

「それから活動が広がっていったんですね。横浜市認定の地産地消の案内人」はまふっど「コンシェルジュ」になり、食べる人と

「食に関するさまざまな活動をされていますが、きっかけは？」
 子どものころから「食」に関心があり、乳業メーカーの研究職、故郷の農産物加工品の商品開発の仕事、結婚で横浜に転居してからはABCクッキングの講師と、食にまつわる仕事をずっとしてきました。ところが出産直前に転居し、知り合いがいなかった中で、孤独な育児が始まると、好きだったはずの料理が苦痛に。ある日離乳食をあげている時にガラスに映った自分の顔を見て、「こんな必死の形相を見ながらこの子は毎回ご飯を食べているんだ」と愕然としました。なまじ知識があるゆえに真面目にやらねばという責任感で自分を追い詰めてしまい、育児そのものも辛くなってしまいました。それを救ってくれたのが、地域子育て支援拠点のスタッフさんや保健師さんの言葉です。「そのままで大丈夫。楽しんでいいんだよ。」と励まし続けてくれました。その後育児が落ち着いてから、今度は自分にも何かできることはないかと考え始め、食を通してお母さんを笑顔にする「おうちごはん」教室を立ち上げました。「楽しんで楽しく」をモットーに、野菜料理を中心に毎日の食事作りで役立つ技やレシピをお伝えしています。

「食に関するさまざまな活動をされていますが、きっかけは？」
 子どものころから「食」に関心があり、乳業メーカーの研究職、故郷の農産物加工品の商品開発の仕事、結婚で横浜に転居してからはABCクッキングの講師と、食にまつわる仕事をずっとしてきました。ところが出産直前に転居し、知り合いがいなかった中で、孤独な育児が始まると、好きだったはずの料理が苦痛に。ある日離乳食をあげている時にガラスに映った自分の顔を見て、「こんな必死の形相を見ながらこの子は毎回ご飯を食べているんだ」と愕然としました。なまじ知識があるゆえに真面目にやらねばという責任感で自分を追い詰めてしまい、育児そのものも辛くなってしまいました。それを救ってくれたのが、地域子育て支援拠点のスタッフさんや保健師さんの言葉です。「そのままで大丈夫。楽しんでいいんだよ。」と励まし続けてくれました。その後育児が落ち着いてから、今度は自分にも何かできることはないかと考え始め、食を通してお母さんを笑顔にする「おうちごはん」教室を立ち上げました。「楽しんで楽しく」をモットーに、野菜料理を中心に毎日の食事作りで役立つ技やレシピをお伝えしています。

食べることは生きること
 「むっくふっど」代表
 成瀬 優子(むっく)さん



【プロフィール】
 フードコーディネーター/野菜料理家。小学生向けのキッズフードアカデミー、子連れOKの野菜料理教室を主宰。横浜市認定「はまふっどコンシェルジュ」としても活躍。8歳と6歳の2児の母
 むっくさんの活動の情報はこちら
<http://mukku-food.com/>



むっくさん考案のレシピが4面に掲載されています♪

インタビュー

ましますき♡



「これからの抱負は？」
 昨年新たに、「むっくキッズフードアカデミー」を立ち上げました。レシピなしで料理できる「料理力」「創造力」を育てる教室です。「生つきあう「食」だから楽しんでもらいたい、そして、食を通して色々な大人とつながったり、五感をフルに使った体験をして、子どもたちの世界が広がるきっかけになればと思います。これからは「食の未来に貢献する」とことを目標に、地道に教室をやっていくこと、誰でも参加できる「横浜発！地産地消×食育イベント」を食のプロ、生産者の方と一緒にやるのが夢です。

「これからの抱負は？」
 私の活動にはどれも「食を通して様々な人が出会い、つながり、広がっていく場を作りたい」という思いが根っこにあります。苦しかった時、出会いに助けられた感謝を胸に、私自身も出会いのきっかけになればと活動しています。

季節と暮らそう
夏のお届け便

「横浜市こども植物園」より、季節の植物を紹介します。

アサガオの仲間



アサガオ(朝顔)は、もともと青い花を咲かせる植物です。今日では改良されて、紫や紅、白そして茶色とさまざまな花色が見られます。早朝に開いた花は、午前中にはしぼんでしまいます。西洋アサガオは、昼すぎまで咲いています。ヒルガオ(昼顔)は、朝から夕方まで咲いています。アサガオにそっくりで、うすい桃色の小型な花です。5月頃から日当たりの良い空地や公園などでよく見られます。アサガオと違い葉や茎にざらざらした毛がありません。萼(がく)の形も違います。日本原産です。

