



令和7年(2025年)

2月16日

第429号

にぎわう都心、豊かな自然、
みなとまち文化が織りなす
活気あふれる拠点のまち

中央区だより

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 171,967人 (-74)
男……… 81,443人 (-10)
女……… 90,524人 (-64)
世帯…… 90,456世帯 (-40)
※令和7年1月末現在の住民基本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035



知ってる?

中央区の 郷土野菜

女池菜

今年も女池菜が旬の季節になりました。おひたしや炒め物などにするとおいしい女池菜。区内で栽培されるこの郷土野菜を守ろうと、生産者の皆さんが日々懸命に育てています。女池菜生産組合の組合長と若手の生産者に話を聞きました。

特徴

出荷時期 12月上旬～3月下旬

生産地 鳥屋野地区

歴史

明治中期に当時の鳥屋野村女池の名主・新田半人^{にったなかと}氏が小松菜を元種とした種子をもらい受けたことをきっかけに女池一帯に広まったといわれています。現在は、女池菜生産組合に加盟する41人の生産者が郷土野菜の継承に力を注ぎ、厳しい出荷基準をクリアしたものだけを出荷しています。

おいしさのヒミツ

女池菜は小松菜の仲間です。冬で凍結しないよう茎や葉に糖を蓄えるため、寒くなればなるほど甘みが増します。

どこで買えるの?

主な販売場所

- キラキラマーケット (いくとぴあ食花内、清五郎336)
 - 本町6商店街(本町通6番町)
 - 市内スーパー
- ※取り扱いがあるかは各店に問い合わせてください。



生産者がおすすめするおいしい食べ方



大坂 敬一郎さん

私は、おひたしの上にかつお節ではなく「かんずり」をのせ、かき醤油をかけて食べています。お酒にぴったりですよ!



区だより担当者も簡単に作れました



山岸 信一さん

茶わん蒸しやだし巻き卵に入れたり、卵とじにしたりすると、子どもでもおいしく食べられると思います。また、醤油ラーメンの上のせてもしっかりとした味と歯ごたえを感じられますよ。

生産者にインタビュー

よりよいものを届けるために

女池菜の未来を支える若手

女池菜生産組合
だいさか 大坂 敬一郎さん

就農のきっかけ

実家が農家なので昔からいつかは継ぐつもりでいました。一度、建設業に就きましたが、26歳のころに就農しました。

おいしいものを届けるための努力

販売される女池菜の品質にばらつきがないように、選別作業は特に丁寧にしています。家族で1日約100束を選別しますが、すべて手作業でやっているんですよ。

次世代につなぐために

女池菜は9月に種まきをして冬から春にかけて収穫をします。大雪が積もると除雪作業に追われたり、天候により出来が左右されたりするため、大変なこともあります。伝統ある女池菜を次の世代に渡していけるよう頑張っていきたいです。



このパッケージが目印

今年の出来はバッチリです!
ぜひ、一度味わってください!



組合長として生産の中核を担う

女池菜生産組合
組合長 山岸 信一さん

品質を守る工夫

2カ所のビニールハウスで種だけを専門に作る人がいるんです。交配を防ぎ、出来の悪いものを間引くことで一定の品質を保っています。

給食として子どもたちへ

出荷時期に月2回程度、給食用として地元の学校にも出荷しています。また、学校に出向き女池菜の説明をするときもあります。給食をきっかけに地域に愛される身近な野菜になれば嬉しいです。

おいしいものを作り続ける

形がよくできたり自分が食べておいしかったりすると自信とやりがいになります。これからもおいしい女池菜を食べてもらえるよう頑張りたいですし、後継者となる若手の生産者も増えてくれたらと思います。



出荷前の様子



家族みんなで楽しく子育てを

「パパママ子育て応援講座」を開催

市では、男女が互いの人権を尊重し、性別にかかわらず個性と能力を十分に発揮できる社会の実現に向け、各区に男女共同参画地域推進員を設置し、さまざまな啓発活動を行っています。



