

令和7年度 上越市インターンシップコース一覧

コース		受入課	主な実習内容	主な 実習場所	受入期間	受入 日数	受入 人数	備考 (必要なスキル、条件、その他留意事項等)	実習生へのメッセージ
A	まちづくり・ 地域づくりコ ース	総合政策部 (総合政策課、多文 化共生課、交通政 策課、地域政策課)	・シティプロモーション関係業務（ふるさと 納税、移住促進、なおえつうみまちアート） の補助 ・ユニバーサルデザイン業務の補助 ・公共交通（バス・鉄道）の利用促進の検討、 業務補助 ・中山間地域振興の業務補助	・上越市役所 ・現地(市内)	8月18日（月） ～8月22日（金）	5日間	4人	・Word、Excel が使用できること ・現地確認等の外出時や作業時は 動きやすい服装	上越市を市内外に PR する取組 を始め、市民生活を支える公共 交通や地域振興、多文化共生の 取組を幅広く体験できますの で、一緒にまちづくりに取り組 みましょう。
B	環境学習・啓 発、大型鳥獣 (クマ・イノシ シ等)出没抑 制対策コース	環境政策課	・環境情報の収集・整理 ・市ホームページ作成補助 ・環境政策に関する会議補助	・上越市役所 ・現地(市内)	8月18日（月） ～8月22日（金）	5日間	1人	・Word、Excel が使用できること （表・グラフが作成できる程度） ・現地確認等の外出時や作業時は 動きやすい服装 ・再生可能エネルギー導入施設、 大型鳥獣出没抑制対策実施現場 等の現地確認あり	豊かな自然に抱かれた当市の環 境を次世代に繋げていくため、一 緒に考え行動してみませんか。
C	市政情報の広 報、職員採用 PR コース	総務部 (広報対話課、人事 課)	・広報上越の原稿作成、点検 ・市ホームページの作成補助 ・市公式 SNS の発信補助 ・報道機関への情報提供補助 ・（日程が合えば）取材の同行 ・職員採用 PR 動画・ブログの企画補助	上越市役所	8月12日（火） ～8月15日（金）	4日間	2人	・Word、Excel が使用できること	市民へ分かりやすく情報を伝え る広報業務と、職員採用情報を 効果的に伝えるための PR 業務 を体験してみませんか。
D	防犯・交通安 全、危機管理、 消防コース	防災危機管理部 (市民安全課、危機管 理課)	・園児、高齢者への防犯・交通安全指導 ・カーブミラー等交通安全施設の点検 ・避難所の開設・運営について（座学） ・備蓄物資の整理等 ・屋外拡声子局の操作	・上越市役所 ・現地(市内)	8月4日（月）～ 8月8日（金）	5日間	2人	・Word、Excel が使用できること （初歩的な操作ができる程度） ・現地確認等の外出時や作業時は 動きやすい服装 ・実習の終了時刻が変更になる可 能性あり	市民の安全を守るための色々な 取り組みについて、一緒に学び、 体験してみませんか。
E 【技師】	都市整備コー ス	都市整備部 (都市整備課、道路 課、河川海岸砂防 課、雨水施設課)	・都市計画・景観、都市公園の整備・管理業 務 ・道路の整備・管理業務 ・河川の整備・管理業務 ・下水道（雨水）施設の整備・管理業務	・上越市役所 ・現地(市内)	㊦8月4日（月） ～8月8日（金） ㊧8月18日（月） ～8月22日（金）	㊦㊧ 5日間	各期間 2人 計4人	・現地確認等の外出時や作業時は 動きやすい服装 ・実習の終了時刻が変更になる可 能性あり	地域の生活を支える重要なイン フラ施設等の整備や管理を行 っています。 困っている市民の生活を救う ために、自分の技術をまちづく りに活かしてみませんか。

令和7年度 上越市インターンシップコース一覧

コース		受入課	主な実習内容	主な 実習場所	受入期間	受入 日数	受入 人数	備考 (必要なスキル、条件、その他留意事項等)	実習生へのメッセージ
F	保健活動コース	健康づくり推進課	・母子手帳交付 ・乳幼児健診 ・離乳食相談会 ・健康診査、がん検診 ・健診結果説明会 ・家庭訪問（対象者の了解が得られれば）	・上越市役所及び区総合事務所 ・上越市福祉交流プラザ	㊦8月4日（月）～8月8日（金） ㊧8月18日（月）～8月22日（金）	㊦㊧5日間	各期間 1～2人 計2～4人	・華美にならず動きやすい服装 ・条件：上越市での地域看護実習等を経験していない人	妊娠期から成人期まで生涯を通じた切れ目のない健康づくり活動を保健師がどのように実践しているのか体験してみませんか。
G	公立保育園の管理コース	幼児保育課	・公立保育園の修繕要望ヒアリング補助及び精査 ・公立保育園長会議設営補助及び見学 ・資料作成補助	・上越市役所 ・公立保育園 ・上越市教育プラザ	8月4日（月）～8月8日（金）	5日間	1人	・Word、Excelが使用できること（初歩的な操作ができる程度）	子育て世帯の生活を支える公立保育園現場のバックオフィスとして、修繕ヒアリングなどを通じて、公立保育園の維持管理に関する仕事を体験してみませんか。
H	産業コース	産業部 （産業政策課、商業・中心市街地活性化推進室、上越ものづくり振興センター、産業立地課）	・事業者から申請された補助金の審査業務の補助 ・創業イベント業務の補助 ・インターンシップに関するアンケート調査の集計・分析 ・「上越妙高 求人求職ポータル」の利用促進の検討 ・ワーク・ライフ・バランスの推進に向けた啓発チラシの作成 ・「メイド・イン上越」に係る業務補助（認証品PR企画作成、販売店舗訪問、認証書交付式運営補助、工業製品上越妙高駅展示補助） ・佐渡汽船直江津港ターミナル訪問同行 ・IT企業訪問同行 ・産業団地巡回同行	・上越市役所 ・佐渡汽船ターミナル ・現地(市内)	8月4日（月）～8月8日（金）	5日間	2人	・外出時の服装や昼食の準備等は別途連絡	市役所の業務にどんなイメージをお持ちですか？パソコンでの資料作成や窓口対応などの事務だけでなく、直接、企業や現場に行く業務も多く、幅広いさまざまな経験ができます。インターンシップを通じて、新しい発見や経験をしてみませんか。
I	文化観光の振興コース	文化観光部 （魅力創造課、文化振興課、観光振興課）	・観光パンフレット等調査研究 ・歴史的建造物の見学 ・観光イベントの準備作業補助	・上越市役所 ・現地(市内)	8月4日（月）～8月8日（金）	5日間	2人	・Word、Excelが使用できること（表・グラフが作成できる程度） ・現地確認等の外出時や作業時は動きやすい服装	上越市の歴史文化や観光に関心がある人におすすめです。

