

瀬棚診療所(10月) 診療担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

◆受付時間 午前8時30分～午前11時、午後1時～午後4時

※ 日曜当番医及び休日当番医の診療時間 午前10時～午後3時

			1 火	2 水	3 木	4 金
午前				大島		
午後				大島		
	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島		大島		
午後				佐藤		
	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
午前	日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎84-5011	(スポーツの日)		大島		
午後				佐藤		
	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島		大島		
午後				大島		
	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木	
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島		大島		
午後		大島		佐藤		

【担当医師紹介】

大島 幸恵（おおしま ゆきえ）医師

せたな町立国保病院内科医長（瀬棚診療所長）

佐藤 南斗（さとう なんと）医師

せたな町立国保病院内科医長

【患者バス】 毎週月曜日・水曜日

■瀬棚診療所発 9:40（国保病院行き）

■国保病院発 12:35（瀬棚診療所行き）

【皮膚科巡回診療】 予約制（八雲総合病院）※前日15時までに健康センターへご連絡ください
10日（木）健康センター 受付 13:00～14:30（☎84-5984 保健推進係）

【耳鼻科巡回診療】 予約制（八雲総合病院）
今月の診療はありません ※ 次回は、11月12日（火）

【眼科診療】 予約制（吉田眼科病院：函館） 受付 午前8時30分～午後2時
25日（金） 瀬棚診療所2階 診療時間 10:00～（☎87-2470 瀬棚診療所）

【婦人科診療】 予約制（八雲総合病院：千葉医師） 受付時間 午後2時～午後3時
1日（火）、15日（火） 診察時間 午後2時～
※ 婦人科診療は、国保病院1階の「婦人科診察室」で行っています

【森医師の診察日】 予約制（整形外科）（診察場所は国保病院になります）
1日（火）、15日（火）、28日（月）、29日（火）

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限らせて頂きます。

※ 発熱や咳など、かぜ症状のある患者様は、国保病院の「発熱外来」を受診していただきます。

受付時間は、平日の午後2時から3時までとなっております。

ご来院前に必ず電話でご相談ください。 ☎（0137）84-5321 国保病院

瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

せたな町立国保病院(10月) 一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

外来受付時間 ■午前8時30分～午前11時 ■午後1時～午後3時30分

夜間診療受付時間 ■第2、第4木曜日 ■午後4時30分～午後6時30分

				1 火	2 水	3 木	4 金
午前	予約外			大島	高宮	佐藤	中島
	予約外			森(予約)	竹之内(予約)	渡部	高宮
午後	予約外			中島	中島		佐藤
	予約外			森(予約)	竹之内(予約)	渡部	(14:30まで)
夜間診療							
		6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	高宮	佐藤	中島
	予約外	せたな国保病院	高宮	井内	小林(予約)	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00		佐藤	中島	渡部	大島
	予約外	13:00～15:00	佐藤	井内	小林		(14:30まで)
夜間診療		☎84-5321				佐藤	
		13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
午前	予約外	日曜当番医		大島	高宮	佐藤	中島/大島
	予約外	道南ロイヤル病院	(スポーツの日)	森(予約)	棒田(予約)	渡部	古山(予約)
午後	予約外	10:00～12:00		佐藤	中島		高宮
	予約外	13:00～15:00		森(予約)	棒田(予約)	渡部	(14:30まで)
夜間診療		☎84-5011					
		20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	高宮	佐藤	中島
	予約外	今金国保病院	高宮	井内	小林(予約)	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00		佐藤	中島	渡部	佐藤
	予約外	13:00～15:00	佐藤	井内	小林	高宮	(14:30まで)
夜間診療		☎82-0221					
		27 日	28 月	29 火	30 水	31 木	
午前	予約外	日曜当番医	高宮	大島	高宮	佐藤	
	予約外	せたな国保病院	森(予約)	森(予約)	竹之内(予約)	渡部	
午後	予約外	10:00～12:00	佐藤	佐藤	中島		
	予約外	13:00～15:00	森(予約)	森(予約)	竹之内(予約)	渡部	
夜間診療		☎84-5321					

◆ 専門外来

循環器内科【予約制】(札幌心臓血管クリニック：榎本医師) 診察時間は午前10時から

10日(木) 24日(木)

