げていきます。

2 計画の進行管理と評価

計画を着実に推進していくためには、計画の進捗状況を常にチェックし、取組内容を修正するなど、柔軟に対応していくことが求められます。食育事業を総合的、継続的かつ横断的に行うため、基本目標ごとに掲げている目標値や取組に対する進捗状況を年度毎に確認します。

さらに、市民や有識者による「玉名市食育推進連携会議」において、計画の総合評価を行います。

また、最終年度にはアンケート調査を実施し、本計画に定める数値目標の達成状況の評価を行い、次期計画策定へとつなげます。



参考資料

1 玉名市食育推進連携会議委員名簿

(敬称略)

	氏名	役職等
会長	中井 さち子	九州看護福祉大学看護福祉部鍼灸スポーツ学科教授
	佐々木 浩	玉名郡市医師会地域保健担当理事
	小柳 伸也	玉名郡市歯科医師会地域保健担当理事
	宮川 和子	(公社) 熊本県栄養士会有明地域事業部代表
	岩崎 有子	玉名市母子保健推進員代表
	西分 幸夫	たまな元気会会長
	伊藤 しげこ	玉名市食生活改善推進員協議会会長
	緒方 亮子	玉名市私立保育園協会園長会食育担当
	西村 実樹子	玉名市幼稚園連合会代表
	坂上 あゆみ	玉名市 PTA 連絡協議会家庭教育部副部長
	吉田 真樹子	玉名市保育所保護者代表
	春口 禮子	J A たまな 女性部長
	村上 隆子	玉名市生活研究実行グループ連絡協議会代表
	稲田 満	岱明漁業協同組合代表
	子本 英輝	J A たまな 組織改革総合企画室
副会長	戸田 俊文	玉名市校長会会長
	松下 芳朗	玉名市校長会副会長
	坂本 奈央	熊本県有明保健所 保健予防課
	村上 隆之	健康福祉部長
	蟹江 勇二	健康福祉部 高齢介護課課長
	辻 智子	健康福祉部 子育て支援課課長
	杉本 幸枝	健康福祉部 玉名市保育会代表
	本山 武志	産業経済部 農林水産政策課課長
	島崎 賢二	教育委員会 教育総務課課長
	板倉 英一	教育委員会 生涯学習課課長

2 玉名市食育推進会議委員名簿

作業部会

(敬称略)

	氏名	団体名
会長	宮川 和子	(公社) 熊本県栄養士会有明地域事業部
	牧野 真琴	玉名市母子保健推進員
副会長	福嶋 三枝子	玉名市食生活改善推進員協議会
	村田 千鶴	玉名市公立保育所
	西村 実樹子	玉名市幼稚園連合会
	岩見 利美	J A たまな 女性部
	村上 隆子	玉名市生活研究実行グループ連絡協議会
	畑田 美奈子	小・中学校食育関係学校栄養士会
	坂上 あゆみ	玉名市 PTA 連絡協議会 家庭教育部
	大原 三和	健康福祉部 高齢介護課
	谷川 ゆう子	健康福祉部 子育て支援課
	杉本 幸枝	健康福祉部 保育会
	柴尾 いくみ	産業経済部 農林水産政策課
	岡村 千鶴	教育委員会 教育総務課
	山川 祐樹	教育委員会 生涯学習課

協力団体

(敬称略)

	氏名	団体名
	宮永 マス子	小岱山薬草の会
	村上 俊三	元気ネット 元気野菜の会
	山岡 康子	独立行政法人 家畜改良センター 熊本牧場
	中本 タ子	玉名地域振興局 農業普及・振興課
	古賀 由紀子	九州看護福祉大学 看護福祉部 口腔保健学科
	小柳 伸也	玉名郡市歯科医師会
	内場 絹代	熊本県歯科衛生士会有明支部
	坂本 奈央	熊本県有明保健所 保健予防課
	赤見坂 喜克	糖尿病友の会「青空の会」
	那須 友美	玉名郡市医師会
	吉崎 嘉朗	玉名郡市薬剤師会
	平崎 和雄	九州看護福祉大学スポーツサポートチーム「アイリス」
	後藤 照美	道ばたキッチン

事務局

氏名	所属
竹村 昌記	保健予防課長
吉村 沢子	保健予防課長補佐
清田 朝子	保健予防課 健康推進係長
南 久美子	保健予防課 健康推進係参事
吉田 勝代	保健予防課 健康推進係主査

