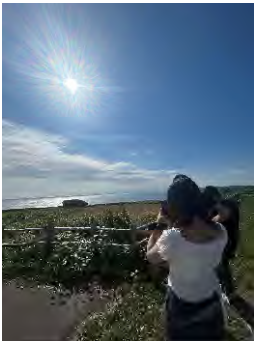


地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月1日（金）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田区 インターン生と挨拶。ガイダンス。		
活動場所			
石狩市役所とお世話になる石狩の施設。			
活動内容（詳細）			
概要説明と各団体への挨拶。			
活動・生活所感			
初めて北海道や石狩を訪れて、住んでいる人達の温かい歓迎を受けることができた。事前に石狩市について学んでいたが、想像よりも自然豊かで広大な土地であることに驚きを覚えた。 また、今日はこれから約一か月お世話になる石狩市役所の担当者をはじめ石狩北商工会などの関連施設に挨拶をさせていただいた。緊張しながらも挨拶をさせていただき、皆さんとお話しして石狩市の魅力的なスポットについて教えていただいたので、この一か月で多くのスポットに行きたいと思った。   約一か月間お世話になります！			

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月2日（土）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	海浜プール 江口 詞葉		
活動場所			
海浜プール			
活動内容（詳細）			
駐車場で料金徴収。 シャワー室と更衣室の清掃。			
活動・生活所感			
今日は、就労体験 1 日目。海浜プールでお仕事をさせてもらった。石狩の方々に優しく仕事を教えていただき、楽しく体験することができた。午前中は駐車場で海浜プールに訪れてきた方の受付を行った。 その際に担当者の方が石狩市のバス路線が、来年の 3 月ごろに廃線になってしまうので困っているとおしゃっていた。廃線の理由の一つには、運転手の不足があるとのことだったので、働き手としても厚田に多くの人が足を運んでくれるような取り組みを何か考えたいと思った。 午後は管理事務所でシャワーの受付や施設の清掃を行った。私は飲食のアルバイトしか経験がないので、清掃業務は初めてだった。いつも施設がきれいなのは清掃してくれる方がこまめに掃除を行ってくれているおかげだと、改めて実感した。 海浜プールでお仕事をする中で、学生やライフセーバーの方と交流を持つことができ、今度 BBQ をすることになったのがとても楽しみだ。			
			

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月3日（日）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	ジップライン 地域の方と交流会		
活動場所			
ジップライン			
活動内容（詳細）			
ジップライン 受付と案内 交流会 厚田の方のお家でBBQ			
活動・生活所感			
今日はジップラインで就労体験をさせていただいた。お客さんに案内する前に、ジップラインに乗せていただいたが初めての体験で少し怖いと思っていた。しかし、実際に乗ってみると怖さよりも楽しさのほうがありもっとやりたいと思った。週末ということもあって多くの人が利用するキャンプ場に隣接するジップラインは、需要が高いように感じた。 4歳の男の子が怖いからという理由から途中でリタイアしてしまっていたため、小さい子供に向けてもう少しアプローチができればいいと思った。 また、夜にはジップラインで仲良くしていただいている地域の学生がBBQに誘ってくれたのでインターン生全員で参加した。			
 			
石狩の食材が並んでいて、新鮮で美味しい海鮮やお肉を食べることができ、幸せな時間だった。また星空を見たり、花火をしたり、交流を深めることができた。 これからもこのような交流をきっかけに、石狩の新たな魅力に気づきたいと思う。			

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月4日（月）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	区内見学 歓迎会 インターン生全員		
活動場所			
鳥飛ぶ農場/ありす cafe/カントリーキッチンアン/焼肉おおむら/海			
活動内容（詳細）			
石狩市内を見学。			
活動・生活所感			
午前中はこれから就労体験でお世話になる先の「飛ぶ鳥農場」にご挨拶にいった。その後、手作りの陶器で料理や飲み物を提供してくれる「ありす cafe」に立ち寄った。もともと陶芸には興味があったのだが、カフェの店主さんからご自身の作品や制作への思い、創作の背景などを直接聞くことで、さらに深い関心を持つようになった。 店内に並べられた器一つひとつに、彼女の温かさとこだわりが感じられ、ただ食事をするだけではない、特別な時間を過ごすことができた。その後、フィールドワークで海辺に出かけ、偶然見つけたシーグラスを手に取ると、ありす cafe で聞いた陶芸の話と繋がるような不思議な感動があった。 その後、夕方からカントリーキッチンで歓迎会を開催していただいた。多くの方に歓迎していただき、とても楽しい食事の会になった。			
 			

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月5日（火）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	札幌市 インターン生		
活動場所			
時計台、二条市場、白い恋人パーク			
活動内容（詳細）			
札幌市の観光			
活動・生活所感			
今日はインターン開始から初めての休日だったため、インターン生全員で札幌市内を観光した。午後からは天気にも恵まれ、北海道らしい涼やかな風を感じながら、観光を楽しむことができた。 札幌のシンボルともいえる有名な時計台やテレビ塔をはじめ、地元の食材が豊富に並ぶ二条市場、そして、スイーツで知られる白い恋人パークなど幅広く巡った。そして初めて生牡蠣を食べた。 牡蠣の身はぷりぷりとしており、臭みも全くなく、非常に新鮮で、一口食べた瞬間に「また食べたい」と思えるほどの美味しさだった。 観光地を回る中で一番印象に残ったのは白い恋人パークだ。園内のチョコレートの発展に欠かせない人物たちの紹介のところが今まで行ったことのあるアトラクション施設と少し異なり普段見れない工場の中身を見ることができ楽しかった。 また北海道を訪れるのが、このインターンで初めてだったが、自然の豊かさや食の魅力を実際に感じることができ、ただの観光以上に、多くの発見と学びがある一日になった。 今回はインターンという目的で訪れているからこそ、こうした時間がより特別で、有意義に感じられた。			
		 	