神経内科【予約制】(札幌西円山病院：中山医師)

9日(水)

眼科【予約制】(吉田眼科病院：函館)

25日(金) 瀬棚診療所2階 診療時間は午前10時から (☎87-2470 瀬棚診療所)

婦人科【予約制】(八雲総合病院：千葉医師) 診察時間は午後2時から

1日(火) 15日(火) ※受付時間は午後2時から午後3時

森医師(整形外科)の診察日【予約制】

1日(火) 15日(火) 28日(月) 29日(火) ※隔週の月・火

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限りさせていただきます。

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後3時から午後5時までをお願いします。

※ かぜ症状のある患者様の診察は、「発熱外来」で行っております。

受付時間は、平日の午後2時から午後3時までとなっております。

ご来院前に必ず電話でご相談ください。 ☎(0137)84-5321

せたな町立国保病院 ☎(0137)84-5321

令和6年10月1日よりスタート

令和6年9月号

【資源ごみ処理手数料の無料化】

についてのお知らせ

資源ごみ処理手数料の無料化に伴い下記の点についてお知らせします

お知らせ①

令和6年10月1日からは、これまでの資源ごみ4種類の袋にかわり、市販の透明・半透明の袋をご使用ください



あまった4種類の資源ごみ袋、紙パック処理券は
下記の場所へお持ちください



北部松山衛生センター組合・せたな町役場(町民児童課)・瀬棚支所・大成支所【平日9時～17時まで】
資源ごみ袋交換協力店 Aコープ若松店・井馬商店・(株)こがね屋・朝倉商店・中栄商店・佐野商店
小田桐商店

燃えるごみ袋、燃えないごみ袋と交換します
「交換開始は10月1日からです」



お知らせ②

ステーションに出したごみに「収集できませんでした」シールが貼られた場合は下記①②③のご対応をお願いいたします。

収集できませんでした
正しく分別をお願いします

このごみは、以下の理由により収集できません

① ☐ 収集日が違います ☐ 燃えるごみで燃えないごみです
② ☐ 量が違います ☐ 燃えないごみで燃えるごみです
③ ☐ 燃えるごみで燃えないごみです ☐ 燃えないごみで燃えるごみです

シール
イメージ

備考:

④ ☐ 燃えるごみで燃えないごみです
⑤ ☐ その他

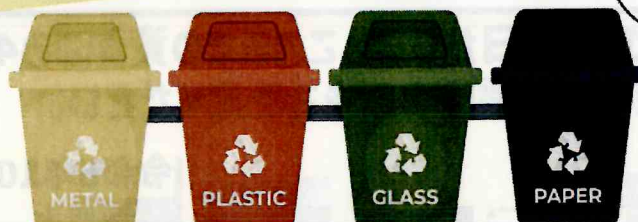
【記入欄】
年 月 日 0137-86-0070

- ① ご自身が出したごみにシールが貼られ収集されなかった場合は、出し主の方がごみを必ずお持ち帰りください
- ② 収集できなかった理由の確認をお願いします
- ③ 再分別し、収集曜日にステーションに出してください

※ごみの出し方、分け方がわからない時などは、「裏面」の出前講座をご活用ください

10月1日より資源ごみ処理手数料無料化がスタート

ごみの分け方・出し方 出前講座のご案内



出前講座では皆さんのこんな疑問にお答えします



- ごみをどう分別したらいいのかわからない
- ごみやリサイクルに関する疑問
- ごみに関する「こんな時」はどうする？の疑問

出前講座お申込み方法



対 象 せたな町・今金町に在住の方、5人以上のグループでお申込みください
(町内会・老人クラブ単位などでもご利用できます)

内 容 ごみの分け方・出し方の説明、ごみに関する疑問などへの受答え

所要時間 約30分から1時間程度

日 時 平日の10時～20時の間でご相談ください

料 金 無 料

場 所 お申込み者の方々に場所の確保をお願いします

その他 講座は希望日の2週間前までにお申込みください
特に講座で聞いてみたい内容は事前にお伝えください

【施設見学会】

当組合では施設見学の受入れを行っています

対象:

