令和8年(2026年)
11月15日
第471号

中央区だより

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

区の人口（住民基本台帳による）

人口…… 170,913人 （+43）
男……80,823人 （+38）
女……90,090人 （+５）
世帯……91,972世帯 （+107）

※令和８年10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

鳥屋野潟で楽しもう！ 秋冬の野鳥観察

多くの人が暮らす市街地にありながら、さまざまな野鳥が集まる鳥屋野潟。秋冬にはハクチョウをはじめ、多くの鳥たちが見られます。この時期に出会える野鳥や探鳥のコツ、観察時のマナーを紹介します。鳥屋野潟で野鳥観察を楽しんでみませんか。



＼知っていますか？／

中央区の大きな水辺、鳥屋野潟

中央区南部の市街地に位置する鳥屋野潟。面積約158ヘクタールで、市内では福島潟に次いで**２番目に大きな潟**です。周辺には公園や公共施設が整備されているほか、**大雨の時には一時的に河川の水を貯める役割**も担っています。



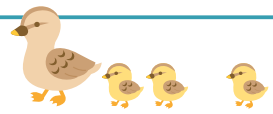
「潟のデジタル博物館」はこちら▼

野鳥観察のプロに聞いてみました！



日本野鳥の会新潟県
会長 岡田 成弘（なりひろ）さん

Q１ なぜ鳥屋野潟には多くの野鳥が集まるの？



鳥屋野潟には安全な休み場所と食べ物があります。

潟を囲むように生育するヨシ原（はら）がカーテンの役割を果たし、広い湖面と町並みを優しく隔て、潟の水草や魚を食べる水鳥などが安心して過ごせる環境をつくっています。

また、潟の周辺には公園の森があり、木の実や虫を食べる鳥、さまざまな種類の鳥が集まります。こうした**多様な鳥屋野潟の環境が多くの野鳥を集める理由**です。

Q２ 秋冬にはどんな野鳥が見られる？

ハクチョウやカモ類、カイツブリ類、タカ類、越冬する小鳥など、さまざまな野鳥を見ることができます。

これまでに鳥屋野潟で観察された野鳥は 180種類以上！


カモ目カモ科 マガモ


カイツブリ目カイツブリ科 カンムリカイツブリ


カモ目カモ科 ミコアイサ


タカ目タカ科 オオタカ

写真提供：日本野鳥の会新潟県　岡田 成弘

Q３ 野鳥観察のコツやマナーはありますか？

身近な鳥を「**ものさし鳥**」として覚えることがコツです。身近な鳥を基準にすると、見慣れない鳥にも気付きやすくなります。また、鳥は自分より何倍も大きい人間を警戒します。観察するときは、**蛍光色の服装を避け、ゆっくり動くことや、小さな声で話すことを心掛けましょう。**

Q４ 野鳥観察の魅力はどんなところ？

野鳥観察を通して、季節の移り変わりを感じられることが魅力です。野鳥は野生動物の中でも身近な存在であり、特に鳥屋野潟は人と鳥の距離が近く、四季折々の野鳥を身近に観察できます。ぜひ、鳥屋野潟で野鳥観察を楽しんでみてください。

区だより担当者が行ってきました！

初心者向け探鳥会

10月25日、鳥屋野潟公園（鐘木地区）で日本野鳥の会新潟県主催の初心者向け探鳥会が行われました。この日観察できた野鳥は16種類におよび、野鳥を見つけるたびに参加者から驚きの声が上がるなど、観察を楽しむ様子が見られました。





同会では
探鳥会を随時開催中！
詳しくはこちら▶

知ってる？新潟市の鳥

「ハクチョウ」のこと

豆知識

冬の鳥屋野潟には、最大で約4,000羽のハクチョウが飛来します。

クイズ

新潟市はコハクチョウの越冬数が日本一と言われていますが、コハクチョウはどちらでしょう？



☞クイズの答えは２面で確認！

11/28(土)

みんなで魅力再発見

“鳥屋野潟”

～鳥屋野潟を舞台にした活動・大見本市～

入場無料・申込み不要

鳥屋野潟の魅力を紹介するイベントを開催します。この機会に、鳥屋野潟の新たな魅力を発見してみませんか。

問 区自治協議会第３部会 事務局（地域課内）（☎223-7023）
日 11月28日（土）
午前11時～午後３時
※出入り自由
場 市民プラザ（NEXT21・６階）
内 活動紹介ブース（パネル展示）、参加団体活動発表、映像上映、トークセッションなど
参加団体などの詳細はこちら▶

先着で来場者プレゼントあり！

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11月9日時点のものです。

知る人ぞ知る！ 文化施設の見どころ紹介

新潟大学 旭町学術資料展示館 Niigata University Asahimachi Museum

「建物は知っているけど、どんな施設か知らない」、そんな皆さんに、区内にある文化施設の通な見どころを紹介します。



新潟大学旭町学術資料展示館は、新潟大学の研究・教育を通して収集・蓄積された標本類、実験機器、考古資料等の貴重な学術資料を広く公開する大学博物館です。

この建物は、**昭和４年に「新潟師範学校記念館」として建てられました**。新潟市域に現存する昭和初期の鉄筋コンクリート造の建物としては最古級であり、平成17年には、**国の登録有形文化財となりました**。