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月6日（水）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	佐藤水産 野寄 天斗		
活動場所			
佐藤水産・道の駅石狩「あいろーど厚田」			
活動内容（詳細）			
加工品のお手伝い 道の駅でアンケート調査			
活動・生活所感			
今日は佐藤水産で加工品を作るお手伝いをさせてもらった。いつも食べているほっけの干物の加工や数の子の皮むき、加工品のパック詰めなど普段ではなかなか経験することのできないことをやらせていただけてすごく思い出に残る就労体験となった。また漁船にも乗ることができ、漁業の加工ではどんなことをするのかを具体的に知ることができた。今回の経験を成果物の作成に活かしていこうと思う。 午後は道の駅石狩「あいろーど厚田」で来場者にアンケート調査を行った。アンケート調査の結果、厚田区の課題がいくつか見つかった。課題解決には、まずは地域資源の現状を把握したうえで、地域の方々からお話をじっくり伺って解決策を見出していきたいと思う。 厚田区を訪れる方々の希望と、地域の実情をどうやってマッチさせていくのか、自分なりによく考えてみたい。			
 			

地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月7日（木）

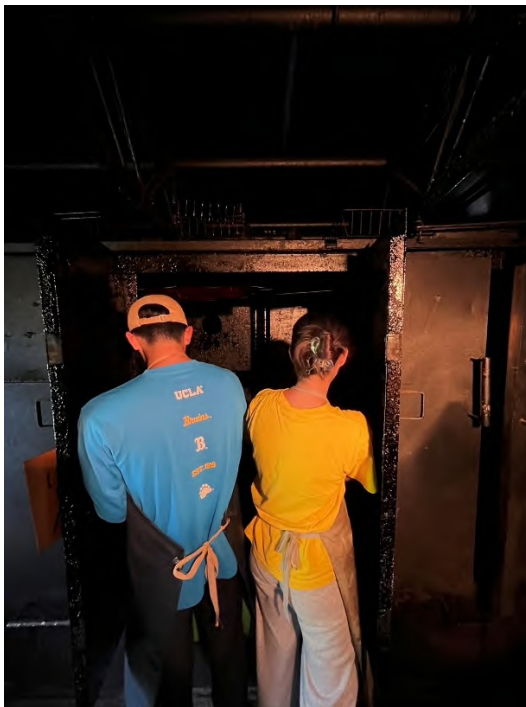
活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	石狩市内・海浜プール・菅原農園の方のお家 インターン生全員と市役所の方		
活動場所			
海浜プール・資料館・はまなすの丘公園・菅原農園の方のお家			
活動内容（詳細）			
海浜プールで水遊び 石狩市見学			
活動・生活所感			
今日は就労体験がお休みで、午前中はインターン生全員で宿の近くにある厚田海浜プールで遊んだ。就労体験では海浜プールに行ったことがあったのだが、海には初めて入ることができた。そこで一番驚いたのは海の一部をプールとして使っているため波や砂浜がプールにある点だ。今まで行ったことのあるプールとは異なり、違う楽しさを感じることができて良かった。 午後は石狩市役所の方が石狩市内を案内してくれて、石狩の歴史に触れることができた。 行ってみたいと思っていた「はまなすの丘公園」や「恋人の聖地」に行くことができ、ずっと見たかった灯台や綺麗な景色を実際に見ることができてとても嬉しかった。 その後就労体験で江口さんと木村さんがお世話になった菅原農園さんから食事に招待していただいた。ずっと食べたかったいちごやたこ、ザンギなどいっぱい美味しもの食べられて幸せだった。 ご飯が終わった後に、厚田についてインターン生全員と菅原さんとお話しする機会を設けていただいた。そこで私たちがこの一週間で感じた厚田の現状やインターンに対してお話ができ、住民からの視点で学びのあることを多く教えていただいた。自分の考えとすり合わせて活動報告会をより良いものにしたい。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月8日（金）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	飛ぶ鳥農場・厚田くんせい・北商工会 野寄天斗		
活動場所			
飛ぶ鳥農場・厚田くんせい・北商工会			
活動内容（詳細）			
卵の収穫・ミツバチの巣の清掃 鮭の三枚おろし・燻製作業			
活動・生活所感			
今日は就労体験の日で、午前中は飛ぶ鳥農場さんにお世話になった。初めて鶏のいるゲージに入って卵を収穫することができた。正直恐怖心が勝ってしまい鶏に触れることが出来なかったが、最後には少し触れることが出来た。この体験を通してすごく命の大切さを感じることができた。毎日当たり前のように食べている卵について、考えさせられる一日となり、食べ物に対してのありがたみを改めて実感した。 午後からはインターン生全員で厚田くんせいさんに訪問し、就労体験をさせていただいた。ここでは鮭の三枚おろしや燻製をするための魚の下処理や燻製機のセッティングをさせていただいた。私自身燻製された食べ物が大好きなので経験することが出来てとても楽しかった。 その後北商工会で今後の方針について市の職員さんを交えながら話し合いを行った。この場では、私たちが一週間厚田に滞在して考えたことについて考えを共有することができ、少し今後の方針が明確になってきた。この話し合いで考えたことをさらによりよいものに出来るように今後をの田での生活を楽しみながらも学ぶ場として捉えていきたいと思う。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月9日（土）

活動者氏名	小山内 美帆
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田キャンプ場（ジップライン）
活動場所	
厚田キャンプ場（ジップライン）	
活動内容（詳細）	
ジップラインの運営 用具の装着・受付・ジップラインでお客様の監視	
活動・生活所感	
今日は厚田キャンプ場でジップラインの運営のお手伝いをさせていただきました。前回より利用者の人数が少ない印象があった。どの利用者さんも笑顔でキャンプを楽しんでいて、ジップラインに関わった方々も楽しそうで幸せな気持ちになった。 ただ、時間帯によってお客様の人数にすごくばらつきがあり、混雑時にキャンプ場の受付の方が対応に入らないといけなかったことがあったのでそこに対してどんなアプローチができるのか、またキャンプで来られた方以外にも厚田のジップラインを利用してもらったり、さらに知名度を上げられるような取り組みを考えていきたいと思った。 お仕事がひと段落したところでフィンランド発祥の「モルック」というスポーツを体験させていただきました。木製の棒を投げて木製のピンを倒すだけの簡単なスポーツだと思っていたが、投げる角度や強さによって得点を取れるかが肝になってくる奥深いスポーツだと感じた。 厚田に来て約一週間、多くの方と関わりを持つことで、さらに厚田のことを知りたいと思った。そして、厚田の素敵な場所が有名になるように今まで以上に頑張っていきたいと心から思う。 今日の就労体験のあとに江口さんとテレビ番組の真似をして書いたあいらぶ厚田を添えて明日の就労に向けて早く寝ようと思う。	



