



特集 役場インターン  
実施しました

Otoineppu public relations magazine  
森とともに一人ひとりの匠が活躍する村

広報  
おといねっぷ  
no.590

2023 11  
令和 5



## 一生懸命、頑張りました！ 幼児センター はっぴょうかい

10月29日（日）、幼児センターの発表会が行われました。園児たちは、舞踊劇や遊戯、器楽などを一生懸命に発表し、保護者や地域の方から大きな拍手が贈られました。



## 卒業生の作品を、観光客に PR ! 小樽運河にて、地域 PR 事業

小樽市の小樽運河100周年を記念して開催されたイベント「北運河ナイトマーケットYummy市」に、きたいっしょ推進協議会として、10月13日（金）・14日（土）に出展しました。本村は、おと高卒業生の応援の場として、グッズ販売のほか、横内颯太さん（2019年度卒）による「箸づくりワークショップ」を実施し、観光客に向けて本村の隠れた魅力を広くPRしました。



## 間近で見て・感じて、火の用心！ 秋季消防演習・消防見学会

秋の全道火災予防運動（10月15日～31日）にあわせて、10月17日（火）に、音威子府消防団・消防支署による秋季消防演習が行われました。また、29日（日）には消防体験・見学会が行われ、普段見ることができない消防タンク車などの車両内部の見学や放水体験などのほか、消防署員によるロープ降下のデモンストレーションが行われました。



## 今年も、ありがとうございました。 エコミュージアム・彫刻の館クローズ

10月31日（火）、エコミュージアムおさしまセンター・高橋昭五郎彫刻の館の今シーズンの営業が終了しました。10月21日（土）には、エコミュージアムと北大中川研究林の共催で、紅葉深まる研究林内の散策や、河上名誉館長によるビックキ作品の解説を楽しめる「ビックキの木の集い」が開催され、14名が参加しました。来シーズンは、4月26日オープン予定です。



## 首都圏の企業に、村を PR ! ほっかいどう応援団セミナー

11月1日（水）東京都内にて「ほっかいどう応援セミナー」が開催され（主催：北海道庁）、遠藤村長が企業・団体関係者など100名以上の出席者に対して、村立高校を軸とした村づくりや企業版ふるさと納税などの取り組みについてプレゼンテーションを行いました。その後、交流会ブースでは、役場職員が寄附や協働に向けたPR活動を行いました。



# 北海道で一番小さな村『音威子府村』 実践型インターンシッププログラム を実施しました

問  
総務課地域振興室  
電話  
5-3311

9月4日（月）から  
22日（金）の期間、初  
の試みとして、イン  
ターン生の受け入れを行  
い（担当…総務課地  
域振興室）、2名の大  
学生が、役場職員と同  
等の「インターン生」  
として活動しました。

※この取り組みは、地  
域おこし協力隊イン  
ターンシップ制度を活  
用しています。



## インターンシップ参加者

いけだ もも さん  
熊本学園大学  
経済学部3年

昨年度のエコミュージアムインターンに参加し、村のファンになりました！お世話になりました！

すぎもと あやね さん  
熊本学園大学  
経済学部3年

池田さんから村の魅力を教えてもらって興味を持ち、始めて来村しました。地域で働くことに興味があり、初めてインターンに参加しました！

## ④活動の概要

- テーマ探求に関する活動
- 役場業務の体験
- ◇広報および情報発信
- ▽村SNS更新  
(インスタグラム)
- △広報取材
- ◇地域PR
- ▽エスコンフィールドHO  
KKAIIDO出展(広報)



10月号掲載

就業体験である「インターンシップ（以下、インターン）」は、広く人材確保や企業PRの一環として実施されており、行政でも同様に取り組みが行われっています。本事業では、地域全体への人材受け入れ試行として実施し、設定したテーマに沿った地域活動に取り組んでいました。

