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

令和8年(2026年)
11月1日
第470号

中央区だより

区の人口（住民基本台帳による）

人口…… 170,870人 （−67）
男……80,785人 （−31）
女……90,085人 （−36）
世帯……91,865世帯 （+8）

※令和８年９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、味わう 発酵食の世界

古くから発酵食品の製造が盛んな中央区。今号では、発酵の仕組みや中央区で発酵食品の製造が発展した背景、区内で製造に携わる人たちのこだわりを紹介します。地域に根付く食文化を知り、毎日の食事に取り入れてみませんか。

専門家に聞く！発酵食のイロハ



新潟大学日本酒学センター
副センター長
平田　大（だい）　教授（農学部）

そもそも発酵とは？

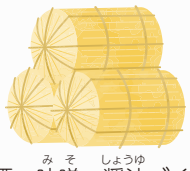
微生物の働きで、食べ物などの成分が分解され、人に有益なものに変化すること。例えば、日本酒では、麹（こうじ）菌が米のでんぷんを糖に（たんぱく質をアミノ酸に）分解し、酵母が糖からアルコールを作ります。

発酵させると何がいいの？

甘味や旨味が生まれおいしさが増すほか、食品によっては、腸内環境を整えるなど、健康面でのメリットもあります。

なぜ中央区では発酵食品の製造が発展したの？

中央区の発酵食品づくりは、その気候や食文化、歴史的背景などさまざまな要因が重なって発展しました。


酒・味噌（みそ）・醤油（しょうゆ）づくりに欠かせない良質な米


大量で豊かな軟水の雪解け水


冬の低温・適度な湿度など発酵に適した気候


冬の保存食として、家庭や地域で食品を発酵させる文化が継承


北前船の寄港地や幕末の開港場として、人・物・技術が集積

のぞいてみよう！中央区の味噌蔵・酒蔵

峰村醸造

所 在 地：明石２
営業時間：午前10時～午後5時
定 休 日：年末年始
問い合わせ：☎250-5280



～味噌ができるまで～

❶麹作り　よく洗い、蒸した米に麹菌をふりかけ、麹室（こうじむろ）と呼ばれる高温多湿の部屋で１日寝かせる。
❷仕込み　煮て蒸した大豆に米麹と水、食塩を加えて仕込む。
❸発酵　専用のタンク内で、２～４ヶ月ほど熟成。
❹発酵を止めて完成！


▲熟成した味噌に酒精（しゅせい）を加えて、発酵を止める機械

巨大なアームは1回で約100kgの味噌を運びます！

～小林さんオススメ！味噌を使った簡単レシピ～



『きのこのミルクスープ』
白味噌のコクがぎゅっと詰まった、寒い日にぴったりの一品。きのこの旨味と、牛乳・チーズの風味がよく合います。

▲作り方はこちら



大豆は、煮ると色よく、蒸すと旨味の濃い味噌に仕上がります。当社では、両方の工程を組み合わせた「半煮半蒸（はんにはんむし）」で造る白味噌のほかに、蒸す工程のみで旨味を引き出した昔ながらの赤味噌も造っています。　ダイレクトマーケティング部長　小林　潤さん

今代司酒造

所 在 地：鏡が岡１
営業時間：午前9時～午後5時
定 休 日：年末年始
問い合わせ：☎245-0325



～日本酒ができるまで～

❶酒母（しゅぼ）作り　蒸した米と麹、水を入れたタンクに酵母を加えて、酒母と呼ばれるお酒のもとを作る。
❷もろみ作り　原料をタンク内で発酵させる。
❸搾り　白く濁った状態のもろみを圧搾機で搾り、酒粕とお酒に分離する。
❹火入れ　お酒を加熱殺菌した後、タンクに入れて貯蔵。
❺瓶に詰めて完成！



１基のタンクで造られるお酒の量は約 3,000L
▲仕込み用のタンク

～お酒が飲めない方にもオススメ！日本酒スイーツ～



直売店では、お酒が飲めない方にも日本酒に親しんでもらうため、ソフトクリームやシフォンケーキなど日本酒を使ったスイーツや、ノンアルコールの甘酒なども販売しています。



当社が大切にしているのは「むすぶ」という考え方です。日本酒を通じて、酒と人、人と人をむすび、暮らしの中で日本酒を身近に感じてもらうことを目指しています。
直売店店長　鈴木　晴（はる）さん

今回紹介した２つの蔵では、それぞれ見学ツアーを開催しています(予約制)。
開催日時や申込方法などの詳細は、各店舗のホームページから確認してください。

◀峰村醸造ホームページ

◀今代司酒造ホームページ

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費（記載のないものは無料）　申＝申し込み（記載のないものは当日直接会場）　問＝問い合わせ