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月10日（土）

活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	道の駅 一純		
活動場所			
道の駅 一純			
活動内容（詳細）			
食器洗い・おにぎりの販売			
活動・生活所感			
今日は道の駅石狩「あいロード厚田」にある「一純」で就労体験させていただいた。三連休の中日ということもあって普段より混んでいる様子があった。 就労中に働いている店員さんと話す機会があり、その時に休日は駐車場が空くことがなく、お客さんが困っているとの話があった。 道の駅は多くの人が来場する場所だからこそもう少し工夫をすることでより多くの人が来場するのではないかと思った。 また、昼食の時間が終わった後、余ったご飯をおにぎりにして販売をさせてもらえた。少し前に木村さんが食品ロスに対してアプローチを行い、そこから厚田について知ってもらえるきっかけを作りたいと話をしていたので、余ったご飯の中にニシンのふりかけを入れておにぎりにして販売する活動は手軽に厚田のご飯やニシンについて味を知ってもらえる機会になると思った。また、このような活動はほかではあるのか、ほかではどんな活動をしているのか調査していきたいと思う。 今日は昨日の深夜にインターン生 4 人でミサンガをプレゼントしあった。写真を載せて明日に備えてゆっくり寝ようと思う。三連休最終日、四連勤頑張るぞ！！			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月11日（月）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	海浜プール 江口詞葉		
活動場所			
海浜プール			
活動内容（詳細）			
駐車場の受付・トイレの清掃・ゴミ拾い			
活動・生活所感			
今日は、海浜プールで就労体験させていただいた。三連休の最終日ということもあって多くの方が利用していた。海浜プールは海の一隅を防波堤で囲っているため、ゴミが漂流してきたものなのか、ポイ捨てされたものなのかは、わからないが朝の準備時間だけではきれいに清掃することができなかった。 せっかくきれいな海浜プールなのにゴミがあることでもったいないように感じた。もう少しゴミの捨て方のマナーが視覚的にわかるといいのかと思った。お昼休みにはかき氷を食べることができて夏を感じることができた。 また、お仕事の後にライフセーバーの方がサップに乗せてくれた。立つことがすごく難しいといわれていたが挑戦したら一発で立つことができてとても嬉しかった。 石狩に来る前は海を見るだけで十分と思っていたがサップやレスキューボードの上に立つことができたり、海の楽しさを知ることができた。 就労体験を経て多くの人と関わることができてすごく充実した日々を過ごしている。明日は久々のオフなのでゆっくり寝て川で遊んでいきたいと思う。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月12日（火）

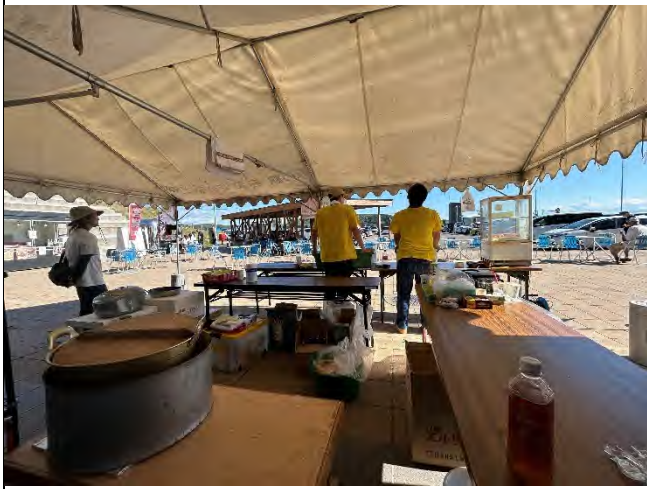
活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田の自然界限		
活動場所			
厚田キャンプ場・海浜プール			
活動内容（詳細）			
すいか割り・水遊び			
活動・生活所感			
今日は久々のお休みの日だった。ゆっくりお昼くらいまで寝て、地元で有名な前浜という食事処にインターン生で行ってきた。 開店から5分くらい経って入店したら、お店は満席でご飯を食べるのに約1時間かかった。すごく人気のお店だと実感した。またいつも就労でお世話になっている方々におすすめされた「たこかき揚げ」や「ほっきカレー」などほかのお店では味わうことのできないご飯が食べられてよかった。 そのあとは、就労でいつも通っているキャンプ場ですいか割りをした。人生で片手で数えられるくらいしかやったことがないので、すごく楽しみにしていたのだが、川ですいかを冷やしてそこから別の場所に行くために移動している最中に木村さんがすいかを落としてヒビ割れができてしまった。そのためすいかがとても割りやすくなっていたから苦戦することなくきれいに割れてこれもいい思い出になった気がする。 すいか割りの後は、海で遊んで八幡二でラーメンとチャーハンを食べた。そのあとメロンも出てきてすごくおいしいご飯が食べられた一日だった。明日は流星群を見て道の駅で一日お仕事だ。たくさんおいしいものを食べて元気が出た分明日も元気にがんばろうと思う。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月13日（水）