せたな町・今金町在住の方
で5名以上の団体・グループ

下記窓口まで、お気軽
にご相談ください

申込み・講座についてのご相談は下記までお電話でお願いします

北部桧山衛生センター組合 TEL: 0137-86-0070

せたな町役場町民児童課 TEL: 0137-84-5113

除雪サービス 申し込みについて（瀬棚区）

・高齢などのため自力での除雪が困難で、かつ家族等の協力が得られない方は、下記の事項に留意のうえ、期日までに申し込みの手続きを行なってください。

1. 除雪サービスの対象者

- (1) 65歳以上の高齢単身世帯または高齢夫婦世帯
- (2) 64歳以下の身体障がい者世帯等

2. 除雪サービスの事業内容

①申し込み・決定

- ・利用申し込みの際に、家族構成や身体状況を確認します。
- ・サービスが必要と判断された方(サービス検討会議において判断)は、町から利用決定通知書を送付します。 ※印鑑が必要です。

②契約

- ・利用者本人が、かき手の方と希望する除雪内容(除雪の範囲や期間等)及びそれに見合う金額を話し合っ

③支払い

- ・利用者本人が、除雪費用をかき手の方へ直接支払います。
 - ・その後、契約書、領収書及び請求書を町へ提出し、手がきの場合は20,000円、機械使用の場合は25,000円を上限に利用者へ助成します。
※印鑑が必要です。
- (※助成金分を町がかき手の方へお支払いすることもできます。)
- 契約の金額によっては、自己負担が発生する場合があります。

3. お申し込み及びお問い合わせ

せたな町瀬棚支所福祉係へお申し込みください。

☎ 87-3311（瀬棚支所福祉係）

4. お申し込み期限

令和6年10月31日（木）まで（その後は随時受付）



児童手当制度改革のお知らせ

「新たに受給資格が生じる方はお手続きが必要です」

※お手続きが必要な対象者には10月上旬から中旬にかけて
別途通知しますが、該当すると思われる方はご連絡ください

制度改革内容	これまで	令和6年10月分から
支給対象となる児童	中学校修了まで (年度末時点の年齢15歳まで)	高校生年代まで (年度末時点の年齢18歳まで)。
所得制限と 支給月額	【制限額内の方】 児童手当(子1人10,000円/月)支給 ※3歳未満もしくは小学校修了までの第3子以降は15,000円/月 【所得制限超え上限額以内の方】 特例給付(子1人5,000円/月)支給 【上限額を超えている方】 支給なし	所得制限等が撤廃され、一律に児童手当を支給 ◇3歳未満 第1子、第2子・・・15,000円/月 第3子以降・・・30,000円/月 ◇3歳から18歳到達後の最初の年度末まで 第1子、第2子・・・10,000円/月 第3子以降・・・30,000円/月
第3子以降 カウント方法	年度末時点の年齢18歳までのお子さんの人数	年度末時点の年齢22歳までのお子さんの人数 (高校卒業後のお子さんは、受給者が監護相当・生計費を負担している場合カウント)
定期支給日等	【定期支給月】 2・6・10月 ※支給月の前4カ月分を支給	【定期支給月】※偶数月 2・4・6・8・10・12月 ※支給月の前2カ月分を支給

～お手続きについて～

- ① 現在、児童手当を受給されている方については、手続き不要で支給されます。
- ② 新たに受給資格が生じる下記の方については、お手続きが必要となります。
 - ・高校生年代の児童のみを養育している方
 - ・所得上限限度額の超過により、児童手当または特例給付を受給していない方
 - ・平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれの児童へ監護相当の世話及び生計費の負担を行っており、その方々と支給対象児童の合計が3人以上の方。
 - ・施設等受給資格者である方で委託などされている児童のうち高校生年代の児童がいる方
 - ・新たに施設入所等児童となるものがある方

※児童の保護者のうち、生計中心者(所得が高い方)が申請をしてください。

※公務員の方は勤務先でお手続きしてください。

【お問合せ先】 せたな町役場 町民児童課子ども・子育て支援係 TEL: 0137-84-5113

40歳以上の方対象

検査
無料

「あたまの健康チェック」 受けてみませんか？

こんな心配ごとはありませんか？

健こつポイント
対象事業



- | | |
|--|--|
| ☒ もの忘れが気になるようになった | ☒ 新しいことが覚えにくくなった |
| ☒ 運転に不安・次の免許更新が心配 | ☒ 約束の時間や場所を間違った |
| ☒ 料理・片付け・計算のミスが増えた | ☒ 物をなくす、探しものが多くなった |