シティプロモーションとは、地域の魅力発掘・内外への発信・地域資源の活用などを包括する言葉です。地域課題の一つである「情報発信」の在り方を模索すべく、行政職員と学生とがペアとなり、「村の良さを地域の人々に伝える」内容のテーマを設定し、学生それぞれの視点や興味関心をもとに活動を行いました。

今回のインターンでは、発表やイベント開催などの成果物を重視するのではなく、一人でも多くの住民の方にお会いし、お話をすることに重点を置きました。限られた期間、滞在している中からできるアクションを、行政職員とともに日々議論しながら、小さな取り組みを進めました。

## ①本事業のねらい

テーマは「村民に向けたシティプロモーション」

## ③テーマ達成に向けて

②テーマ達成に向けて

## 役場インターンの取り組み

## 活動の様子について



多くの住民の方と広く関わることを意識して道を歩いている方や家庭菜園をされている方、時にはお宅に訪問させていただくなど、様々な方と積極的に交流させていただきました。その中で、住民が感じている村の魅力だけでなく、地域内でもあまり接点がない人がいたり、知っているつもりになっていた人も、実は見えていなかつた新たな一面があることを、知ることができました。

終盤には、活動を通じて池田さんが感じたむらの魅力などを住民の方に共有し、住民同士を

池田さん

昨年実施したエ  
ンターンで村の大  
ファンになり、再  
度インター  
ンに参加していただ  
いた池田さん。昨年よりも、多

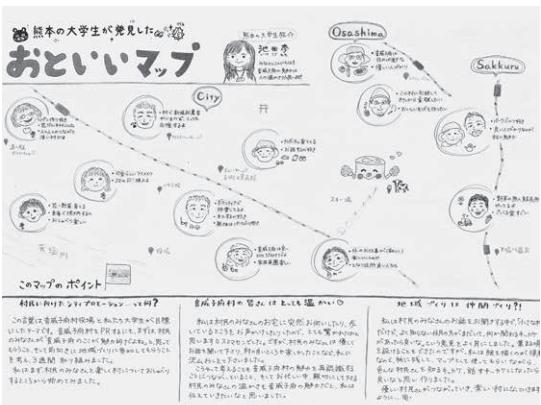
くの住民の方と広く関わることを意識して道を歩いている方や

つなげるための方法を模索。「多くの人に伝えたい」ことと、池田さんが得意とする「イラスト」と結びつけ、手書きのマップ「おといいマップ」を作成しました。

## △ペア職員の視点

担当：おishi  
忍穂

期間を通してペアで悩んでいたのは、「交流したこと」「『シティプロモーション』の観点で、活かすには」という点でした。行き詰まる場面もありましたが、インターナン生の挑戦を後押しできるよう、意識しました。また、インター生が地域を知るうえで、職員自身も一人の地域住民であることから、職員としてだけでなく、村民としての視点からも意見交換をしました。



中学校では、キャリア教育の一環として時間を設けていただき、生徒から地元の魅力の紹介を、インター生生活の紹介や、地域外から見た村の魅力を伝えるなどしました。

児童センターでは、園児に名前を覚えてもらう工夫をしたり、小学校では、授業見学のほか、休み時間には、地域のことや学校生活のことなどについて児童のみなさんと楽しくお話ししました。

「村の良いところを子どもたちに伝えることで、地域に愛着を持ったあとも、村に帰ってくるようになれば」との思いを持つようになり、子どもたちや、子どもと関わる方々を中心に交流を図りました。