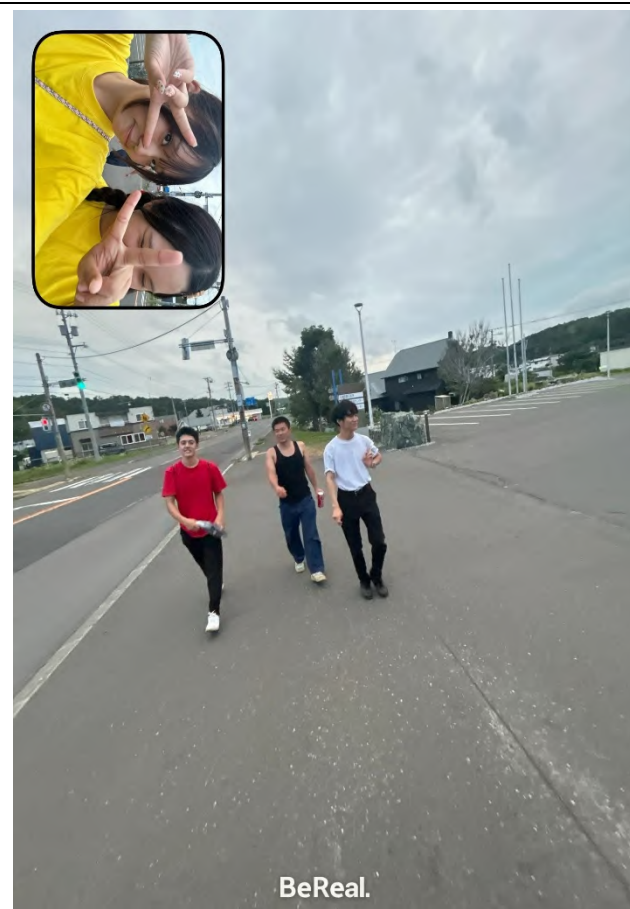
活動者氏名	小山内美帆
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	道の駅石狩「あいろーど厚田」
活動場所	
道の駅石狩 「あいろーど厚田」	
活動内容（詳細）	
とうきび・メロン・りんごサイダー・ノンアルビール・コーン茶の 販売	
活動・生活所感	
今日は道の駅石狩「あいろーど厚田」で物販を行った。お盆ではあるものの平日であったためお客さんは少ないと隣で販売していたお姉さんがおしゃっていた。 作業としては、とうきびをゆでて、ラップに包んで販売のほか、メロンのパック詰めや飲み物を氷で冷やして準備し販売を行った。いずれも、お客さんに手に取ってもらいやすいよう状態に仕上げることを意識しながら取り組んだ。 販売中には「美味しい」との声をいただき、自分たちの作業がその場で評価される喜びを実感した。また、お店を閉める直前ですべての食品を完売することでき、大きな達成感を得ることができた。完売できたのは一緒に売り切ろうとしてくれた仲間や差し入れを持ってきてくださった方々がいたからだと思う。みなさん、ありがとう。そして厚田に関わる人の温かさをより深く感じられた。 今回の物販を通して厚田の商品を、厚田で売ることが人の温かさや知名度を上げるきっかけになること。自分自身でも今以上に厚田の魅力を発信できる人物、行動のできる人でありたいと思った。	



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月14日（木）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	小笠原農園		
活動場所			
小笠原農園			
活動内容（詳細）			
種まき・ひまわりの収穫・出荷準備			
活動・生活所感			
今日は小笠原農園で就労体験をさせていただいた。仕事内容としてはひまわりの収穫と出荷準備。その後、ひまわりの種まきをさせていただいた。花は想像していた以上に繊細で、お店に出荷する際には長さや形を整えることも重要だが、それ以上に一本一本を大切に扱い、傷つけないように丁寧に触れることが何よりも気を付けないといけない点だと思った。実際に出荷作業に関わってみて、茎や花びらの柔らかさを肌で感じることで、普段何気なく目にしている花の背景には、多くの手間と心配りが込められていることを実感した。 また、農園の外には今年から新たな取り組みとして無人の販売所が設置されており、地域の人々や通りかかった人が気軽に花を購入できるようになっていた。小笠原農園は車通りの多い場所に位置しているため、道行く人が足を止め、花に興味を持ってくれることを楽しみにしているとのことだった。 今回の就労を通して、花の美しさはもちろん、それを育て、届ける人々の努力や思いにも触れることができ、心に残る一日だった。 その後、市役所の方を交えてインターン生で今後の報告会に向けてどう動いていくのかを話し合った。市役所の方はいつも私たちの話を聞いて寄り添ってくれる優しさが本当に支えになっている。感謝するだけではなくて絶対に良い報告会にしようと思った。 厚田での生活、4人での共同生活も折り返し地点、公開しないように毎日楽しんで良い思い出作って、また4人でこの街に来たい！！			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月15日（金）

活動者氏名	小山内美帆	
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	観光 厚田のお兄さん とインターン生	
活動場所		
美瑛・富良野・旭川		
活動内容（詳細）		
北海道の観光(青い池・白ひげの滝・ラベンダー園)		
活動・生活所感		
今日は厚田で仲良くなったお兄さんが運転してくれて北海道を観光した。写真でしか見たことのなかった青い池や白いひげの滝に、今回実際に足を運ぶことができた。画面越しに見ていた美しさとはまた違い、目の前で広がる鮮やかな青の景色は、まるで自然が創り出した幻想の世界に迷い込んだようで、とても感動的だった。特に白ひげの滝は、滝つぼに流れ込む水の青さや白いしぶきのコントラストが美しく、自然の力強さと繊細さを同時に感じられた。 続いて訪れたラベンダー園では、ロープウェイに乗りながら一面に広がる景色を楽しむことができ、空中から眺める広大な風景は特別な体験となった。 ただ、残念ながら見頃を少し過ぎていたため、園内のラベンダーはやや枯れていた。しかし、その後のドライブの途中で出会った畑では綺麗に咲き誇るラベンダーが一面に広がっており、忘れられない風景になった。 一日の終わりには、これまでの疲れを癒すように温泉に浸かり、ゆったりとした時間を過ごすことができた。温泉の心地よい湯に包まれると、旅の疲れが一気にほぐれて、リフレッシュすることができた。長時間の運転をしてくれたおかげで、こうした素晴らしい場所に巡り会えたことに心から感謝したい。ありがとう！！		