※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。

本誌掲載のイベントは10月26日時点のものです。

地域と学校パートナーシップ事業

地域と学校がともに育む こどもたちの豊かな学び

市では、学校と地域が連携して子どもたちの学びを支える「地域と学校パートナーシップ事業」に取り組んでいます。地域教育コーディネーターをすべての市立学校に配置し、地域の人材や施設と学校をつなぐことで、さまざまな教育活動を進めています。今回は、今年度の取り組みの一部を紹介します。

問中央区教育支援センター(☎223-7026)

沼垂小 歩いて発見！まちの魅力



９月30日、全校児童が班ごとに指定されたスポットを訪れ、ミッションをクリアしながら沼垂のまちを巡る「かがやきQuest(クエスト)」が行われました。

最初に訪れたのは**昭和59年に建てられた「沼垂定住300年記念碑」です**。「沼垂のまちはこれまで、洪水の影響で４回も移転を繰り返した」という話を聞いた児童からは、驚きの声が上がりました。**次に訪れた「さか井湯」では、営業前の銭湯で校歌を合唱するミッションに挑戦**。浴場いっぱいに歌声が響き渡る中、児童たちは特別な体験を楽しみました。



▲記念碑の前で沼垂の歴史について話を聞く様子



■まちの歴史を次の世代へ

班長を務めた６年生の寺﨑はんなさんは「**沼垂のいろいろなお話を聞けて勉強になりました**。班長として下級生を引っ張るのは大変だったけど、班のみんなの笑顔が見られてよかったです」と振り返りました。また、活動に協力したお店のスタッフは「若い人にも沼垂の文化や歴史を知ってもらえたらうれしいです。**こどもたちがいると、まちに活気があふれますね**」と笑顔で話しました。

◀銭湯で元気に校歌を歌う様子

白山小 みんなで考える、ふるさと白山の未来



地域の人たちとともに、白山地域の未来について考える「かがやき授業」が10月14日に行われました。**全校児童が地域の大切にしたいものや人、場所について意見を出し合い、未来へつなぐために自分たちでできることを考えました**。

◀班に分かれ意見を出し合う様子

■ふるさとの宝を未来へつなぐ

地域ボランティアとして参加した藤井洋介さんは「白山には、神社や祭りなど、昔から受け継がれてきた歴史や文化があります。**地域の人たちとの関わりを通して、こうした地域の宝をこれからも大切にしていってほしい**です」と話しました。５年生の谷口桃萠花(ももか)さんは「これまで新潟まつりの歴史を学んだり、住吉行列で使ううちわを作ったりしてきました。**地域のお祭りや行事を守るために、これからも参加していきたいと思います**」と話しました。同じく５年生の皆木律人(りつと)さんは「白山の魅力をもっと多くの人に知ってもらうために、グルメマップを作るというアイデアが出ました。**自分たちとは違う考えを聞けて、新しい発見があったので、いい機会になりました**」と話し、地域の人たちと意見を交わすことの大切さを感じていました。



▲班で出た意見をまとめる様子



▲班で話し合った内容を発表する様子

宮浦中 災害時に自分たちができることを学ぶ

10月２日、「ハイパージュニアレスキュー講習会」を開催し、参加した１年生は、防災士から災害時に役立つ知識や技術を学びました。講習では、**避難所で使用する簡易トイレや段ボールベッドの組み立て、毛布と物干し竿を使った担架の作成**などに取り組みました。生徒たちは、簡易トイレを想定し、凝固剤を振りかけた水が固まる様子を興味深く観察するなど、**体験を通して避難所で使う物品の役割や大切さを学びました**。



▲段ボールベッドを組み立てる様子



▲毛布と物干し竿で担架を作成



▲凝固剤について説明を受ける様子

■地域を守る一員として

地域教育コーディネーターの齊藤さんは「能登半島地震の際に避難所運営で活躍した中学生のように、**今日の経験を生かし、行動できる人になってほしいです**」と話しました。また、防災士の大屋さんは、災害時に避難所として使用できる教室を普段から把握しておくことの大切さを伝え、**いざというときに避難してきた人を適切に誘導できるようになってほしい**と生徒たちに呼びかけました。参加した生徒は「**今日学んだことを生かして、災害時に避難所で困っている人がいたら助けたいです**」と思いを語りました。



▲防災士の話を聞く様子

はじめよう！お口の健康習慣 11月8日は「いい歯の日」です



歯や口の健康を保つことは、おいしい食事や会話を楽しみ、いきいきとした生活を送る上で大きな役割を果たしています。

口の健康を守るために、日頃のセルフケアに加え、少なくとも年に１回は歯科医院の定期健診を受けましょう。

問健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■毎日の歯磨きに歯間ケア！

むし歯や歯周病の原因となる歯の汚れ(歯垢(しこう))は、歯ブラシだけでは十分に落とすことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシなど歯間部清掃用具を使ったケアがおすすめです。毎日の歯磨きに取り入れて口の健康を守りましょう。



ストーブの取り扱いにご注意を!!