建物外観は、１階から２階まで通した柱や、縦長の窓割りによって上昇感を表すほか、正面中央部の柱を高くして左右対称を強調しており、昭和初期に日本で流行した「**ネオ・ゴシック様式**」の特徴を今に伝えています。

所在地 旭町通２
開館時間 午前10時～正午、午後１時～４時30分
休館日 日・月曜日、年末年始　※その他、臨時休館あり
入館料 無料
問 同館(☎227-2260)

ホームページ

ここに注目！通な見どころポイント



四角い窓枠の内側にある**上部がとがった装飾**は、令和３年の改修で**創建当時の姿に復元**されたものです。窓枠全体の色も銀色から黒色に戻り、建物に重厚感を与えています。

柱や四角い窓が特徴的な外観とは対照的に、内装は曲面を生かしたデザインが印象的です。特に、「**繰形**」と呼ばれる**凹凸の装飾**や、階段の手すりなど、細部に施された美しい装飾にも注目です。



▲天井と壁の境目をつなぐ「繰形(モールディング)」



館内には、**自然科学から人文科学まで**、さまざまな分野の貴重な資料が並んでいます。



▲火焔型土器(長岡市石倉遺跡・縄文時代中期)



▲航海中に天体の高度を測定する「六分儀」



S字型の殻を持つ、異常巻きアンモナイトの化石▶

花と暮らす、冬の楽しみ

寒い日が増え、家で過ごす時間が長くなるこれからの季節。部屋に花を飾って、暮らしに彩りを添えてみませんか。11月下旬から冬にかけて楽しめるおすすめの花と、長く楽しむコツをいくとぴあ食花 食育・花育センターの花育担当者に聞きました。

冬におすすめの花４選



ポインセチア

鮮やかな赤やピンクが部屋を華やかに彩ります。寒さに弱いため、**室温10度以上の温かい場所**に置きましょう。

おすすめの置き場所
リビングなど



シクラメン

フリル咲きや香りのある品種など、種類が豊富。カラフルな花が部屋のアクセントになります。**涼しくて明るい場所**が適しています。

おすすめの置き場所
窓辺・玄関など



プリムラ・ポリアンサ

春にかけて長く咲きます。ハボタンなどと組み合わせて寄せ植えにするのもおすすめです。**日当たりの良い場所**に置きましょう。

おすすめの置き場所
窓辺・軒下など



チューリップ

実は冬が旬の切り花。１本飾るだけでも、暮らしに癒やしを添えてくれます。茎が柔らかいため、**花瓶の水は少なめに**。

おすすめの置き場所
テーブル・玄関など

花を長く楽しむコツ

鉢花は、置き場所と水やりを工夫

種類に合った置き場所を選び、土の乾き具合を見ながら水やりをしましょう。日々の変化を楽しみながらお手入れすることで、花への愛着も深まります。

切り花は、こまめな水替えを

花瓶の水は毎日替えて、元気がなくなってきたら茎の先を少し切るとより長く楽しめます。花瓶は清潔に保ちましょう。

お気に入りの花を一輪から、暮らしに取り入れてみませんか



食育・花育センター
小野寺　幸美(ゆきみ)さん

旧齋藤家別邸 秋の庭園ライトアップ2026

紅葉が見ごろを迎えた国指定名勝の庭園をライトアップします。普段とは異なる、幻想的な景色を楽しみに出かけませんか。



日 ～11月15日(日)、11月20日(金)～23日(月・祝)
午後５時30分～７時30分
※上記時間中は庭園散策不可。
¥ 観覧料：一般300円、小・中学生100円
※上記時間中は別途、協力金200円をお願いしています。
問 同施設(☎210-8350)

21日・22日は「バイオリンミニコンサート」、23日は「新潟市民謡連盟による民謡披露」を同時開催！

詳細はこちら

１面のクイズの答え



鳥屋野潟に飛来するハクチョウの約95%はコハクチョウです！

A. 右側がコハクチョウ

見分けるポイント ※個体差あり

コハクチョウは、くちばしの黄色い部分が小さく、黒い部分との境目は丸みを帯びています。一方、オオハクチョウ(左側)は黄色い部分が大きく、黒い部分に向かってとがった形をしています。

また、オオハクチョウはコハクチョウより体が大きく、首が長いのも特徴です。

≪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

健康・福祉

各事業の申・問連絡先一覧
❶健康福祉課健康増進係
【妊娠～乳幼児期担当】 ☎223-7237
❷東地域保健福祉センター
東万代町９-52 ☎243-5312
❸南地域保健福祉センター
新和３-３-１ ☎285-2373
❹健康福祉課地域保健福祉担当 ☎223-7039