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月16日（土）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田海浜プール		
活動場所			
厚田海浜プール			
活動内容（詳細）			
トイレ掃除・駐車場受付			
活動・生活所感			
今日は就労体験で海浜プールにてお仕事させていただきました。土日でもお盆だったので、昔からのしきたりの影響で「お盆に海に入るのはあまりよくない」とされ、人が少ないのではないかと思っていた。ところが実際には予想に反して、車やバイクを合わせて合計 200 台を超えており、その多さにとっても驚いた。やはり夏の海の魅力は大きく、多くの人を惹きつけるのだと実感した。 今回の海での就労体験を通して、普段であればなかなか出来ない SUP や海水浴といった活動にも触れるきっかけを得ることができた。また仕事をしながらも海を身近に感じられたことはとても貴重なことだったと思う。 仕事内容に関しても、利用者が気持ちよく使えるように意識しながら環境を整える作業の大切さについて改めて気づかされた。「誰かがいつも綺麗にしてくれている」ということに気づき、その存在に感謝する気持ちをこれからも大切にしていこうと思った。 また就労後に厚田学園のお楽しみ会に参加させていただいた。現在、私は教職を取るか悩んでいるため、地元の小中学生と交流する機会はずごく刺激的だった。厚田で教員として働きたいと思わせてくれる素敵な学校で私たちインターン生はお化け屋敷のオバケをやらせていただいた。まだまだ、人を驚かせるにはスキルが必要で、中学生には驚いてもらえなかったのもまたリベンジしたいと思う。 厚田学園のお子さん、おやじ会の皆さん、保護者や先生方、素敵な思い出をありがとうございました！！また絶対遊びましょう🌟🌟			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月17日（日）

活動者氏名	小山内美帆	
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	海 浜 プ ー ル 江口詞葉・ 野寄天斗	
活動場所		
海浜プール		
活動内容（詳細）		
駐車場の整備・ゴミ拾い		
活動・生活所感		
今日は厚田での最後の就労体験だった。本来の予定ではジップラインの仕事を担当するはずだったが、あいにくの雨により急遽海浜プールでの勤務に変更となった。海浜プールでお仕事は今回で 4 回目になるが、天候が悪かったためお客さんはほとんど来ず、結果として仕事らしい仕事はあまりない一日となった。 これまでの体験を通して感じたのは、海浜プールやジップラインのような野外施設では天候によって仕事量に大きな差が生まれるという点だ。晴天の時は多くのお客さんが訪れ、清掃や受付など動き回る必要があったが、一方で雨の日はほぼ仕事がない。このギャップをどのように埋めるのかが今後の運営や働き方において重要な課題になっていくと思った。 特に厚田で私たちが行っているマルチワークの仕組みを考えると 天候によって仕事が大きく左右される場面において、その存在価値をどう高めていくかが問われるように感じた。例えば、海浜プールの仕事が減る雨天時には墓の施設や地域活動にスムーズに人手を回す仕組みがあれば、今よりも柔軟な働き方につながるのではないかと思う。今回の体験は「雨で暇だった」という以上に、地域での働き方や仕組みそのものを考えるきっかけになった。		



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月18日（月）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田 インターン生		
活動場所			
厚田			
活動内容（詳細）			
活動報告会に向けての情報収集			
活動・生活所感			
今日は活動報告会に向けての MTG を行った。私の担当は「関係人口」だがどのようにして厚田の地域に外部の人々が関わり、交流を深め、最終的に定住や継続的な関わりにつなげていくかを考える必要があった。特に移住政策との違いや接点を明確にし、単に「人を呼ぶ」だけではなく、「地域にとって必要な人材をどう呼び込むのか」という観点が重要だと感じた。 MTG な中で、厚田でのインターン経験をもとに、観光や短期滞在では地域との関わりが限定的になりやすいことや厚田独自の商品を作ることの難しさを実感した。さらに、厚田に必要とされるのは一時的な交流だけでなく、地域の課題解決や新しい活動を担ってくれる人材であると確信した。 今回の議論を通じて、私自身が「関係人口」という言葉を単なるスローガンとしてではなく、厚田での具体的な取り組みに落とし込むことの難しさを実感した。同時に、地域にとってどのような関係人口が望ましいのかを住民とともに考えていくことが不可欠であると強く感じた。 お昼は、道の駅でアンケートを取りつつもご飯を食べた。厚田での生活はあと一週間くらいだからこそ毎回のご飯を大切にしたいと思った。 その後厚田のお兄ちゃんが差し入れをくれた。みんな一日頭を使っていたから、すごく幸せな気持ちになった。たまにはリフレッシュしながらも、活動報告会に向けて 4 人で頑張っていきたいと思う。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月19日（火）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	cocoro dairyfarm インターン生・市役所の方々		
活動場所			
cocoro dairyfarm			
活動内容（詳細）			
柵の作成・除糞・散歩・えさやり			
活動・生活所感			
今日は最後の就労体験を「cocoro dairyfarm」さんでさせていただいた。朝からジャージ牛の散歩を行ったあと、牛たちがより広い土地で自由に遊び、ストレスなく過ごせるようにするための柵を設置した。柵づくりは単純な作業だが、高さや金具の向きに気を付けないと組み立てることができない。また牛がぶつかっても壊れない強度も必要で思っている以上に体力が必要な作業であった。 今回の就労体験を通して、酪農の現場では365日休みなく牛の世話をしなければならないという厳しさを改めて感じた。毎日繰り返される作業は一見単調にも思えるが牛の健康や安全を守るためには欠かせない責任のある仕事であり、農家の方々の努力と覚悟を強く実感した。正直、自分が同じ立場ならば、続けていくことは容易ではないと感じたが、その大変さを受け止めたうえで取り組みを続ける姿勢には敬意を抱いた。 また、「cocoro dairyfarm」さんは異業種から農業への転身された方が営んでおり、その決断や挑戦心にはとても刺激を受けた。ただ「農業をする」というだけでなくジャージ牛を育て、そこから商品を販売することによって地域の魅力を高めようとする姿勢やより発展させようとする気持ちが強く伝わってきた。こうした情熱や工夫が地域の未来を支える力になると思った。 そして、自分も将来の進路や活動の中で「本当に興味を持ったこと」には積極的に挑戦したいと感じた。困難や負担があったとしても、自らの意思で決めた道であれば後悔しない生き方ができると実感できる一日であった。 PS 清野さんのギターに合わせて歌えたことは最高の思い出！！カレーもすいかもとってもおいしかったです。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月20日（水）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	北商工会・灯籠流しのお手伝い インターン生		
活動場所			
北商工会・厚田の小学校の敷地			
活動内容（詳細）			
報告会に向けての話し合い 灯籠流しのお手伝い(キャンドル販売)			
活動・生活所感			
今日は午前中に北商工会で今後のスケジュールや成果物、報告会で話す内容について話し合った。その中で成果物に乗せる動画について意見が割れてしまった。正直自分の説明不足もあったと思うが、お互いに自分の考えを話すときはもっと冷静に他者のことを考えて話すことが自分の意見を伝える中では大切だと深く思った。 このインターンは見ず知らずの学生と約一カ月一緒に生活するという貴重な体験ができるからこそ、今日感じた感情をうまく自分の中で消化して後悔しない成果物作成と報告会にしていきたい。また灯籠流しで今までお世話になった方たちと久しぶりに会うことができ、厚田という素敵なまちで会うことができた人達に対してより素敵な提案ができるように頑張りたいと思った。 今回の活動報告には市役所の皆さんに対して私の素直な気持ちをつづりたいと思う。どんな時も寄り添って話を聞いてくださる市役所の皆さんには感謝しかない。いつかこの感謝の気持ちをどんな形であっても返したいと思う。いつも全力で私たちインターン生と向きあい関わってくれる姿や、提携先へ連絡、送迎などのサポート。この20日間お世話になった分、皆さんと初めて会った時よりもより成長した姿を報告会でお見せできるようにあと約一週間頑張ろうと思わせてくれる一日だった。今日が最後の就労体験、明日から作業一生懸命頑張るぞ！！			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月21日（木）