ヨルガオ(夜顔)は、日の沈む頃、真っ白な大きい花を咲かせ、朝までにしぼみます。花筒と呼ばれる部分がはっきりしていて、葉がハート型をしています。ユウガオ(夕顔)はウリの仲間、果実はかぼちゃの原料になります。

■問い合わせ (緑の相談員・速水善浩)
 横浜市こども植物園
 南区六ツ川3-122 ☎045-741-1015 花の比較写真を見てみよう!こちらから→
 開園時間9:00~16:30 入園無料



*園内で開催している子ども向けイベントをベイ★キッズLINEでお知らせ。LINE登録は4面を見てね。

身近でできるSDGs

このコーナーではSDGsの17の目標に向けて身近にできることを紹介していきます。みなさんがやっていると、やろうと思ったことをお寄せください。

新議事堂に親子傍聴室!

横浜市役所が移転し、みなとみらい線馬車道駅直結になりました。本会議を開催する議場も移転し、新しい議事堂に今まではなかった親子傍聴室ができたこと聞き、取材しました



<新しい議事堂>
 新市役所の議会部分は船のようにデザインされた外観が特徴。議場の中も海や波をイメージした形状や色になっています。傍聴席は100席増加し216席に。車椅子や補助犬ユーザーも入りやすく、聴覚障害者の補聴器を補助する機器も全席に設置されています。前方の巨大モニターに採決結果が表示されるようになりました。

【横浜市会】 横浜市会は、概ね年4回開催されています。(5月、9月、12月、2月頃)傍聴するには当日受付。予約等は不要。親子傍聴室は空いていれば利用できます。本会議や委員会の様子は、インターネット中継でも視聴できます。



<親子傍聴室>
 親子傍聴室は、議場がよく見える位置に2部屋あります。中には、3人かけソファ(ベンチ)1台、丸椅子1台、おむつ替え用ベッドと視聴用モニターが。同フロアに授乳室もあります。利用者は親子連れ等を想定していますが、必要に応じて利用可能。全ての方に安心して傍聴してもらい、市会への関心を高めてもらいたいと設置されました。

市の担当者より 市会の傍聴を通じて、横浜市の将来に関心を持っていただきたいです。感染防止の観点から、家からでも視聴できるインターネット生中継もお勧めします。

感想 議会という構えてしまいがちですが、子ども連れをはじめどんな人でも傍聴しやすいよう整備されていて驚きました!横浜市政に興味関心が湧きました。自分のまちをもっと知るために傍聴してみたいと思いました。

パパと遊ぼう!

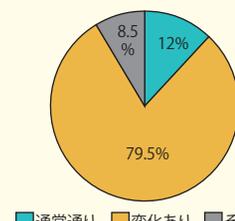
アンケート編 パパも家族と過ごしたい!



横浜のパパが発信!
 パパが子育てを楽しむためのコーナーです。

◆「子どもとの時間が増えてよかった」との声、多数

STAY HOMEで仕事の変化は 緊急事態宣言が出され、在宅ワークや短勤務など働き方に变化があったパパは79.5%。この働き方の変化により、普段より家庭で過ごす時間が増えたというパパが多かったです。子どもも休校・休園のため自宅で過ごす時間が増え、結果として「子どもに目をつける時間」や「家族そろっての会話」が増えたようです。そしてそれを「よかったこと」として肯定的に捉えているパパがとて多いことがアンケートから分かりました。ステイホーム解除後も在宅ワークや家族とのゆっくりとした時間を継続したいと答えるパパも多く、新型コロナウイルスが家族とのかわり方を変える契機になるかもしれませんね。



*2面のグラフはパパママ全体のデータですが、パパのみ見てみても同じ傾向となりました。

◆「ベランピング」や「筋肉体操」など、パパならではの過ごし方の工夫も

一方で、子どもが長く家で過ごすことで、運動不足や室内遊びの限界などの不安がありました。しかし、そのような不安をパパならではの工夫、ベランダにテントを張って子どもと遊ぶ「ベランピング」をしたり、家族みんなで「筋肉体操」したりして、解消しようとしている例も多くありました。新型コロナウイルスの影響で色々大変なことも多いですが、パパが家族と一緒に過ごし工夫することで、家族で新しい体験や共有ができて前向きな気持ちになれることはとてもいいことですね。