とき

令和6年

10月18日（金）

受付：午前8：30～11：30

ところ

瀬棚保健センター

定員

20名

◎今回の日程は都合の悪い方へ◎

年間を通して検査を実施しています。平日（8:30～17:15）でご希望の日程・場所で検査が出来ます。ご自宅でも可能です。お気軽にお申し込みください。

◎どんなことをするの？◎

対面式で質問に答えていく記憶力チェック検査です。時間は15分程度で、厚生労働省の研究事業や医療機関の脳ドックでも活用されています。（病気診断ではありません）毎年行うことで認知機能の変化をみていくことが出来ますので、もの忘れが気になる方も気にならない方も、年に1回受けることをオススメします。

今回の日程で希望される方は、10月15日（火）までに下記へお申し込みください。

連絡先

せたな町役場 瀬棚支所

87-3311

田畑

せたな町地域包括支援センター

84-5699

安藤・山崎

「せたな町営牧場」指定管理者の募集について

せたな町では、「せたな町営牧場」の管理運営を効果的かつ効率的に行うため、地方自治法第244条の2第3項及びせたな町営牧場条例第11条の規定に基づき、指定管理者の指定を受けようとする法人または、その他の団体を募集します。

指定期間は、令和7年4月1日から3年以内としており、申込者は、申込書のほか事業計画書や収支計画書などの必要書類を提出していただきます。提出していただいた書類等に基づき指定管理者選定委員会に諮り、最も適切に施設の管理を行うことができると認められる団体を選定します。選定された団体は、町議会の承認を経て指定管理者として指定されることになります。

記

1 施設の概要等

施設の名 称	せたな町営牧場
施設の所在地	せたな町北檜山区小川100番地外29筆 せたな町北檜山区共和982番地外35筆
施設設置目的	酪農・畜産の振興を図ること。
指 定 期 間	令和7年4月1日から3年以内
業 務 内 容	当該施設の維持管理・運営の計画及び実施・利用の承認・料金の徴収業務等 放牧期間 5月初旬～10月下旬・採草期間 6月1日～9月30日
施 設 の 概 要	面積106.7ha、監視舎2棟、避難舎1棟、倉庫(D型)2棟、隔障物 雑用水施設、発電機、パドック、管理道路、草地(放牧地・採草地) 作業用機械(トラクター、ディスクモア、スプレッダー)

2 申込の手続等について

(1) 募集要項の配布方法

せたな町役場(本庁)農林水産課畜産係にて下記申込受付期間及び受付時間内で配布します。

(2) 申込受付期間及び受付時間

- ① 受付期間 令和6年9月30日(月)から令和6年10月31日(木)まで
- ② 受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで(土、日曜日、祝日を除く)
- ③ 申込書の提出先及び問い合わせ先

せたな町役場(本庁) 農林水産課 畜産係
住所:〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63-1
TEL :0137-84-5111、FAX :0137-84-6833

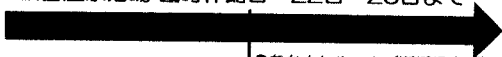
【参考】

令和6年度の当施設指定管理者は「新函館農業協同組合」を指定し、管理運営業務を実施してきております。(現指定期間は令和7年3月31日まで)

令和6年10月

瀬棚区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口	2 先勝 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	3 先負	4 仏滅 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	5 大安 ●ふれあい市場直売会 （ふれあい市場） 14:00～
6 赤口 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	7 先勝 ★公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所）	8 友引	9 先負 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	10 仏滅	11 大安 ●わくわく広場（瀬棚保育所） 10:00～11:00 ●育児相談 13:00～16:00（瀬棚保育所）	12 赤口 ●ふれあい市場直売会 （ふれあい市場） 14:00～
13 先勝 ●【日曜当番医】 道南ロイヤル病院 10:00～12:00、13:00～15:00	14 友引 スポーツの日	15 先負	16 仏滅 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	17 大安	18 赤口 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談日（瀬棚保育所） 13:00～16:00 ●あたまの健康チェック （瀬棚保健センター） 8:30～11:30	19 先勝 ●ふれあい市場直売会 14:00～ （ふれあい市場）
20 友引 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	21 先負 ★公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所）	22 仏滅 ★公営温泉浴場 臨時休館日 22日～23日まで 	23 大安 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	24 赤口	25 先勝 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	26 友引 ●ふれあい市場直売会 14:00～ （ふれあい市場）
27 先負 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	28 仏滅 ●子育て相談日（瀬棚保育所） 9:30～16:00	29 大安	30 赤口 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30 ●育児相談（瀬棚保育所） 13:00～16:00	31 先勝 ◎町道民税 第3期納期限 ◎国保税 第4期納期限		