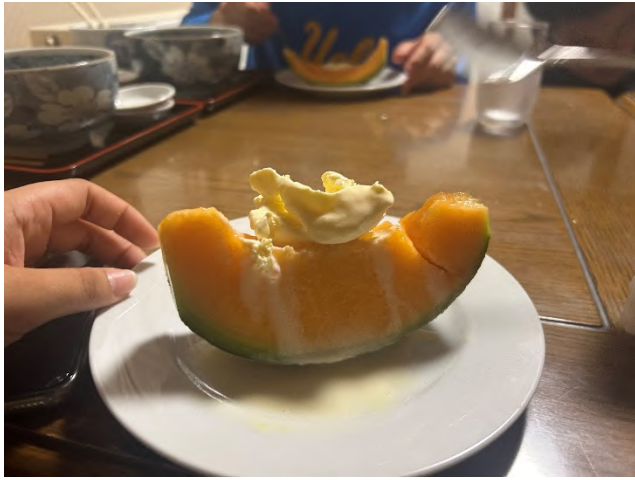
活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	北商工会 インターン生		
活動場所			
北商工会			
活動内容（詳細）			
成果物の作成・報告会への考え			
活動・生活所感			
今日は北商工会で報告会に向けての資料作りを行った。作業としては午前中に成果物作成、午後は報告会に向けての個々の提案について考える時間になった。 成果物の作成では、動画作成を担当しており、これまでお世話になった就労体験先での作業動画の選別から始まった。場所によって作業の多さや、作業時の動画を撮影することが難しく、動画によって内容の濃さにばらつきがあったため、就労先で作業させてもらうだけでなく、職場見学のように一通り仕事を把握できる仕組み作りがあったらいいと感じた。 また、報告会の資料作りでは厚田の現状を踏まえて、ほかの地域から多くの観光客が厚田に足を運んでもらえるような仕組みを考えているが、具体例を用いながら厚田の魅力を伝えつつ、どうやって観光客に対してもアプローチをかけるのかを考えることがとても難しいが、どうにかあと一週間で納得した形に持っていきたいと思う。 夕方はインターン生の男子たちがずっとしたがっていたバスケットを厚田学園ですることができた。いつもお世話になっている方々とバスケットをすることができた。久しぶりに身体を動かすことができて良かった。 厚田での生活もあと7日間！！明日も最高の思い出が作れるように成果物と提案も、今以上にいいものにして絶対土日みんなで休日つくれますように。 p s . 今週お世話になった就労先で素敵な写真をいただいたので今日の活動報告に載せておきます。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月22日（金）

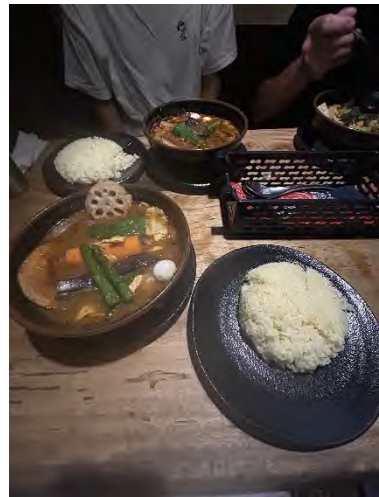
活動者氏名	小山内 美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	北商工会 インターン生		
活動場所			
北商工会			
活動内容（詳細）			
成果物の動画作成・報告会の資料作り			
活動・生活所感			
今日は昨日に引き続き、北商工会で報告会に向けて準備を行った。報告会は数週間の活動を地域の方々にお伝えする大切な機会であり、その中で成果物の動画は、いわばインターン全体を象徴するものである。成果物となる動画は、私たちインターン生が経験してきた就労体験の様子を撮影・編集したものである。仕事内容をどのように伝えるか、その工夫がとても難しかった。 お昼はカントリーキッチン・アンでいただいた。厚田で採れた新鮮な食材を使った料理を食べることができた。地域の「食」の豊かさを実感できた。歓迎会以来、久しぶりにアンのママのご飯を食べ、どこか安心すると同時に温かさを感じた。地元の素材を活かした家庭的な味わいは、身体だけでなく心まで満たしてくれるようで「厚田に来てよかった」と改めて感じる時間になった。 普段、忙しさの中で簡単に済ませてしまう食事とは異なり、一つひとつの食材の背景を思い浮かべながら味わうことができたのも印象的であった。 午後には、いつもお世話になっている八幡二の店主のご実家を訪れ、トマトの収穫を体験させていただいた。店主の実家は農家であり、普段の食事でもいただいているメロンやナスなどを栽培している。実際に収穫の現場に立ち会うことで、日頃口にしている食材がどのように育てられているかを身近に感じることもできた。 今日の一日を振り返ると午前中動画編集を通して「伝える」ことの難しさを知り、就労体験の活動一つひとつが「厚田という地域を理解すること」につながっていると実感した。 今日までの経験をもとに来週の報告会を頑張ろうと思う。 毎日おいしいご飯にきれいな景色、温かい人たち。「厚田は私のアナザースカイ」			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月23日（土）