杉本さん

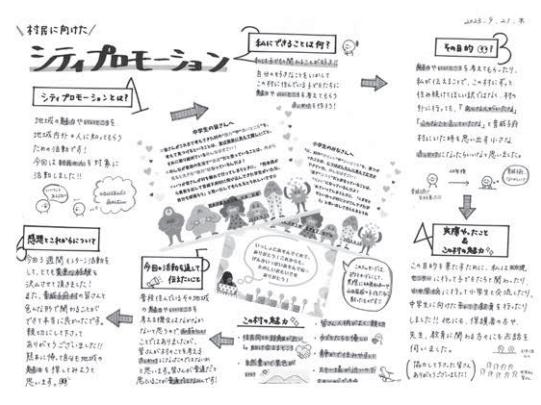
元々、子どもと関わることに興味があつた杉本さん。活動を通して

また、少しでも記憶に残してもうたらとの思いから、活動内容や思いをまとめたシートを、村内回覧にて地域の方々にご覧いただきました。

## △ペア職員の視点

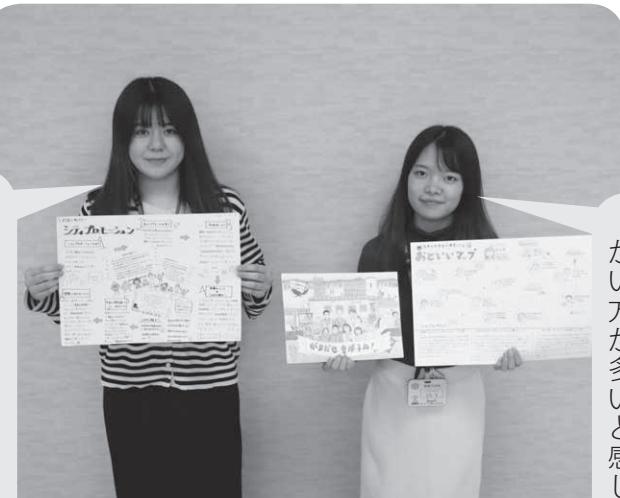
担当：佐藤  
美和

「小さい村」の環境を活かした、新たな試みをする際の関係者との距離感の近さや、すぐにアクション起こせる部分などを意識してもらえるように働きかけました。また、視野を広げることや、「自分の考えを相手に伝えることの難しさ」を経験しつつ、「小さな成功体験」を積み重ねながら活動を進めました。



## インターーン生から見た音威子府村の魅力

音威子府村の魅力は、「親しみやすい方が多い」ことだと思います。私がお会いした皆さん、初めて会ったのにも関わらず、とても親切に対応してくださったり、お話をしてくださいって本当に嬉しかったです。



私が考える音威子府村の魅力は、「人の温かさ」です。今回のインターーンで、子ども達も含めた多くの住民の方と関わらせて頂き、皆さんとも親切で優しくて、村のことを想つた考えがあり、おといねっぷ愛にあふれる温かい方が多いと感じました。



私は今回で音威子府村のインターーンシップに、一度目の参加をさせて頂きました。昨年のインターーンでは音威子府村の施設の魅力化にチャレンジし、その際に関わった音威子府村の皆さんの優しさや温かさにとても感激したので、今年も参加して音威子府村の皆さんのために何かできたらと思いつい応募をしました。

今回のインターーンでは、音威子府村役場で実際に職員としての業務を体験しながら、『村民に向けたシティプロモーション』というテーマを掲げ、地域づくりにチャレンジをしました。実際に取り組んでいくと、行き詰まつて不安になり、何度もあきらめたくな

ることがあったのですが、そのたび役場職員の方々の村に対する熱い思いや、村を良くしたいと考え、地域づくりに向き合う姿がとても励みになり、なんども学ばせて頂きました。

また、今回のインターーンで多くの村の皆さんとお話をさせていたいたのですが、お忙しい中にも関わらず、とても親身になってお話を聞いて下さり、「村のために色々考えてくれてありがとうございます」と感謝の言葉まで下さいました。この言葉がとても嬉しくて、私の地元である熊本に帰つてからも、音威子府村のことを考えると真っ先に思い浮かぶ思い出の一つになります。音威子府村の皆さん、本当にありがとうございました。