3 計画策定の経過

年・月	会議等	内容
平成 26 年 12 月～ 平成 27 年 2 月		玉名市民食育調査実施
平成 28 年 6 月 16 日	第 1 回玉名市食育推進連携会議	○「第 2 次玉名市食育推進計画」について ○平成 27 年度事業実績報告について ○平成 28 年度事業計画（案）について
平成 28 年 10 月 11 日	第 2 回玉名市食育推進連携会議	○「第 3 次玉名市食育推進計画策定」進捗状況について ○「第 2 次玉名市食育推進計画」課題整理表について ○「第 3 次玉名市食育推進計画骨子案」について
平成 28 年 12 月 15 日	第 3 回玉名市食育推進連携会議	○「第 3 次玉名市職員推進計画（素案）」について ○第 5 回たまな食育フェア及び次回開催について

4 玉名市食育推進連携会議 要綱

玉名市食育推進連携会議 要綱

(設置)

第1条 玉名市食育推進計画に定める総合的な食育の推進を図るため、玉名市食育推進連携会議(以下「連携会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 連携会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項の規定により作成した玉名市食育推進計画の実施の推進に関すること。
- (2) 玉名市食育推進計画の評価及び見直しに関すること。
- (3) その他食育の推進のため必要があると認められること。

(組織)

第3条 連携会議は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱した委員25人以内をもって組織する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) その他市長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 連携会議に会長及び副会長各1人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によってこれを定める。
- 3 会長は、会務を総理し、連携会議を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 連携会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 連携会議は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 連携会議の会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取)

第7条 連携会議は、審議のため必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、意見を聴くことができる。

(作業部会)

第8条 連携会議に、食育推進に関する具体的施策を検討するため、作業部会（以下この条において「部会」という。）を設置する。

2 部会員は、連携会議が指名する者をもって組織する。

3 部会長は、部会員の互選により定める。

4 部会長に事故があるとき、又は部会長が欠けたときは、部会長があらかじめ指名する部会員がその職務を代行する。

5 部会は、食育推進に関する具体的施策の検討結果を、連携会議に報告しなければならない。

(庶務)

第9条 連携会議の庶務は、健康福祉部保健予防課において処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、会長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成21年4月1日から施行する。

(会議の招集の特例)

2 第6条第1項の規定にかかわらず、この告示の施行後又は第4条第1項本文に規定する任期が満了した後最初に関く連携会議の会議については、市長が招集する。

5 平成 28 年度くまもと健康づくり応援店（玉名市分）～協力項目～

熊本県では、県民の健康づくりの支援として健康に配慮したメニューや健康づくりに関する情報を提供したりする飲食店などを「くまもと健康づくり応援店」として指定しています。

	店舗名	区分	住 所 電話番号	栄養成分表示	食事バランスガイドの表示	野菜もりもりメニュー	ヘルシーオーダーへの対応	地産地消	禁煙の推進※	ブルーサークルメニュー※	バランスメニュー	くまもと減塩メニュー
1	小岱山ハーブの里	飲食店	玉名市山田平原 73-2349			○	○		○			
2	たまきな荘就労支援センター 風工房	パン 焼き菓子店	玉名市伊倉北方 71-2355	○					◎			
3	ロールピュールドゥージュエーム	洋菓子店	玉名市伊倉南方 72-8341	○								
4	旬食然 fuku fuku	飲食店	玉名市岱明町 野口 57-1114			○					○	
5	フランボワーズ	飲食店	玉名市岩崎 72-3145		○	○	○			○	○	
6	井上弁当	飲食店	玉名市玉名 73-4550			○	○					
7	スローフードの店 品川	飲食店	玉名市山田 72-6868			○	○	○	◎			
8	畑のキッチン ちゃぶ台	飲食店	玉名市岱明町 野口 73-8081			○	○	○	○			
9	ファミリーレストラン大門	飲食店	玉名市岱明町 野口 74-4950			○	○	○	○	○		
10	果夢樹	飲食店	玉名市天水町 小天 82-2955			○	○	○	○			
11	郷○市加工センターみかんの花	飲食店	玉名市天水町 立花 82-5023			○	○	○	◎			
12	食と絵本の空館 ラレーヌ・アリス	飲食店	玉名市寺田 74-6688			○		○	○			
13	日本料理 たがみ	飲食店	玉名市岩崎 73-2628				○	○				

資料：健康づくり応援店ガイドブックより抜粋

※禁煙の推進の欄で○は分煙、◎は完全禁煙

※ブルーサークルメニューとは、総エネルギー量が 600kcal 未満かつ塩分が 3 g 未満で、栄養バランスの整ったメニューです。

第3次玉名市食育推進計画

平成29年3月

発行：玉名市

編集：保健予防課（玉名保健センター）

〒865-0016

熊本県玉名市岩崎 133

TEL 0968-72-4188

FAX 0968-72-5208