



インタビュー まちすき♡

料理研究家
すがちあき料理教室 主宰

菅千明さん



【プロフィール】

横浜・神奈川の食材を活かした料理教室や、出張調理サービス「家政婦のすが」を展開。小学校教員を経て食育の道へ。地産地消を軸に、生産者と生活者をつなぐ活動を行う。現在は子育てをしながら、地域や多文化の場での食の実践にも取り組んでいる。JA横浜「クッキングサロン ハマツ子」料理講師
横浜市認定 はまふっどコンシェルジュ
神奈川県認定 かながわブランドコンダクター
食育インストラクター 調理師



皆さんのこれまでの活動は？

横浜市や神奈川県内の食材を使った料理教室に取り組んできました。旬の食材をテーマに、家庭で再現できるシンプルな料理を紹介するスタイルで、誰でも参加しやすい場をつくってきました。2020年からは「家政婦のすが」として家庭を訪問し、冷蔵庫にある食材で複数のおかずを作る出張調理も行っています。コロナ禍をきっかけに始まった取り組みですが、共働き家庭を中心に支持され、現在も続けています。最近では、不登校の子どもの居場所での料理講座や、国際交流ラウンジでの外国籍の方向けのおにぎり講座などにも取り組んでいます。

地産地消の取り組みを通じて、生産者の顔が見えることの価値を実感しています。身近な農家の存在は安心感につながり、食卓での会話も広がります。また、出張調理では多くの家庭に関わる中で、「人の作ったご飯がうれしい」という声に触れてきました。その経験から、「おふくろの味は一人で担うものではない」と感じるようになりました。

子育てをして今感じていることは？

子育てを始めてから、保護者の悩みの深さを実感するようになりました。子どもの食事や好き嫌いへの向き合いは想像以上に難しく、当事者になって初めて見えることが多いと感じています。現在は子育てを優先しながら、無理のない範囲で仕事を続けています。自分の子どもにも季節の食材や自然に触れる経験を、日常の中で伝えていきたいと考えています。これから取り組みたいことは？

今後「食」に関心がない人にどう届けるか」というテーマに向き合っていきたいです。学校や地域など、多様な人が集まる場での活動を広げていくことが目標です。子育て世代へのメッセージをお願いします

「頼れる人は家族だけでなくもいい」と伝えたいです。地域の居場所やサービスマネジメントなど、さまざまな選択肢を知り、頼ることが子育ての支えになると思います。

活動してきて感じたことは？

「食は人の土台になる」と感じたことがきっかけです。子ども向けの料理教室も行いましたが、参加者は関心の高い家庭に限られていました。そこで「まず大人に関心を持ってもらうことが子どもにつながる」と考え、現在の活動スタイルに移行しました。

動物園に会いに来てね!

横浜市内にある3つの動物園が順番で動物を紹介します。

ニホンツキノワグマ



提供：野毛山動物園

ニホンツキノワグマは、本州および四国の山間部に生息するクマの一種です。胸にある三日月形の模様が名前の由来になっています。凶暴なイメージがあるかもしれませんが、本来は臆病でおとなしい性格です。雑食ですが植物食に偏っており、果実や木の実、昆虫などを主食としています。野毛山動物園では、現在メスの「コマチ」が暮らしています。オスの「サンペイ」とともに長年愛されてきましたが、この度のリニューアルに伴い、ツキノワグマたちはズーラシアにお引越しをすることとなりました。今年3月にサンペイが一足先に入園し、今秋にはコマチも同様に入園する予定です。あと少しの間ですが、ぜひ野毛山ならではの距離感でコマチを観察してみてください。

野毛山動物園 入園無料 (西区老松町63-10) ☎045-231-1307

■開園時間9:30~16:30

■休園日：毎週月曜日(祝日にあたる場合は翌日)12/29~1/1

2027年1月7日からリニューアル工事のため休園予定

*臨時閉園あり

*動物園で開催している親子向けイベントを

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。



©Expo 2027

人生記念樹

横浜市では、出生や結婚など人生の節目を迎えた市民の方へ、お祝いとして市内産の苗木をプレゼントしています。庭や植木鉢で育てながら、「喜びも一緒に大きく育ててほしい」という思いが込められた、素敵な取り組みです。

対象となる記念

出生、入園、入学、成人、就職、結婚・金婚・銀婚、賀寿、新市民(市外からの転入)、住宅の新築・購入・増改築

記念樹の種類

ブルーベリー、オリーブ、キンモクセイ、アジサイ、ヨコハマヒザクラ
ロウバイ、ヤマモミジ、ドウダンツツジ、モッコウバラ、コデマリ、ナンテン

苗木をもらうには？

年に2回程度配布を行っています。事前申込みが必要で、インターネットまたは郵送で申し込みます。申込みの際に受け取る場所を選びます。

★ただいま秋配布の申込み受付中★

申込み締切

8/26(水)

配布時期

10/3(土)~5(月)

配布場所：JA横浜メルカートかながわ・いそご・つおか、JA横浜ハマツ子直売所みなみ店・瀬谷店・センター北店・横浜青葉インター店、横浜市庁舎
※令和8年度前期(春)配布と同様です。



2026年5月30日、横浜市庁舎での配布の様子。



2009年にもらったドウダンツツジ。毎年かわいい花を咲かせます。

申込詳細はコチラ



パパと遊ぼう!

五感で楽しむ!自然の中の『ひんやり』スポット特集

冷房の部屋を飛び出して、親子で自然の『涼』を体験しませんか? 水しぶきや緑の木陰など、カラダに優しく子どもも大喜びのひんやりスポットを集めました。

まとめページはQRコードから

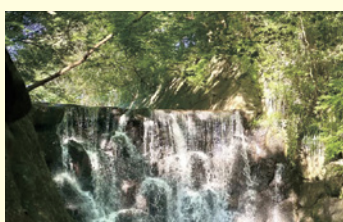


横浜のパパが発信!
パパが子育てを楽しむためのコーナーです。



① 水遊び場のある公園

横浜市内の水遊び場のある公園、じゃぶじゃぶ池をまとめました。思いっきり水しぶきを浴びて遊べる! 元気いっぱいの水遊びスポットです。



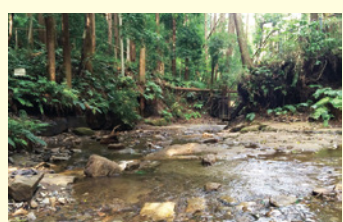
③ まさかりが淵(戸塚区)

「まさかり(斧)」の伝説が残る、神秘的な雰囲気のある森は一步足を踏み入れれば、生い茂る木々が強い日差しを優しく遮ってくれます。圧巻の滝はマイナスイオンたっぷり!



② 白糸の滝(旭区)

街なかに現れる秘密のオアシス! 本物の滝に会いに行こう。住宅街を抜けた先、白根公園の中に突如現れる本格的な滝。サラサラと流れ落ちる水の音と、周囲を包むひんやりとした空気は、まるで深い森の中に迷い込んだよう!



④ 陣ヶ下溪谷公園(保土ヶ谷区)

横浜で唯一の秘境へ! 冷たい川のせせらぎを五感で楽しむ大冒険。環状2号線のすぐそばに、まさかこんな大自然が!? 一步足を踏み入れると都会の喧騒が消え、ひんやり涼しい別世界が広がります。