## インターーン生の声

池田 李

## 役場インターンの取り組み

## インターン生の声

杉本 彩音

役場インターンの魅力は、役



今回インターンの活動を通して、地域活性化の難しさ、自分の住んでいる地域の魅力を知ることの大切さを学びました。地域を盛り上げていくために、自分に出来ることを考え行動することは難しいことでしたが、職員の方々や同じインターン生と一緒に考えて、沢山の方に協力して頂いて、乗り越えることが出来ました。そして、地域をつくっていくのはその地域に住んでいる人達なので、皆さんのが「音威子府村がいい」と思えるように、魅力を知つてもらう、愛着を持つてもらつことは大切だと改めて感じました。そのきっかけづくりに関わることが出来て、とても貴重な経験となりました。

今回インターンの活動を通して、地域活性化の難しさ、自分の住んでいる地域の魅力を知ることの大切さを学びました。地域を盛り上げていくために、自分に出来ることを考え行動することは難

しいことでした。同じインターン生自身の気付きや成長に繋がつただけではなく担当職員を含む地域の方々の「地域の魅力の再発見」のきっかけになつたのではないかと考

が出来るところだと思います。今回、沢山の地域の方とお話をしたが、他のインターンなどで沢山の地域の方と関わることはなかなか無いと思うので、そこが役場イ

ンターンの魅力の一つだと思いました。また、活動していくなかで、自分の知らない長所や短所を知る機会があつたり、インターン前と後の意識の変化や成長を実感できるので、そこも魅力だと思います。



## 今後の展望

本事業では、より多くの住民の方々と直接、顔を合わせてお話しすることに重点を置き、地域の魅力探求や伝え方の考察を意識して取り組みを進めました。参考したインターン生自身の気付きや成長に繋がつただけではなく担当職員を含む地域の方々の「地域の魅力の再発見」のきっかけになつたのではないかと考えています。

また、地域課題の一つである「情報発信」は、インターン活動のほか、今回参加のインターン生は遠く九州から応募・参加いただけたよう、伝えたいこと・伝えたい人を明確にすることの重要性が改めて明らかになりました。さらには、全国的な課題でもある人材不足に対しても、本事業を通じてアプローチ方法や受け入れ側の意識・体制づくりの重要性も明らかになりました。

本インターンの実施にあたりまして、多くの方々にご協力いただき、誠にありがとうございました。今後も、地域活性化を目指した取り組みを進めていきたく考えております。



## 自衛官の募集について

### ◇自衛官候補生 1月試験

応募資格	18歳以上33歳未満 ※令和6年4月1日現在
受付期間	受付中～令和6年1月16日(火)締切 ※1月以降の試験も、随時受け付けております
試験日	令和6年1月21日(日)、22日(月) ※いずれか1日を指定できます
会場	※細部受付時にお知らせいたします

### ◇陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

応募資格	15歳以上17歳未満 ※令和6年4月1日現在、中卒(見込含む)
受付期間	一般:受付中～令和6年1月5日(金)
試験日	一般:令和6年1月13日(土)
会場	名寄会場 ※細部受付時にお知らせいたします

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって  
上記内容から変更となる場合があります

問 自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所

☎ 01654-2-3921

問 総務課総務財政室

☎ 5-3311



JA北はるか農協より、野菜をご寄贈いただきました



10月6日(金)、JA北はるか農協さまより、カボチャ30kg、馬鈴薯100kgをご寄贈いただきました。頂いた野菜は、幼児センターや小中学校、高校にて活用させていただきました。

### 問 教育委員会

☎ 5-3356

## 11月10日は、 無電柱化の日。

「防災」「安全・快適」  
「景観・観光」の観点から  
無電柱化が求められています。



無電柱化事業の詳細については、  
国土交通省のホームページをご覧ください。[無電柱化 国交省](#)

検索



## 音威子府村立診療所

## 専門外来診療日 12月分



### 整形外科

#### 診療日

12月1日(金)  
12月8日(金)  
12月15日(金)  
12月22日(金)

