

明日をひらくと都市



YOKOHAMA 9

こうほう
広報よこはま

2023

りょうりけんきゅうか
料理研究家

コウケンテツさん



よこはましちょう
横浜市長

やまなかたけはる
山中竹春



スペシャル対談

こそだ
子育てする人たちに時間とゆとりを

とお
こそだ
食えることを通して、子育ての話をする

コウさんとの
対談は2・3ページ

料理研究家 コウケンテツさん



横浜市長 山中竹春

料理研究家のコウケンテツさんは、男の子1人、女の子2人のお父さんです。中学校給食や、子育てしやすいまちづくりについて、話しあいました。

K コウケンテツさん Y 山中市長

横浜は家族で来たいまち

「コウさんは大阪出身ですが、いま関東を中心に仕事をしていますね。横浜に来ることはありますか？」

K ぼくは東京に住んでいますが、横浜はアクセスもよくて、家族でよくあそびにきます。うちの家族はよこはま動物園ズーラシアが大好きで、年間パスも持っていますよ！

Y それはうれしいです！

K じつは妻にプロポーズしたのも横浜のレストランだったので、思い出が深い場所なんです。

Y すてきなお話ですね。横浜はウォーターフロントがきれいで、外国のような雰囲気や自然のゆたかさなどがベストミックスされていて、そこが魅力です。

2026年から全員給食スタート

「先ほどコウさんに横浜市の中学校給食を試食してもらいました。正直な感想をお願いします。」

K まず給食のいろどりや盛りつけがよくできていて印象的でした。見た目よさは大事です。何より栄養バランスもすばらしいです。

Y 私はお昼に毎日給食を食べていて、今日のメニューは何だろうといつも楽しみなんです。横浜市の中学校にはこれまで給食がなかったのが、全員がお弁当でしたが、2026年から全員給食が始まります。現在は少しずつ給食もえらべるようにしています。今では40%近い生徒さんたちが給食を選択しています。



K 給食を食べる生徒さんがふえているんですね。

Y 一度食べてみると、生徒さんたちも保護者のみなさんも、「給食っておいしいね」という人が多いです。横浜にはおいしい野菜や肉など、ゆたかな地元産の食材がありますから、給食が地産地消（＝地元のものを地元で食べること）を学ばきっかけにもなればいいと思います。また、季節や行事に関係するメニューや、アフリカ

料理など国際色ゆたかなメニューもあるんですよ。

K 地元食材のすばらしさや季節の行事、そしてグローバルな考えかたなどを食べることから学ぶのは、とてもよいことですね。

バリエーションゆたかな献立

「給食の献立表を見て、どう思いますか？」

K まず給食にこれだけいろいろなメニューがあるので、おどろきます。

Y 味はいかがでしたか？

K おいしかったです！

Y よかったです！そう言ってもらえてうれしいです。

K 大事なものは塩分の量なんです。これがおいしさに直結するので、人間は塩分が高いほうが旨味を感じやすい。しかし給食には当然きびしい基準がありますから、その中でおいしく、見た目もよく、子どもたちにしっかり食べてもらえる内容にしないとけません。

Y 調味料をいろいろ入れれば、味がこくなって、おいしく感じられそうですが、栄養バランスを考えるとそういうわけにもいきませんよね。

K そこが一番むずかしいところです。本当にいろいろ試しながらメニューを作っているのがわかります。

子育てする人たちに時間とゆとりを

「コウさんは本の中で、「食育（＝食べることや食べ物についての知識を教えること）は行政にあるていど任せてもいいのではないか」と書いていましたね。」

K そうなんです。食育をぜんぶ家庭で行うのは、いそがしい保護者にとって、時間的にも精神的にも大変だと思います。横浜市のように行政がいろいろけんめいと取り組めるなら、本当にお任せしてもいいのではないかと考えます。

Y 横浜市としてはよい給食を作ることに力を入れていますから、保護者のみなさんにそう思ってもらえるとうれしいです。また、同時に保護者のみなさんの時間をふやすことも大切です。子育て中、とくに朝は、とにかく時間がないですから、朝食だけでなくお弁当まで家庭で手作りするの大変だと思います。そういった意味でも、給食があることは重要だと思います。