この取り組みの一環として、育児休業中の家族を対象に、入園説明やベビーマッサージを学ぶ講座などを1月26日に開催し、21組の家族が参加しました。

コミュニケーションを大切に楽しく子育て

講座では、男女共同参画アドバイザーの指田さんを講師に迎え、「家事や育児の喜び、困難、感謝の気持ちを言葉で伝えることが大切です。パパとママがコミュニケーションを大切にしながら、育児復帰に向けてより良いバランスを見つけていけると良いですね」といったアドバイスがあり、参加者たちは真剣な表情で耳を傾けていました。

ベビーマッサージを実践

また、講座内で行われた「パパと赤ちゃんのふれあいタイム」では、赤ちゃんへのリラックス効果もあるベビーマッサージを体験しました。体験会に参加した稲村さんは「子どもとたくさん触れ合えて、とても幸せな時間でした。今日学んだことを家でも実践していきたいと思います。これからも夫婦で協力しながら、子育てを思いっきり楽しみたいです」と笑顔で話していました。



学び、味わいつくす

「鳥屋野潟の恵みを考え、食する会」が開催されました

2月2日、山潟地区コミュニティ協議会と鳥屋野潟漁業協同組合との共催で、今年25回目を迎える同会が山潟コミュニティハウスで開催され、地元住民や関係者約60人が参加しました。同コミ協会長の阿部博一さんは「私たちの地域にとって鳥屋野潟は、昔から田んぼの遊水地としたり湖底の肥沃な土を肥料にしたり身近な存在にありました。そんな地域の宝を皆さんと見守り育てていきたいです」とあいさつし、会がスタートしました。



阿部博一さんは「私たちの地域にとって鳥屋野潟は、昔から田んぼの遊水地としたり湖底の肥沃な土を肥料にしたり身近な存在にありました。そんな地域の宝を皆さんと見守り育てていきたいです」とあいさつし、会がスタートしました。

野鳥や漁、整備計画を学ぶ

講演の1つで、同漁協の大野彦栄さんは「下水道整備も進み水がきれいになりました」と話し、刺し網漁を映像で見た参加者からは、魚がたくさんとれる様子に驚きの声が上がりました。



恵みの味を堪能

鳥屋野潟でとれたコイやフナの料理が振る舞われ、調理を担当した料理人の佐藤豊さんは「牛乳やニンニクを使って食べやすくしましたが、魚の味を消しすぎないように調理しました」と話しました。参加者は「フライだと食べやすい」、「フナのつみれ汁が特においしい」と、珍しい魚の味を楽しみました。



3月・4月は住所変更。証明書取得の窓口が混雑します

特に3月17日からの3週間は、住所変更などの手続きで窓口が最も混雑します。時間に余裕をもってお越しください。

窓口混雑状況をリアルタイムで確認できます。

こちらから



☎窓口サービス課(☎223-7126)

■新潟市外へ引っ越しする人

市外への転出手続きは、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルから届出ができます。

詳しくはこちら



■区役所・出張所以外でも各種証明書が発行できます

コンビニ

発行できる証明書	利用時間
住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、課税(所得)証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し	午前6時30分～午後11時

窓口より、一通あたり150円引き(令和7年3月末まで)

※電子証明書付きのマイナンバーカードが必要です。その他詳細はホームページ=右の二次元コード=を確認してください。



☎市民生活課(☎226-1013)〈コンビニ交付に関すること〉
 市民税課(☎226-2243)〈課税(所得)証明書に関すること〉

会いに行く商店街!