英会話教室 (後期)

11月6日 (水)より開講

時 間 午後7時～午後8時 (毎週水曜日)
後期日程 令和6年11月6日～2月26日まで

場 所 せたな町民ふれあいプラザ視聴覚室

対 象 中学生以上の英語に興味のある方

内 容 簡単な日常会話・様々なシミュレーションに合わせた英会話

講 師 外国語指導助手 エマ キャサリン ルッツコフスキー 先生

参加料 無 料

申込先 せたな町教育委員会事務局 社会教育係 (せたな町北檜山区徳島63-1)
TEL 0137-84-6260 FAX 0137-84-6694



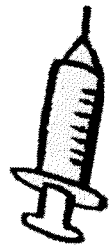
注 意

・参加希望される方は必ず申込みをお願いします。

・祝日・ふれあいプラザが休館日(1日・15日)は教室も休止いたします。

町民のみなさまへ

インフルエンザ 予防接種のお知らせ



最近のインフルエンザは、季節を問わず感染者が出ている状況ですが、冬季に特に流行する感染症です。

予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

○接種期間

令和6年 **10月21**日(月)～ 令和7年 **1月31**日(金)

○接種料金額(自己負担額)

下記の表の該当する「自己負担額」を医療機関の窓口で、お支払いください。

接種回数は、0歳～12歳は2回接種、13歳以上は1回接種です。

※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

区 分		自己負担額
1	0歳～12歳(2回接種)	1,000円 (1回 500円ずつのお支払いです)
2	13歳～15歳(中学生)	1,000円
3	16歳～64歳	2,000円
4	60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器障害があり、身体障害者手帳1級の該当者	1,000円
5	65歳以上	1,000円
6	4と5で生活保護受給者	0円

裏面もご覧ください ⇒

○接種医療機関

医療機関名	接種曜日・時間	事前予約
せたな町立 国保病院	外来と同様 ※せたな町立国保病院の夜間診療（木曜日）で接種は行いません。	不 要
瀬棚診療所		
大成診療所		
道南ロイヤル病院	現在、調整中です。詳細がわかりしだい、お知らせします。	

◎国保病院で夜間（2日間限定）の予防接種を実施します◎

ご予約が必要となります。予約申込先（せたな町立国保病院）までご連絡ください。

	日 程	受付・接種時間	申込締め切り
夜間接種	11月21日（木）	2日間ともに ① 17:30～ ② 18:00～	21日接種は11月13日（水）まで
	12月19日（木）		19日接種は12月11日（水）まで

場 所：せたな町立国保病院

予約申込先：せたな町立国保病院 TEL:0137-84-5321（電話又は窓口）

申込受付時間：9時～15時（平日）

接種がとてもスムーズで、待ち時間も少なく接種ができます。

予診票を事前に送付し、当日は来た順に診察・接種をします。待ち時間は短く、医療機関で受付・待合・会計という流れより早く終了します。

◎新型コロナワクチン接種は 11 月以降に開始予定で、後日詳細をお知らせします。

◎新型コロナワクチン接種は、インフルエンザ予防接種と接種間隔をあけなくても接種ができます。

～お問い合わせ先～

○北檜山区：せたな町健康センター 保健師 TEL:0137-84-5984

○瀬棚区：瀬棚支所 保健師 TEL:0137-87-3311

○大成区：大成支所 保健師 TEL:01398-4-5511

図書だより

令和 6 年 10 月号

発行:生涯学習センター 図書室

担当:池田 TEL:87-3901



今月の新刊図書

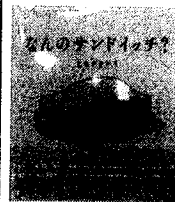


修羅の国の子供たち(田村 和太/著)