活動者氏名	小山内美帆	
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	定山溪と小樽の観光 江口詩葉さん	
活動場所		
定山溪と小樽		
活動内容（詳細）		
観光と食事 ・足湯 ・小樽運河クルーズ		
活動・生活所感		
今日は先日、就労体験でお世話になった「cocoro dariyfarm」のご夫妻と江口さんと一緒に定山溪と小樽を観光した。初めて行くところばかりで、朝からワクワクした気持ちで、いつもなら憂鬱な始発のバスもみんなで見学ができると思ったらずっと準備して乗ることができた。 定山溪では、ホテルの一階に足湯があり、案内していただいた。足湯に浸かりながら眺める景色はとても綺麗でリラックスしながら心も身体も温まった。パンも飲み物もどれも美味しく、旅行気分をさらに盛り上げてくれた。その後は、北海道名物として有名なスープカレーを食べることができ、本場の味に大満足した。 午後は小樽へ移動し、まちを歩きながら観光を楽しんだ。練り物のお店に立ち寄って出来立てを味わったり、小樽運河ではクルージングすることができた。運河沿いの歴史ある倉庫群を眺めながら船に揺られる体験はとても新鮮で小樽の魅力を肌で感じる一日だった。明日は、インターン生としての最後のお休みなので思い切り楽しんで過ごしたいと思った。		



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月24日（日）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	厚田・支笏湖・古潭 江口詞葉さん		
活動場所			
厚田・支笏湖・古潭			
活動内容（詳細）			
音楽フェスに行く・カフェに行く・支笏湖に行く			
活動・生活所感			
今日はこのインターンで最後のお休みだった。早朝に道の駅で販売しているタコ飯のパッキングのお手伝いをした。炊き上がる香ばしい匂いに包まれて、出来上がりを想像しながら取り組む時間が楽しかった。 その後お昼くらいまでゆっくりして古潭で行われていた音楽フェスを訪れた。灯篭流しでご挨拶させていただいた方や就労体験でお話させていただいた方と再会することができてとても嬉しかった。会場には厚田の人々だけでなく、遠方から集まった方々も多く、地域を超えた音楽を通じて交流する場となっていた。 また、出演者はそれぞれのオリジナルソングやこれまでに流行った懐かしい曲を披露してくれて、会場全体が温かい雰囲気になった。音楽を聴きながら、地域の人々と一緒に盛り上がった時間は特別な思い出となり、また来年も参加したい。 その後、「diamanpur」に行って厚田の景色を堪能した。8月上旬から景色がきれいで行きたいと思っていた。厚田に来た人に行ってみてほしいと思った。もちろん景色もきれいだが、スフレパンケーキもふわふわで何度でも行きたくなる素敵なお店。また厚田に遊びに来たら行きたい場所になった。 夜ごはんを食べた後は、支笏湖までドライブをした。あいにくの雨で雲があり、満天の星空とは言えなかったが北海道でまた新しい思い出をつくることができて良かった。 明日からは本格的に作業を行う時間になる。今まで以上に集中して頑張りたいと思う。連日の休日、ずっと隣でいい思い出作ってくれた江口さんには感謝しかない。いつもありがとう。私たちのペースも大切にしつつ最終日まで走り抜けるぞお！！！！			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月25日（月）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 （いつ・どこで・誰と）	石狩北商工会 インターン生と市 役所の方		
活動場所			
石狩北商工会			
活動内容（詳細）			
報告会に向けての作業			
活動・生活所感			
今日は成果物である就労ガイドブックの内容を最終的に決定した。数日前から自分の中にあった思いを口に出したことで、改めて話し合う場が生まれた。これまで何度も意見がかみ合わず衝突してしまうことが多く、その関係性の中で生活することは自分にとって決して楽ではなかった。だが言葉に出来ない思いに気付いて声をかけてくれる人がいったおかげで救われた部分があった。 ただ、インターン生とやり取りを重ねる中で、相手の雰囲気や関わり方が変化していくことに気付いた。お互いに考えを持ち寄りながらも、言葉の間に見えない壁のようなものが立ち上がっていくことを感じ、その空気をどう扱うべきなのか判断できなかった。心の奥では対応しなければと思いつつも、適切な言葉を選び取ることができず、その場に立ち尽くしてしまった自分がいた。 この数日間は、言葉にすることとしないことの境界を探り続けていたように思う。思いを率直に伝えることが正解のように感じる一方で、沈黙が優しさにもなる瞬間もある。その曖昧さの中で、自分がどのように関わるべきかを見極められなかったことは、今も心に残っている。結果としてうまく整理も伝達も出来なかった部分もあるが、その過程で自分の未熟さや課題を強く意識できたことは大きな学びとなった。 どんな時も寄り添おうとしてくれるすべての方に心からの感謝をし、切り替えて明日からも頑張っていこうと思う。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月26日（火）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	インターン生 北商工会		
活動場所			
石狩北商工会			
活動内容（詳細）			
報告会に向けての資料作り			
活動・生活所感			
今日は報告会に向けた資料の作成に一日を費やした。市役所の方から、「今日中に資料を提出できれば、そのあとは自由な時間を過ごせるよ。」と伝えられたこともあり、私たちは一層気合を入れて取り組むことになった。これまでの作業では意見のくい違いや考えの衝突が何度もあり、雰囲気はぎくしゃくしてしまうことも少なくなかった。そのたびに「本当に最後までやりきれなのか、4人で仲のいい状態でいられるのか」と不安な気持ちもあった。 しかし、今日は、自分自身の未熟な部分を見直し、相手の意見を受け入れながら作業を進めることができ、以前より格段にスムーズに資料が完成していった。仲間と協力して仕上げる達成感を実感できた一日であり、この経験は自分にとって大きな成長のきっかけとなった。 無事資料も完成したので、その後男女で別れて私は江口さん、厚田のお兄さん、と信玄というラーメン屋さんに行って温泉に入った。ずっと気になっていたラーメン屋さんでおなか一杯食べて温泉で心身ともに温まって宿に戻ったら男の子たちがカギを持ったまま、爆睡。いつもお世話になっている方のお家にお邪魔することになって、念願のはちみつも食べられたので宿から締め出されたのもいい思い出。 明日はどんなことが起きるのか楽しみ！！厚田から離れないといけないのが寂しすぎてパッキングができないが、みんなで頑張って明日中に終わらせてみせるぞ🌟			