令和7年度 上越市インターンシップコース一覧

コース		受入課	主な実習内容	主な 実習場所	受入期間	受入 日数	受入 人数	備考 (必要なスキル、条件、その他留意事項等)	実習生へのメッセージ
J	農業・農村の 魅力発信コー ス	農林水産部 (農政課、農村振興 課、農林水産整備 課)	・新規就農者ヒアリング同行 ・雪中貯蔵施設ユキノハコの利用状況の確認・利用促進策の企画提案 ・正善寺工房の体験教室への運営・補助 ・直売所まつりに伴う直売所の巡回ヒアリング ・鳥獣被害対策に係る業務補助 ・上越緑の少年団活動補助 ・多面的機能支払交付金 現地確認 ・土地改良事業 現地見学 ・農林水産部インスタグラム投稿作業	・中山間地域 ・上越市役所	8月4日(月)～ 8月8日(金)	5日間	2人	・現地確認等の外出時や作業時は動きやすい服装 ・天候に応じて、暑さ・降雨対策(帽子・タオル・水分・長靴等) ・昼食にそばを食べる予定(樽田そば処) ※アレルギーがある方は7月末までにお知らせください。昼食代を持参してください。 ・実習の終了時刻が変更になる可能性あり	当市の農林業を取り巻く情勢や、 当市ならではの資源・農産物を「現場」で知り、更なる魅力を発見してみませんか。
K	教育総務・文 化財保護コー ス	教育委員会 (教育総務課、文化 行政課)	・廃校備品の整理補助 ・市内小中学校現場確認補助 ・うみがたり視察受入れ補助 ・遺跡出土品展示作業 ・コウノトリ(国特別天然記念物)観察 ・国史跡春日山城跡維持管理作業	・上越市教育プラザ ・うみがたり ・柿崎区総合事務所 ・営巣地 ・春日山城跡周辺	8月4日(月)～ 8月8日(金)	5日間	1人	・現地確認等の外出時や作業時は動きやすい服装	現地作業を通じて、市内小中学校の維持管理に係る現場や、うみがたりの現場、文化財保護の現場を体験してみませんか。
L	スポーツ活動 の普及推進コー ス	教育委員会 (スポーツ推進課)	・各種スポーツイベントの開催準備補助 ・スポーツ活動の環境整備業務補助 ・体育施設の維持管理に関する業務補助	・上越市教育プラザ ・現地(市内)	8月4日(月)～ 8月8日(金)	5日間	2人	・Word、Excelが使用できること(簡単な関数ができる程度) ・現地確認等の外出時や作業時は動きやすい服装	スポーツは、人生をより豊かにし、充実したものとする世界共通の人類の文化の一つです。人と地域が結び付き活力ある上越市の実現のために、皆さんの力を発揮できる場がここにあります。
M	都市ガス営業 コース	ガス水道局 (経営企画課)	・ガス水道フェアチラシ作成補助 ・親子ガス施設見学会(8/6開催)補助 ・クッキング教室(8/6・7開催)補助 ・契約更新同行(日程が合えば)	上越市ガス水道局	8月4日(月)～ 8月8日(金)	5日間	1人	・Word、Excelが使用できること ・SNSが使用できること	日頃何気なく使っている都市ガスについて学ぶよい機会です。イベントの準備・運営を通して市民の皆様が楽しめることを一緒に考え、PRしてみませんか。

令和7年度 上越市インターンシップコース一覧

コース		受入課	主な実習内容	主な 実習場所	受入期間	受入 日数	受入 人数	備考 (必要なスキル、条件、その他留意事項等)	実習生へのメッセージ
N 【技師】	ガス上下水道 管路 設計・ 工事監理コー ス	ガス水道局 (管路課・供給計画 課・下水道課)	・ガス供給所、浄水場、配水施設の見学 ・処理場、下水道管渠工事等の見学 ・ガス水道管入替工事設計監理業務補助 ・マッピングシステム管理業務補助 ・ガス管、水道管修繕業務補助 ・ガス管、水道管他工事立会業務補助	・上越市ガス 水道局 ・現地(市内)	㊦8月4日(月) ～8月8日(金) ㊧8月25日(月) ～8月29日(金)	㊦㊧ 5日間	各期間 2人 計4人	・現地確認等の外出時や作業時は 動きやすい服装 ・実習の終了時刻が変更になる可 能性あり	普段はあまり目にすることのない ガス・上下水道管等がどのよ うに維持管理されているのか現 場で体験してみませんか。

※業務の都合により、実施内容を変更する場合があります。