冬に近づき、朝晩が寒くなってきました。冬になるとストーブに起因する火災が多く発生します。その原因の多くは使用者の不注意や不適切な取扱いによるものです。ストーブを正しく使用し、火災を防ぎましょう。

問中央消防署予防課予防調査係(☎288-3119)



- ☑ ストーブの上に洗濯物を干さない
- ☑ 近くに燃えやすいものを置かない
- ☑ 外出時や就寝前は、必ず火を消す
- ☑ 火を消してから給油する

火災の発生状況を再現した実験映像はこちら▼

火災を防ぐため、日頃の対策を見直そう！

≪広告欄≫

新聞を購読していない方へ

市報にいがた・区役所だよりは戸別に配送できます

市報にいがた・区役所だよりは、毎月第１・３日曜の新聞に折り込んで届けていますが、新聞未購読で希望する世帯には戸別に配送しています。

申電話で市役所コールセンター(☎243-4894)または地域課(☎223-7035)へ

日＝日時 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 持＝持ち物 ¥＝参加費(記載のないものは無料) 申＝申し込み(記載のないものは当日直接会場) 問＝問い合わせ

※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

■こどもの健康診査

案内と問診票は、対象者に郵送します。
時間や持ち物などは案内でご確認ください。
◎フッ化物塗布あり(希望者のみ)　¥1,020円
問健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談
超音波検査料　¥2,800円

■１歳誕生歯科健康診査◎
※子育てを応援するため「ブックスタート」を健診終了後に実施

■１歳６カ月児健康診査◎

■３歳児健康診査◎
３歳６カ月ごろのこどもが対象

■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」妊娠期

日12月11日(金)午後１時30分～３時30分
※受け付けは１時15分から
場東地域保健福祉センター
内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
人出産予定月が令和９年１～３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)
申11月４日(水)から17日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

■フレイルチェック 一般

日11月20日(金)午後１時30分～３時30分
※受け付けは１時から１時20分まで
場陸上競技場
内握力・筋肉量などの計測、日常生活を振り返り自分のフレイル状態を確認、予防方法を考える
人65歳以上の人先着20人
申あす２日(月)から11月13日(金)までに電話でヴァーテックス(☎250-0197)へ
申込受付時間　平日午前９時～午後５時30分

■基本の体づくりセミナー 一般

日11月30日(月)午前９時30分～11時45分
※受け付けは９時15分から
場鳥屋野地区公民館
内生活習慣病予防のための食事の話、筋力トレーニングやストレッチの実践
人中央区在住のおおむね75歳までの人
申あす２日(月)から11月18日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

■骨粗しょう症予防相談会 一般

日12月１日(火)　①９:40②10:10③10:40
④11:10⑤13:10⑥13:40⑦14:10
場南地域保健福祉センター
内骨粗しょう症予防のための健康相談、骨密度測定(超音波式、かかとを測定)
人骨粗しょう症の治療中でない18歳以上の人各回先着７人(測定は年１回まで)
申11月３日(火・祝)から26日(木)までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

申込先

公民館・図書館

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)

■みんなのふれあい広場

日11月17日・12月１日(いずれも火曜)
午後２時～３時30分
※受け付けは１時30分から
内気軽に会話を楽しむ。17日は２時から「絵本とお話を楽しむ会」を開催
持飲み物



鳥屋野地区公民館　☎285-2371
〒950-0972　中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

日11月９日(月)午前10時～11時30分
内自由遊び、情報交換　※出入り自由
人未就園児と保護者10組程度

■とやのMOVIE

日11月25日(水)午後１時30分～３時45分
※開場は１時から
内上映作品「素晴らしき哉、人生！」(1946年　アメリカ映画　字幕)
人先着50人
持飲み物、羽織るもの

■とやのthe劇場

日12月５日(土)午前10時～11時30分
※開場は９時30分から
内劇団blueジーンズによる「新　みなと女一揆」の公演
人先着60人
申11月４日(水)から電話または＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