#### 診療時間

11:30～12:30  
14:00～15:50

### 皮膚科

※予約制

#### 診療日

12月18日(月)

#### 診療時間

14:00～16:00

### 超音波検査

※予約制

#### 検査日

12月11日(月)

※医師にご相談ください※

音威子府村立診療所

☎ 5-3321

受付時間について			
	月・火・木曜日	水曜日	金曜日
一般外来	9:00～10:50 14:00～15:50	9:00～10:50	9:00～11:00 14:00～15:50
発熱・感染症外来	11:00～11:30	11:00～11:30	×

※時間厳守でお願いします※

### 診療案内

- 休診日：土曜、日曜、祝日
- 年末年始休診日：12/29(金)-1/3(水)
- 発熱・感染症外来受診時には、事前に電話連絡をお願いいたします。 電話連絡時間 8:50-10:00

# 保健福祉センターだより

健康・福祉に関するさまざまな情報を伝えします

## 肥満について - 肥満は悪い？ -

家族や職場の同僚などから「痩せたほうがいいよ！」と、体型や生活習慣のことを言われ、うんざりした経験がある方もいらっしゃると思います。「太っていて何が悪いんだ！」と反論したくなることもあるでしょう。肥満の問題点はズバリ、「健康に悪い」ことにあります。今回は、その理由についてお伝えします。

### 【肥満の判定方法】

日本では B M I 25 以上を肥満といい、腹囲(へそまわり)男性 85 cm以上、女性 90 cm以上で、「内臓脂肪型肥満」と判定しています。

B M I の計算式  $B M I = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$



## 脂肪って要らないの？なぜ健康に悪いの？

脂肪は体に必要なものです。エネルギーを蓄えたり、内臓を保護する働きがあることは想像しやすいですが、あまり知られていないこととして、内臓脂肪をためる脂肪細胞には、化学物質(ホルモン)を分泌する働きもあります。脂肪細胞から出された物質がどのように体に作用するかというと、主に以下の2つがあります。



善玉物質の作用

健康に良い作用

- 動脈硬化を予防してインスリン(血糖を下げるホルモン)の働きをよくする
- 食欲を抑えたり、体温を高めてエネルギー消費を増やす

「だったら、脂肪が多い方がいいのでは？」と思ってしまうが、残念ながらそうではありません。脂肪細胞に脂肪がたまりすぎると、体に良いものを分泌してくれていたはずだった脂肪細胞は、悪い細胞に転身してしまいます。善玉物質の分泌を抑え、真逆の作用をもつ悪玉物質を分泌してしまうようになります。



悪玉物質の作用

健康に悪い作用

- インスリンの働きを低下させたり、インスリンを効きにくくして、高血糖を起こす
- 血圧を上げる
- 血栓をつくりやすくする

このように、内臓脂肪をためこむことで、糖尿病や高血圧、脂質異常症など、様々な生活習慣病を招いてしまいます。また、肥満に加えて高血糖や高血圧、脂質異常などが起こっている『メタボリックシンドローム』の場合では、動脈硬化が急激に進むと言われており、心臓病や脳卒中になる危険が格段に高まります。

## 保健師から、村民のみなさまへ

ダイエットは、摂取と消費のエネルギー収支バランスを変えるだけの単純なことですが、実行することは楽ではありません。しかし、肥満を改善することは、人生の大きなメリットになると思います。5年後、10年後…と、未来のご自身の姿を想像してみてください。このまま元気に、幸せに過ごせているでしょうか。



ポイントは今ではなく、未来を見ることだと思います。

保健師や管理栄養士は、ダイエット(健康づくり)のサポートも行っております。決意ができた方、迷っている方、なんとなく気になった方、少しでも健康づくりに関心がございましたら、お気軽にご相談ください♪

問 保健福祉センター ☎ 9-3050



## 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成の観点から、国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の方）が出産された際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。