K ぼくも中学生の息子のために毎朝5時に起きてお弁当を作ります。前の晩から心の準備が必要なくらい大変です。お弁当のメニューを考えて、買い物へ行

き、冷蔵庫にしまうという手間がはぶければ、ほかのことに時間とエネルギーを使えるようになって、時間のゆとりも心のゆとりも生まれます。

みんなで食べるからおいしい！

「みんなで机を合わせていっしょに楽しく食べるというのも、給食のすてきなところですよ。」

K 子どもさんたちは給食の話題でもりあがるでしょうね。「明日はどんなメニューだろう？」と友だちどうして話したり、「今日こんな給食を食べたよ！」と家族に話したり。給食は、子どもたちにいろいろな意味で栄養を与えてくれますよね。

Y ワイワイみんなで楽しく食べる時間が、おそらく好ききらいをなくす一番の方法ですよ。



K そのとおりだと思います。栄養のことは専門家にお任せして、何よりも大事なことは今日楽しかったなという気持ちです。これこそが最高の食育なのではないでしょうか。

中学生が給食メニューを考える

「横浜市では2020年から、生徒が考える「中学校給食メニューコンクール」を行っています。」

Y 去年は市立中学校から4,121人の生徒さんが参加してくれました。優秀賞を受賞したら、じっさいに給食のメニューになることもあるんです。

K そうなんですか！

Y たとえば運動をしている生徒さんが、たんぱく質をたっぷりとれるメニューを考えたり、勉強がはかどるようにDHAが豊富な青魚を食べられるメニューを考えたりと、生徒さんたちのアイデアには感心します。

K 私も5歳の娘といっしょに料理をするとき、大人にはない考えがとび出してくるのでびっくりします。しかも自分のアイデアが給食に採用されるかもしれないとなれば、やりがいにもつながりますよね。

Y そうなんです。生徒さんたちは給食を食べる当事者ですけれど、楽しむ当事者にもなってもらいたくて。これからもより多くの生徒さんたちに参加してもらいたいです。

K すばらしいとりくみですね。

子育てしやすいまちをめざして

—コウさんには3人のお子さんがいますが、子育てが大変だと感じるのはどんな点ですか？

K 人生でこんなにも思い通りにならないものがあるんだなというのが子育てです。自分の時間もぜんぜん持たないし、ジェットコースターのような毎日です。いろいろな面で子育てをサポートしてくれる環境がとても大事だと思います。

Y コウさんの話は、本当にその通りだと思います。そういう声にこたえるために、横浜市では子育てを一番重要な課題にしているんです。たとえば新しいとりくみのひとつで、今年8月からすべての中学生までの医療費を無料にしました。

K 保護者にとっては、ありがたいことです。

Y 一時あずかり事業にも力を入れています。お仕事だけでなく、急な用事やリフレッシュしたいときなどに、どんな理由でも子どもさんをあずけることができるんです。「少しの間だけ子どもを見てほしい」という時に、あずけ先がなかなか見つからなくて苦労するんですね。

K 市長に子育ての苦勞をわかってもらえるのはうれしいですね。

Y そして、行政の手続きはとにかく手間がかかりますから、いそがしい子育てのあいまに役所に行かなくてもいいように、子育てについての手続きをスマートフォンのアプリですませられるようにしていきます。「横浜は子育てしやすい」「横浜に住みたい・住み続けたい」と思ってもらえるように、これからもがんばります。

K ぼくの大好きな横浜が、ますます魅力的ですてきなまちになっていくのが本当に楽しみです。

Y ありがとうございます。ぜひこれからも横浜に来てくださいね！



聞き手：荻野仁美さん／撮影協力：BUKATSUDO（西区）

プロフィール

料理研究家

コウケンテツさん



おおさかふしゅしん きせつ ざいりょう
大阪府出身。季節の材料をいかした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会などいろいろな分野で活躍。30か国以上を旅して世界の家庭料理を学びました。

3人の子どもの父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・子育て、食べることを通してコミュニケーションを広げる活動にも力を入れています。

YouTube「Koh Kentetsu Kitchen」は登録者数170万人以上の人気チャンネルです。

◀コウさんが給食を試食してくれました



第3回 中学校給食メニューコンクール

2022年度に行われた「第3回中学校給食メニューコンクール」では、審査の結果、10種類のメニューが優秀賞に選ばれました。5月18日の給食メニューを考えた、三浦さんにお話をききました。