東地区公民館　☎241-4119
〒950-0083　中央区蒲原町7-1

■東地区公民館文化祭

【作品展示会】
日11月７日(土)・８日(日)午前10時～午後４時
※８日は午後３時まで
内絵画、書、陶芸ほか、近隣学校・園の作品を展示

詳しくはこちら

【ふれあい体験教室】

日時	内容	対象者	持ち物参加費
11/7(土) 10:00～12:00	合唱体験教室	小・中学生の男子	なし
11/8(日) 13:00～15:00	アルゼンチンタンゴダンス教室	18歳以上	上履き 500円

■沼垂地域サポーター養成講座
～沼垂の歴史を学び、マップ作成、まち歩き

人市内在住・在勤の人先着20人
¥500円
申あす２日(月)午前９時から電話で同館へ※平日午前９時から午後５時まで
時間　午前10時～正午

詳しくはこちら

期日	内容
11/18(水)	【第１回】 砂丘列と栗ノ木川、今昔の道すじについての講演、沼垂の歴史を学ぶ
11/25(水)	【第２回】 マップづくり(意見を出し合いガイドマップを作成)
12/2(水)	【第３回】 まち歩き(【第２回】で作成したマップを巡る)

図書館

■おはなしのじかん

内絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員による「絵本なんでも相談タイム」など
・詳しい日時はホームページ＝**右の二次元コード**＝から確認してください。
・下記の日程で赤ちゃんと気兼ねなく過ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。

会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00～13:00
舟江図書館 (☎223-3235)	毎週木曜日 10:00～17:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00～12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00～17:00



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。

■「相続・遺言」セミナー・個別相談会

日11月12日(木)
場新潟地方法務局(西大畑町5191)
申11月11日(水)までに電話で同局(☎222-1569)へ

時間	内容	定員(先着)
10:00～ 12:00	【セミナー】 遺言書の作成と保管について 【説明会】 自筆証書遺言書保管制度および相続登記の申請義務化について	30人
12:40～ 16:30	【相続個別相談会】※１組30分まで 司法書士・土地家屋調査士による相続に関する個別相談	24組

■坂口安吾展　安吾を育んだ新潟

日11月５日(木)～12月26日(土)
※開館は午前10時から午後８時まで(日曜・祝日は午後５時まで)
場ほんぽーと中央図書館
内坂口安吾の生誕120年に際し、生まれ育った新潟への思いと、安吾の中に生きる新潟を紹介
問文化政策課(☎226-2624)

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

■県スポーツ公園　体験イベント

場同施設(清五郎)
申電話で同施設(☎286-1080)へ
【ネイチャーゲーム】
日11月３日(火・祝)午後２時～３時30分
内五感を使って自然と触れ合うさまざまなゲームを実施
人先着20人
¥100円　※４歳以下無料
【ハーブのお手入れ教室】
日11月12日(木)午前10時～11時30分
内冬に向けたハーブの手入れ方法を学び、ハーブを使ったリースを作る
人先着15人
¥500円
【クリスマスリース教室】
日11月28日(土)午前10時～11時30分
内木の実やドライフラワーなどを使ったクリスマスリース作り
人先着20人
¥３,500円

■新大落研　勝手にプチOB会

日11月３日(火・祝)午後２時～４時
※開場は１時30分から
場クロスパルにいがた
内新潟大学落語研究部の卒業生を中心とした落語会を実施
人先着20人
問ゑちご亭逆夫(☎080-9396-4060)

■しもまち☆キャンドルナイト

日11月７日(土)正午～午後７時
場みなとぴあ
内大型トラック運転席試乗体験、地元アーティストステージ、飲食ブースなど
問同実行委員会・髙取(☎090-8086-8594)

■糖尿病を知るつどい2026

日11月８日(日)午後２時～４時
場市民プラザ
内糖尿病対策の講演や体操、医師相談コーナーや糖尿病週間ミニ新聞の展示など
人先着100人
問県糖尿病協会事務局(☎368-9026)

■【体験会】めざせ!! 100歳！まる太極の力

日11月９日、16日、30日(いずれも月曜)
午前９時40分～10時50分
場鳥屋野総合体育館
内太極拳、ストレッチを通して、認知症や腰・膝痛、寝たきりを防ぐための身体づくりを目指す
人60歳以上の女性先着10人
¥体験１回無料
申同団体・倉田(☎090-9000-1921)へ

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象・定員　持＝持ち物　¥＝参加費(記載のないものは無料)　申＝申し込み(記載のないものは当日直接会場)　問＝問い合わせ