ぷらっと本町

連載第2回 洋服のお店

人と人の距離の近さが魅力の商店街「ぷらっと本町」。そんなぷらっと本町の個性なお店を、お店の人の声とともに紹介します。

学生服

パロン ハヤカワ

早川さん

学生服の品ぞろえ地域ナンバーワン。安心して着て行けるカッコイイ学生服「スマートスタイル」はここでGET!! 新入学セールも開催中ですので、じっくり試着してお気に入りの一着を見つけてください。

詳しくはこちら

婦人服

ファッショントーク パンナイ

阿部さん

老舗の婦人服店で、特に肌着の品ぞろえが豊富です。店内にはイスがあり、本町を歩いて疲れたら休憩することもできます。気軽に世間話だけでも大歓迎ですよ。

詳しくはこちら

本町通

◀広告欄▶

本誌掲載のイベントは2月7日時点のものです。

※電話番号は市外局番(025)を省略しています。

※掲載の二次元コードを読み取ることができない人は各イベント主催者へお問い合わせください。

健康・福祉

各事業の申・場連絡先一覧

- ①健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】 ☎223-7237
- ②東地域保健福祉センター
東万代町9-52 ☎243-5312
- ③南地域保健福祉センター
新和3-3-1 ☎285-2373
- ④健康福祉課地域保健福祉担当 ☎223-7039
- ⑤子育て交流ぽーとtete ☎080-9680-6822
- ⑥はっぴいmama応援団 ☎278-3177、水曜定休
- ⑦市役所コールセンター ☎243-4894

■妊婦歯科健康診査 妊婦期

☑中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦
☑各実施日の2日前までに、右の二次元コードから申し込み



期日	会場	定員(先着)
3/7(金)	南地域保健福祉センター	25人
3/12(水)	東地域保健福祉センター	25人
3/14(金)	中央健康センター	25人

■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」 妊婦期

☑3月22日(土)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時15分から
☑南地域保健福祉センター
☑赤ちゃん人形を使った沐浴・抱っこ体験、産後のこころとからだの話、グループワーク
☑出産予定月が令和7年4月～6月までの中央区在住のおおむね妊娠30週以降の妊婦先着20人(家族・パートナーいずれか1人の同伴可)
☑2月19日(水)から3月4日(火)までに電話で一覧①へ

■みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。
☑保健師や助産師への相談、講座、参加者同士の情報交換、ほか
☑各講座の申し込み開始日から携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み

■育カフェ 生後1～5カ月

☑3月14日(金)午前10時15分～11時45分
☑こども創造センター
☑生後1～5カ月の子どもと保護者先着14組
☑2月18日(火)から右の二次元コードを読み取り申し込み
☑一覧⑤



■10か月育ちの講座 生後9～10カ月

☑令和6年5～6月生まれの子どもと保護者
☑2月18日(火)から各開催日前日まで
☑一覧⑥
時間 午前10時～11時30分



期日	会場	定員(先着)
3/5(水)	東地域保健福祉センター	14組
3/26(水)	南地域保健福祉センター	12組

■はじめての離乳食 生後5カ月

☑離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
☑生後5カ月ごろの子どもの保育者
☑2月19日(水)から各実施日の2日前までに電話で一覧⑦へ
時間 午後1時30分～2時50分
※受け付けは1時15分から

期日	会場	定員(先着)
3/19(水)	東地域保健福祉センター	15人
3/21(金)	南地域保健福祉センター	15人

■ステップ離乳食 生後6～11カ月

☑3月19日(水)午前10時～11時20分
※受け付けは9時40分から
☑東地域保健福祉センター
☑2回食・3回食への進め方、グループワーク、個別相談、試食など
☑おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人
☑2月19日(水)から3月17日(月)までに電話で一覧⑧へ

■育児相談 乳幼児

☑中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、申し込み先へお問い合わせください。
☑2月19日(水)から電話で各申し込み先へ
※先着順

期日	時間	会場	申込先
3/6(木)	9:30～11:00	◎白新コミュニティハウス	一覧④
3/19(水)	9:15～11:00	◎◆南地域保健福祉センター	一覧③
3/27(木)	13:30～15:00	◎◆東地域保健福祉センター	一覧②

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

■健康相談 一般

☑各実施日の2日前までに電話で各申し込み先へ

期日	受付時間	会場	申込先
3/12(水)	9:30～11:00	南地域保健福祉センター	一覧③
3/14(金)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