きぼう おか
希望が丘中学校3年
みうら
三浦さん

受賞者の声

勉強や部活動にがんばる中学生に大事な栄養がいっぱいです！

自分が考えたメニューを食べたときは、とてもうれしかったです。友だちも「おいしかったよ！」と言ってくれました。午後の授業や部活動の練習をがんばるために、元気のもとになるような栄養バランスを考えました。疲れをとる効果がある豚肉をメインにしました。血糖値※が急に上下すると眠くなる原因になるので、血糖値の変化をおだやかにするお酢や、食物繊維をたくさん含む食品をとりいれました。さつまいもや赤ピーマンでいろどりも工夫しています。

中学校給食はいろんなメニューがあるので、毎日楽しんで食べられますよ！

※血液の中のブドウ糖の濃度のこと

【献立テーマ】 午後の集中源

- ・ごはん ・牛乳
- ・ケチャップポーク
- ・ひじきサラダ
- ・もやしと赤ピーマンのソテー
- ・さつまいもとりんごの甘酢煮
- ・わかえびスープ



中学校給食の魅力を発信しています

横浜市中学校給食サイトでは、栄養満点な給食メニューのほか、学校での生徒のようすや給食工場で作っているようす、献立をつくる栄養士の考えなどを紹介しています。中学校給食の魅力がいっぱいつまった動画も配信しています！



かわいいことは
こちら

きくところ

教育委員会事務局健康教育・食育課 TEL:045-671-4635 FAX:045-681-1456



有効期限の120日が過ぎる前に**レシ活のポイント**が失効してしまった人へ

9月11日~15日の間に**ポイントが復活します**

- アプリ「ONE」を起動して、「ウォレット」画面でポイントが復活していることを確認してください。
- 復活したポイントは、新しい有効期限2024年1月13日(土よう)までに「出金」または「チケット購入」して利用してください。

※アプリ「ONE」を使うのをやめた人には、ポイント復活はありません。

＜詳しいことはこちら＞

ポイント復活ができる人

最終の還元日の翌日を1日目として、120日たたないうちに失効している人



きくところ

アプリの自分の登録の確認や操作方法について

WED株式会社
経済局商業振興課

MAIL support@wed.company

それ以外についてきくところ

TEL:045-671-3488 FAX:045-664-9533

※横浜市には参加者の個人情報はなりません。そのため、自分があてはまるかどうか、というような個人的な質問には答えられません。



海、港、緑、歴史、地域、人々など、さまざまな魅力を持つ横浜。このまちの彩りを「よこはま彩発見」として届けていきます。今月は関東大震災についてです。

関東大震災 ー横浜市民の被災体験ー

横浜都市発展記念館 主任調査研究員 吉田 律人

ウェブ版では、抽選で読者プレゼントがあります

もっと詳しい話はこちら



1923(大正12)年9月1日、神奈川県を震源とするマグニチュード7.9の大正関東地震が起きました。横浜市ははげしくゆれて、市の中心部ではたくさんの建物がたおれたり、こわれたりしました。さらに289か所から火事が起きて、強い風にあおられて燃え広がりました。横浜市内の犠牲者の数は推定で2万6623人です。そのころの人口はおよそ44万人だったので、およそ17人に1人が亡くなったこととなります。そうした大災害を生きぬいた横浜市民は、日記や回想録、スケッチなどにそのときのようすを記録しています。



▲八木熊次郎が描いた地震が起きたときのようす(横浜開港資料館の資料)

そのひとりである八木熊次郎(画家としての名前は八木彩霞)は、いまの中区、元街小学校の先生でした。熊次郎は午前11時58分、元町5丁目の理髪店で地震にあいました。そのときのことを『大正十二年九月一日 関東大震災日記』に「遠くで鳴る雷のようなひびきがしたと思うとすぐにはげしく上下にゆれた」と書き、スケッチブックにも絵を描いています。熊次郎は両手でもい(引き戸の上のわく)と柱をつかみながら、しばらくゆれをがまんしましたが、そのあと裏口から外にとび出します。そのあとすぐに理髪店はたおれてしまいます。そして熊次郎が見たのは、すっかりくずれてしまった元町と被害をうけ、けがをした人々でした。

いま開かれている特別展では、市民が残した記録から横浜の関東大震災を再現しています。いまから100年前に横浜をおそった大災害のようすをみなさんが知って、防災意識を高めてもらえると思います。