「ヤクザの子どもである過去は消せない。ならば、ヤクザそのものを潰せばいい」政範と寅。ヤクザである父を持つ二人の少年は、過酷すぎる十代を過ごし、それぞれにヤクザの復讐を誓う。政範は猛勉強の末、検察官になり、暴力団取り締まりの最前線へ。そして寅は……。

なんのサンドイッチ?(たなか ひかる/著)



おいしそうなサンドイッチの中にはさまれているものは…??
めくっていくたびにあらぬ方向へと展開していく、クセになること間違いなしのサンドイッチ絵本。

*** 一般書 ***

常夏荘物語 (伊吹 有喜/著)

愛しさに
気づかぬうちに (川口 俊和/著)

海風 (今野 敏/著)

作家刑事毒島の暴言 (中山 七里/著)

臨床のスピカ (前川 ほまれ/著)

二人の誘拐者 (翔田 寛/著)

SPY×FAMILY 14 (遠藤 達哉/著)

元・給食の先生が教える
ワンパン健康食堂 (さくらい ゆか/著)

*** 児童書 ***

りょうこうにいこう (五味 太郎/著)

ころを
なくしたかいじゅう (新井 洋行/著)

名探偵はハムスター! (こざき ゆう/著)

星座と
としょかんの青い鳥 (小手鞠 るい/著)

じごく小学校
いたずらの天才と
悪魔の優等生 (有田 奈央/著)

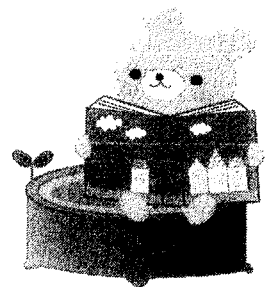
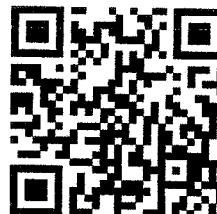
星と星座
新版(学研の図鑑LIVE) (大内 正己/著)

図書室からのお知らせ

※ほかにも新刊図書を購入予定です。

せたな町図書施設 QRコード変更のお知らせ

せたな町の図書施設のQRコードが変更になりました。
図書施設の書籍検索・休館日などの
情報がわかります。
ぜひご利用下さい。

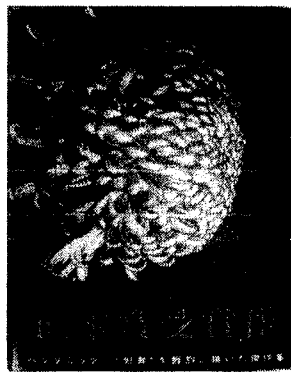


【生涯学習センター 図書室(瀬棚区本町651 TEL:0137-87-3901)】

◆ 開館時間: 10時00分~17時00分(12:00~13:00までは休館しております)

◆ 休館日: 10月7日(月) 15日(火) 21日(月) 28日(月)

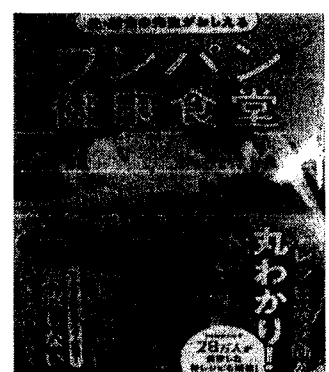




「ツミテミック」

◆◆◆ 新刊案内 ◆◆◆

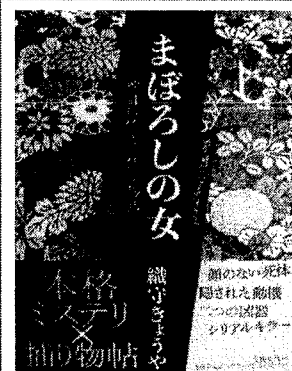
発売前・予約中の本もあります。
新刊本はまだほかにもありますので
館内に新着情報を掲示しています。
他館の本もお取り寄せ可能です！
気になる本がありましたら
声をかけてください。



