国際湿地都市 NIIGATA

September 2026



私たちから皆さんに向けて、
職場体験を通して気付いた
福島潟の魅力について紹介します！

INDEX

■福島潟の魅力～職場体験～
■福島潟植物図鑑
■福島潟VS鳥屋野潟！！
■まとめ

SPECIAL CONTENTS







福島潟の魅力～職場体験～

私たち高志中等教育学校二年生は総合的な学習の時間に新潟市での職場体験を通して、より良い社会を考えるというテーマで探究を進めています。そこで私たちは「ビュー福島潟」で職場体験をさせていただきました。

レンジャーの方と潟の周辺を散策していると、たくさんの動植物を見つけました。何とその数六十種以上！福島潟の名物はオニバスなのですが、私たちが訪問させていただいた際には季節が合わず、観察することはできませんでした。見頃は七月下旬ごろからだそうです。そのため、私たちはすでに花がついたハスを観察させていただきました。葉の上には水がたまっていたのですが、触ってみると水が弾かれスッと落ちていき、とても驚きました。ハスの葉を見つけたら、その撥水性能を試してみてください！

潟の中ではライギョが泳いでいました。ライギョは白身魚で、中国や東南アジアではポピュラーな食材なんだとか。「ビュー福島潟」では、予約するとライギョを使用した「潟バーガー」を食べることができます。私たちも食べさせていただきましたが、さっぱりとしたライギョのフライとマヨネーズソースが合わさっていて、とても美味しかったです。


【潟バーガー】

福島潟には潟来亭というヨシ葺き屋根の休憩所があります。昔の民家をイメージして建てられたそうです。その整備を手伝わせていただいたのですが、縁側から見える福島潟と山々の景色は格別に美しく、素晴らしい思い出になりました。

魅力がいっぱいの福島潟。私たちは夏に訪問させていただきましたが、季節によって潟の姿が大きく変わり、季節感を味わえるのも特徴です。お散歩に訪れてみてはいかがですか。

Pick up! 福島潟植物図鑑

水の公園福島潟で観察できた、
ちょっと個性豊かな植物を紹介します。

エゴ（エゴノキ）



エゴノキになる実にはエゴサポニンという毒が含まれており、食べるとしびれを引き起こす。昔は実を潰した汁を川に流して麻痺した魚をとる漁を行なっていた。

アメリカネナシカズラ



福島潟では少し問題になっている植物。つる状で他の植物に寄生して成長するため、環境省の生態系被害防止外来種リストに選定されている。駆除するには寄生した植物と一緒に捨てる必要がある。

ブタナ



見た目はたんぽぽと似ており、タンポポモドキと呼ばれることもある。茎が長く伸び、タンポポと違って一つの茎に複数の花をつける。動物の飼料となり、フランスでは「ブタのサラダ」という俗名があるそう。

オニバス



オオヒシクイと並んで福島潟の名物になっている植物。日本の水生生物の中で最も大きい約2メートルの葉をつける。福島潟が自生の北限となっており、7月から9月にかけて咲く鮮やかなピンク色の花が特徴。

Column 福島潟VS鳥屋野潟！！

私たちの学校の目の前にある鳥屋野潟と福島潟を比較しました。

No.1大きさ

福島潟　約262ha

鳥屋野潟　約158ha

No.2平均水深

鳥屋野潟　約1～2メートル

福島潟　0.5メートル

No.3確認された野鳥の数

福島潟　220種以上

鳥屋野潟　180種以上

新潟市には他にも佐潟や上堤潟など16の潟があります。
皆さんも興味のある分野で潟について調べてみてください！！

まとめ

私たちは「ビュー福島潟」に職場体験を受け入れていただいたことで、様々な経験をすることができました。レンジャーさんと福島潟を散策する中で、自然のことをよく知っていると毎日を生き生きと過ごせそうだなと感じられたのが印象に残っています。職場体験ではたくさんの方にお世話になり、このような新聞を作る機会をいただくこともできました。新聞作成では、自分たちが体験できた貴重な経験を活かせるような内容にすることを心がけ、自分たちらしい新聞ができたのではないかと思います。新聞作りの経験も活かしながら、今後も探究活動を進めていきたいです。

発行：2026年9月30日