とくべつ展 「関東大震災100年 大災害を生き抜いてー横浜市民の被災体験ー」

12月3日(日よう)まで横浜開港資料館(みなとみらい線「日本大通り」駅から徒歩2分)で開かれています(有料)。



＜詳しいことはこちら＞

きくところ 横浜開港資料館 TEL:045-201-2100 FAX:045-201-2102

新型コロナワクチン接種についての情報

※8月14日までに国から示された方針などにもとづくお知らせです。内容が変わることがあります。

接種の場所など詳しくはウェブページを見てください



9月20日(水)から 秋開始接種が始まります

接種は無料です

対象になる人 最初の接種をうけている **生まれて6か月以上のすべての人**

使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン(ファイザー社・モデルナ社)※など
※おもに流行している「オミクロン株のXBB系統」に対応した新しいワクチンです。

接種の間隔 前の接種から3か月以上

対象	受け付け開始
高齢者(65歳以上の人)	9月13日(水) 9:00
基礎疾患がある人など(5~64歳)	9月13日(水) 9:00
それ以外の人	9月19日(火) 9:00

春開始接種(対象者だけ)は、9月19日(火)で終わります。
接種したい人は、早めに予約することを考えてください。

接種券について

12歳以上	5月8日より後に追加接種(3回目より後の接種)をうけた人 → 9月11日(月)から順番に送ります
子ども(5歳~11歳)	うけていない人 → 持っている接種券を使ってください
赤ちゃん和小さい子ども(生まれて6か月~4歳)	最初の接種をうけている人へ10月2日(月)から順番に送ります

接種券を紛失・破損した場合は…

ウェブページから再発行の申し込みをするか、ワクチン接種コールセンターに相談してください。



再発行の申し込みはこちら

予約 ワクチン接種予約センター TEL:0120-045-112 FAX:045-550-4226

きくところ ワクチン接種コールセンター TEL:0120-045-070 FAX:050-3588-7191

FAXは耳が聞こえない人だけ 毎日9:00~19:00

毎日9:00~19:00

※11月になると、予約センターとコールセンターで受けつけるよう日・時間が変わるかもしれません
※小さい子ども・赤ちゃんの接種についての問い合わせは18:00まで

そのほか、新型コロナについての相談・問い合わせ(病院の紹介、陽性になったときの相談など) TEL:0120-547-059 FAX:045-846-0500 1日24時間いつでも



違反すると、罰則があります(過料2,000円)

10月1日から横浜駅西口の喫煙禁止地区が広がります

【きくところ】資源循環局街の美化推進課 TEL:045-671-2556 FAX:045-663-8199



くわしいことはこちら

20周年のプリキュアと横浜市がタイアップ！ プリキュアが横浜に大集合！

横浜市は、2004年に放送が始まった人気アニメシリーズ「プリキュア」とタイアップして、観光をさかんにするとりくみをしています。今回、これまでのプリキュアおよそ80人が、市内の3か所にわかれてパレードをします。
※シリーズごとに、それぞれの会場に25人ぐらいのプリキュアが出演する予定です。

【開催日】9月24日(日)

【会場・時間】①日本丸メモリアルパーク … 11:00
②日本大通 … 12:00
③横浜中華街 … 13:00

それぞれ
およそ
30分ずつ



くわしいことはこちら



©ABC-A・東映アニメーション

きくところ

にぎわいスポーツ文化局にぎわい創出戦略課 TEL:045-671-4851 FAX:045-550-4688

花と緑のとりにくみを広げます

ガーデンネックレス横浜2023 秋の里山ガーデンフェスタ



横浜の花と緑をPRするマスコットキャラクター「ガーデンペア」 ©ITOON/GN

風にゆれるコスモスなど、秋の景色が広がります。市内でも大きなおよそ10,000m²の大花壇をたっぴりと楽しんでください。よこはま動物園ズーラシアなど近くの施設で割引サービスがうけられるスタンプラリーも予定しています。

【日時】9月16日(土)~10月15日(日)9:30~16:00

【入場料】お金はかかりません

【会場】里山ガーデン(よこはま動物園ズーラシアとなり)(旭区上白根町1425-4)



くわしいことはこちら



広報よこはまPlusでは、よこはま動物園ズーラシアの絶滅危惧種オカピについての記事が読めます。



⚠️ 近くの駐車場は土よう・日よう、祝日・休日とはとても混雑します。なるべく電車やバスなどで来てください。

きくところ

NTTハローダイヤル TEL:050-5548-8686 (毎日9:00~20:00 10月22日(日)まで) FAX:045-633-9171