### 【免除制度の内容】

○産前産後期間の免除制度は、「保険料免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。国民年金の保険料免除は全額免除の場合、将来の給付額は全額納付時と比べ2分の1となります。

○産前産後期間は付加保険料が納付できます。

○産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付（返金）されます。

### 【届出について】

○出産予定日の6カ月前から届出ができます。（関係書類は役場住民課にございます）

○届出先は、音威子府村役場住民課で、郵送でも手続きできます。

保険料納付が免除される期間	
通常の妊娠	出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）	出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から最大6カ月間



問 日本年金機構旭川年金事務所

☎ 0166-27-1611

問 ねんきん加入者ダイヤル（ナビダイヤル）

☎ 0570-003-004

問 住民課住民生活室住民係

☎ 5-3312

## 児童虐待防止対策の推進 ～あなたしか気付いてないかも そのサイン～

児童虐待事案の取扱いは年々増加しており、尊い子どもの命が奪われるなどの痛ましい事件が後を絶ちません。「しつけのつもり」は親の言い訳に過ぎません。子どもの立場に立って考え、虐待被害にあっている子どもの早期発見をお願いします。

近所にこのような子どもや保護者はいませんか。

- ・子どもの泣き声や助けを求める声が頻繁に聞こえる
- ・子どもの身体に不自然な傷が多い
- ・親を異常に怖がる、顔色をうかがっている
- ・子どもの身体や衣服が汚れている
- ・子どものいる前で親がよくけんかをしている
- ・子どもを長時間放置して外出する
- ・子どもを可愛がっていない、関わりを持とうとしない
- ・家の中にゴミが散乱し異臭がする
- ・長時間理由不明の不在が続いている

児童虐待の疑いを感じたら、迷わず児童相談所、市区町村、警察に連絡して下さい。勘違いでも構いません。匿名でも構いません。あなたの連絡が児童虐待から子どもたちを救うことになります。

## 名寄警察署 news

名寄警察署 ☎ 01654-2-0110

美深警察庁舎 ☎ 2-1110

音威子府駐在所 ☎ 5-3300

警察相談電話 ☎ #9110





# イベントカレンダー

11月・12月

12/04 (月)	令和5年度住民懇談会
-12/05 (火)	(咲来会場: 12/4 咲来公民館、音威子府会場: 12/5 音威子府村公民館、18:00-)
12/25 (月)	第41回クロスカントリー音威子府大会
-12/27 (水)	(12/26: 男女クラシカル、12/27: 男女フリー、音威子府クロスカントリーコース)
12/30 (土)	公共施設年末年始閉庁日
-01/08 (月)	(※詳しくは広報12月号にてお伝えします)

むらの人口  
(令和5年10月末現在)

632人  
(前月比±0人)

うち男性 338人  
女性 294人  
世帯数 436戸

交通事故死ゼロ  
(令和5年10月末現在)  
298日

## 今月の表紙

## ♪森の中からドラミング♪

[幼稚センター発表会]  
10月29日(日)  
みんな笑顔で「よっ  
ちゃれ、よっちゃれ！」  
練習の成果を、元気  
いっぱい発表しました

◇4-7pでお伝えしました  
インター事業に対しまして、多くの方にご協力頂き  
ありがとうございました。限られた期間のなかで、多くの交流を生むことができました。

◇私にとっても、インター生を通じて「地域の人が、新たな視点で地域を見る」  
ことができ、事業運営側としてだけでなく、一人の村民としても興味深かったです。  
◇短い秋も終わり、いよいよ長い冬が到来。「嫌だ」と思っていた雪や寒さも、見方を変えると面白いことにつながる...のかも知れませんよ(おっしゃー)



広報おといねっぷ

令和5年11月号 第590号

◇印刷 (株)旭川アートプロセス  
◇発行・編集 北海道音威子府村役場  
〒098-2501 中川郡音威子府村字音威子府  
444番地1