■フレイルチェック 一般

☑3月17日(月)午前10時～正午
※受け付けは9時30分～9時50分
☑ゆいぽーと
☑握力・筋肉量などの計測、日常生活を見直すための助言
☑65歳以上の人先着20人
☑あす17日(月)から3月10日(月)までに電話で日本メルツ K&K heart school(☎383-8610)へ
申込受付時間 平日午前9時～午後5時

公民館

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086
受付時間 平日午前9時～午後5時
(土・日曜、祝日除く)

■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

☑3月4日・11日・18日・25日(いずれも火曜)午前10時～正午
☑親子の遊び場 ☑乳幼児と保護者
☑バスタオル(乳児のみ)

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■東地区公民館 サークル見学・体験会

音楽・美術・工芸・語学・スポーツ・ダンスなどの同館活動サークルの見学と体験会を行います。日時・申し込み方法など詳細は右の二次元コードから確認してください。
☑3月1日(土)～28日(金)



■子育てサロン「のんのん」

☑3月10日・24日(いずれも月曜)午前10時～11時30分(出入り自由。飲み物の持参可)
☑自由遊び、10日は子育て応援まつり(手型足型、パネルシアターなど)
※午前11時から絵本の読み聞かせを実施
☑未就園児と保護者
☑バスタオル(乳児のみ)

■シニアのためのスマホデビュー講座(全2回)

☑3月12日・19日(いずれも水曜)午前10時～正午
☑スマートフォンの基本的な使い方や便利な使い方を学ぶ
☑スマートフォンを所有しているおおむね65歳以上の先着15人
☑あす17日(月)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■子育てネットまつぱくり

☑3月7日・14日・21日・28日(いずれも金曜)午前10時～正午
☑親子の遊び場 ☑乳幼児と保護者

■おもちゃ病院にいがた

☑3月7日(金)午前10時～正午
☑こわれたおもちゃの修理
☑無料(実費負担の場合あり)

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■石山地区公民館へ行ってみよう！～サークル体験会「イシヤマ春のカン(館)まつり」

合唱・ヨガ・ダンス・囲碁の見学や体験会。申し込みが必要なサークルあり。詳細は右の二次元コードから確認してください。
☑3月1日(土)～29日(土)



お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

■中央区地域健康福祉推進協議会

☑3月6日(木)午前10時～正午
☑中央区役所5階 対策室
☑「中央区地域健康福祉計画・地域福祉活動計画」の進行管理
☑傍聴者先着5人
☑健康福祉課地域福祉担当(☎223-7252)

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

■新潟大学医学部医学科学外講義「データから読み解く病気や体質」

☑3月1日(土)午後1時～3時
☑新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」(笹口1・プラカ内)
☑AIを用いた皮膚病診断、健康寿命延伸の方法、人工知能でみるこれからの医療についてなどの研究をわかりやすく紹介
☑先着100人 ※マスク着用
☑電話で同大学総務課庶務係(☎227-2003)へ
※申し込み不要なZoom参加も可。詳細は同大学ホームページをご確認ください。

■世界緑内障週間 ライトアップinグリーン運動

3月9日(日)から15日(土)は、世界緑内障週間です。啓発活動のため、区内2カ所でライトアップを実施します。
☑①3月9日(日)～10日(月)午後5時～10時
②3月9日(日)～15日(土)日没～午後9時
☑①新潟日報メディアシップ
②デンカビッグスワンスタジアム
☑新潟大学医学部眼科学分野 事務局(☎227-2294)



中央区ホームページバナー広告募集

ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。企業や商品のPR、イメージアップなどにご利用ください。
掲載ページ 中央区役所トップページ下部
掲載期間 4月1日(火)から令和8年3月31日(火)までの1カ月単位
¥1 枠月5,000円(税込・一括前納)
☑随時募集。掲載希望月の前月10日まで。
掲載には一定の基準を設けています。詳しくは区ホームページまたは下記へお問い合わせください。
☑地域課産業文化振興室(☎223-7035)



中央区トップページ(広告掲載ページはこちら)

募集案内ページ

..... <広告欄>