■妊婦歯科健康診査 妊娠期

人母子健康手帳を取得している妊婦
申各実施日の２日前までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み
受付時間 午後１時～２時30分

申込先

期日	会場	定員
12/４(金)	南地域保健福祉センター	45人
12/10(木)	東地域保健福祉センター	25人

■はじめての離乳食 生後５カ月

内離乳食の始め方と進め方、情報交換、試食、個別相談など
人生後５カ月ごろのこどもの保育者
申各実施日の30日前から２日前までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み
時間 午後１時30分～２時50分
※受け付けは１時15分から

申込先

期日	会場	定員(先着)
12/９(水)	東地域保健福祉センター	15人
12/17(木)	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

日12月17日(木)午前10時～11時20分
※受け付けは９時45分から
場南地域保健福祉センター
内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
人おおむね生後６か月以上のこどもの保育者先着15人
申12月15日(火)までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

申込先

■育児相談 乳幼児

人中央区民 ※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。
申各実施日の28日前から２日前までに＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み
※先着順

申込先

期日	時間	会場
12/10(木)	９:30～11:00	◎◆中央健康センター
12/14(月)	９:30～11:00	◎◆南地域保健福祉センター
12/24(木)	13:30～15:00	◎◆東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

■健康相談 一般

申各実施日の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
12/11(金)	９:30～11:10	南地域保健福祉センター	一覧③
12/21(月)	13:30～14:30	東地域保健福祉センター	一覧②
12/23(水)	13:15～14:45	中央区役所	一覧④

■フレイルチェック 一般

日12月１日(火)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
場東地域保健福祉センター
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16日(月)から11月24日(火)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

フレイルを防ぐ食生活のすすめ

３食しっかりとりましょう

からだに必要な栄養はたくわえておけません。たくさん食べられない人は小分けにして食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

特に筋肉の材料になるたんぱく質をしっかりとるために、おかずをしっかり食べましょう。



いろいろな食品を食べましょう

色々な食品を組み合わせると大切な栄養素がまんべんなくとれます。料理が大変な時は、市販の総菜・缶詰や手軽にとれる食品などを活用しましょう。



出典：食べて元気にフレイル予防(厚生労働省)(一部加工)

■はじめよう運動セミナー 一般

日12月16日(水)午前10時～11時40分
※受け付けは９時30分から
場鳥屋野総合体育館
内効果的な筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチの体験、運動に関するミニ講話
人中央区在住で運動制限のない18歳～おおむね75歳先着25人
申あす16日(月)から12月３日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

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)

■子育てサロン「ひよこファミリーらんど」

日12月１日・８日・15日・22日(いずれも火曜)
午前10時～正午
内自由遊び、情報交換
人乳幼児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

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

■冬こそみんなでボードゲーム！～頭脳プレイでつながろう

日12月19日(土)午前９時30分～正午
内いろいろな種類のボードゲームで遊ぶ
人小学４～６年生16人 ※抽選
申12月６日(日)までに＝**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「文化講演会」

日11月28日(土)午後１時30分～３時
内「妖怪から学ぶ新潟の歴史と文化」の講演

詳しくはこちら

■子育てサロン「のんのん」

日12月14日・28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)
内自由遊び(14日はクリスマス会を実施。サンタさんと一緒に歌おう。プレゼントあり)
人未就園児と保護者
持バスタオル(乳児のみ)

詳しくはこちら

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

■子育てネットまつぼっくり

日12月４日・11日・18日・25日(いずれも金曜)
午前10時～正午
内親子の遊び場
人乳幼児と保護者

■おもちゃ病院にいがた

日12月４日(金)午前10時～正午
内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

■脳トレで認知症予防

日11月30日(月)午後１時30分～３時
内ニュースポーツや脳活ゲームなどのレクリエーション
人先着40人
持飲み物、筆記用具

■それ、ヤングケアラーじゃない？～気づきと支援へのリレー

日12月18日(金)午前10時～正午
内ヤングケアラーについての講演
人先着20人
申11月18日(水)午前９時から＝**右の二次元コード**＝を読み取り申し込み

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。

■新潟市ファミリー・サポート・センター入会説明会

日12月12日(土)午前10時～11時
場市総合福祉会館(八千代１)
内こどもの預かりや送迎を行う子育て支援「ファミサポ」の入会説明会を開催。その場で会員登録も可能
人支援を受けたい人先着10人
申電話で同センター(☎248-7178)へ

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

■おやこ自然体験会

日11月21日(土)午後２時～３時30分
場県スポーツ公園(清五郎)
内日本自然環境専門学校の学生と一緒に、秋の公園の自然観察や木の実を使って遊ぶ
人先着15人
申11月20日(金)までに電話で同公園(☎286-1080)へ

■シティプラス越後第24回ふれあいコンサート

日12月５日(土)午後２時～４時
※開場は１時15分から
場りゅーとぴあ
人先着1,800人
問同会・山田(☎070-5020-6624)

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