地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月27日（水）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	インターン生・市役所の方々 北商工会		
活動場所			
北商工会			
活動内容（詳細）			
報告会に向けての資料作り			
活動・生活所感			
今日は朝から提出済みの資料に修正点が見つかり、その添削作業に追われることになった。限られた時間の中でどう直すべきなのかを考えるのは容易ではなく、焦りの気持ちが募るばかりだったが、それでも全員で知恵を出し合い、少しずつ形を整えていった。作業は夜にまで及び、深夜まで何度の資料を見直し、文面や表現を検討し直すことを繰り返した。 時にはぶつかることもあったが最終的には「良いものをつくりたい」という思いは一致しており、その姿勢が互いを支えられるようになったと思った。 また正直なところ、自分たちの提案がこのまま実際に実行に移されるのかどうかという、不安は消えることはなかった。それは、ここまで努力を重ねても成果が形にならないかもしれない、その可能性が常に頭の片隅にあったからだ。 それでも、たとえすぐに実行しなかったとしても、厚田という地域の魅力を少しでも多くの人に伝えたい、その気持ちは共通していたと思う。だからこそ、夜遅くまで語り合ったり、互いの意見を深めていく時間は決して無駄ではないと確信している。むしろ、その過程そのものが自分にとって大きな学びであり、これまで以上に仲間との信頼関係に繋がったと考える。 完成に向けて走り続けた一日の終わりは、身体は疲れていても、心の中には不思議な充実感が残っていた。困難を共に乗り越える中でしか得られない経験があることを実感し、改めて仲間とともに挑戦することの意味を深く考えさせられた。最高に素敵な仲間と一緒に明日、成功させるぞ！！ p s、今日の八幡二のご飯は海鮮丼！！今まで食べた店主のご飯の中で一番迫力があってびっくりすぎた。もう店主の夜ご飯食べれないのは寂しい、。。			



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月28日（木）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	インターン生 石狩北商工会		
活動場所			
石狩北商工会			
活動内容（詳細）			
活動報告会			
活動・生活所感			
いよいよ迎えた報告会当日。この厚田で過ごした約一カ月間の経験や、自分たちなりに考えたまちの発展の可能性について発表する機会を得た。大勢の前で自分の考えを伝えることに緊張してしまい、思うように話せない部分もあった。それでも、発表後には「もし実現出来たら素晴らしいね」といった前向きな言葉をかけていただき、自分たちの努力や思いをきちんと受け止められてたことを実感できた。 提案の成否はこれからの課題だが、確かに自分が考えてきたことが相手に届いた瞬間の嬉しさは忘れられない。 夜には、これまでお世話になった地域の方々と一緒に八幡二で食事会をすることができた。いつも食べている八幡二のご飯を囲みながら、日々の活動を支えてくださった方々へ直接感謝の気持ちを伝えることができたことは、私にとって何よりも特別な時間となった。 この会でびっくりした一つの出来事は、初めて厚田支所の方とお会いして、私たちの活動報告書をすごく真剣に読んでくださっていたことだ。今までの私のこの報告書を読まれていると思うと、今日と明日の分の報告書を書くことに緊張を覚えそうだ。 最後には、ケーキを用意していただけていて、プレートには「おつかれさま」と「なかよく」という言葉が！！今までの私たちのことをよく見てくれていたからの「なかよく」で最高に素敵なサプライズケーキで忘れることのできない思い出の一つになった。 関わりのある皆さんからいろいろなメッセージをもらい、ここまで支えてくれた多くの方々に改めて、感謝を伝えることができ、素敵な送別会を企画していただけて幸せな気持ちで、今日はゆっくり寝れそうな気がする。でも厚田で、八幡二で、みんなで寝るのは最後だと思うと寝れるか不安になってきたが、隣			

には江口さんがいるから安心して眠れそうだ。おやすみなさい🌙



地域実践型インターンプロジェクト 活動報告書

令和7年8月29日（金）

活動者氏名	小山内美帆		
行動記録 (いつ・どこで・誰と)	石狩市役所 石狩市役所のインターンに 関わってくださったすべての方		
活動場所			
石狩市役所			
活動内容（詳細）			
石狩市長に報告会の報告			
活動・生活所感			
今日は厚田を離れる日。八幡二のご夫婦にお礼を伝えるときから私たちインターン生の涙腺は緩んでしまって一日中何かを考えていないと涙がこぼれてしまいそうだった。 私たちは約一カ月ぶりに市役所を訪れ、市長に報告会で発表した内容や厚田での生活を通して感じたことを直接お話しする機会をいただいた。市長という立場の方に自分の体験や意見を直接伝えることはすごく緊張したが、それと同時にこの約一カ月の取り組みが大きな意味を持っているのだと実感した。 振り返れば、このインターンに参加するまで厚田という地域を深く知る機会がなかった。しかし、ここでの生活を通して自然の豊かさ、人々の温かさ、地域が抱える問題と可能性を肌で感じることができた。 そして何よりも、多くの方との出会いや支えが、自分の視野を大きく広げてくれた。もしこのインターンに参加していなければ、厚田という素敵なまちの存在を身近に感じることはなかったと思う。私を選んでいただけたことを心から感謝し、この経験をこれからの自分自身の学びや人生に活かしたいと思う。 最後に私たちインターン生に関わってくださったすべての方に。 今日まで本当にお世話になりました。こんなに一カ月で厚田を大好きになるとは、。厚田に来て本当に良かったと思わせてくださり、どんなときも温かくそして寄り添ってくださるそんな存在は決して当たり前ではありません。また厚田に戻ってくるのでどうか健康には気を付けて、また成長した私たちと会っていただけたら幸いです。大好きです！！			