「ワンパン健康食堂」



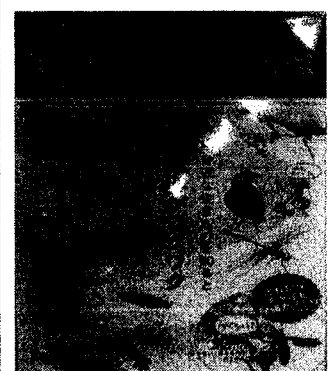
「海風」



「まぼろしの女」

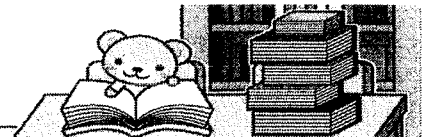


「常夏荘物語」



「身近な生きもの
さんぽ図鑑」

他区図書施設情報



【せたな町情報センター】北檜山区北檜山266番地 TEL:0137-84-5342

- ◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
- ◆ 休館日：10月 7日(月) 15日(火) 21日(月) 28日(月)

*** 一般書 ***

- われは熊楠 (岩井 圭也/著)
- 赤い星々は沈まない (月吹 文香/著)
- 捨てられた僕と母猫と奇跡 (船ヶ山 哲/著)

*** 児童書 ***

- ふわふわとちくちく (川原 瑞丸/著)
- ウタイテ！4 (*あいら*/著)
- いのちをまもる図鑑 (滝乃 みわこ/著)

【大成図書館】大成区都386番地 TEL:01398-4-6161

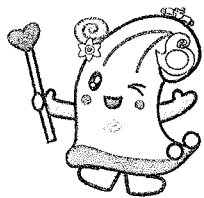
- ◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
- ◆ 休館日：10月 7日(月) 15日(火) 21日(月) 28日(月)

*** 一般書 ***

- 嘘か真言か (五十嵐 律人/著)
- ウバステ (真梨 幸子/著)
- 紺碧の海 (梶 よう子/著)

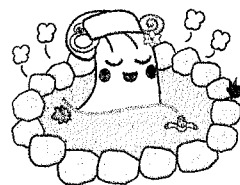
*** 児童書 ***

- シカしかいない (キューライス/著)
- はばたいたフトン (サトシン/著)
- アニマルバスといちごむら (あさの ますみ/著)



せたな町

瀬棚区子育て支援センターだより



第130号 令和6年9月26日



瀬棚保育所内 電話(0137) 87-3164 担当:坂本

暑かった夏も終わり、朝夕涼しい風が立ち始め、とんぼが飛び交う季節になりました。支援センターでは、新しいお友達も増え元気いっぱい遊んでいます。『水遊び』では、幼児用プールに気持ち良さそうに入り、水鉄砲やジョウロで楽しみました。『いもほり』では、1組の親子が参加して下さり、春から大きく生長したじゃがいもを収穫して喜んでいました。保健師による『歯科講話』では、虫歯予防の劇を真剣に見て歯磨きに興味を持っていました。『十五夜製作』では、月やうさぎ・団子を貼り可愛らしい飾りを完成させて嬉しそうに持ち帰りました。どの活動もお母さんがお子さんを温かく見守る中、子ども達のはのびのびと過ごしています。10・11月は、秋の製作・ハロウィン飾り・園庭遊び等を予定していますので、是非遊びに来て下さいね。夏の疲れが出てくる時期ですので、休息を取って体調管理には十分お気をつけください。



7月17日(水)水遊び



水遊び大好き!



ジョウロや水鉄砲で遊びました。



8月2日(水)歯科講話



虫歯予防の劇を見ました。



8月21日(水)いもほり



お母さんが収穫してくれました。



8月28日(水)夏の製作



可愛い飾りが出来ました。

9月11日(水)十五夜製作



うさぎ・お月様・団子を貼りました。





令和6年度 10月



10月	2(水)	4(金)	9(水)	11(金)	16(水)
午前	なかよしルーム エプロンシアター 9:30～11:30	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	なかよしルーム 園庭遊び  (悪天候時は、ルーム内) 9:30～11:30	★わくわく広場 ※入所児との交流は、 <u>10時～11時</u> までです。 9:30～11:30	なかよしルーム 秋の製作  9:30～11:30
午後	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00
10月	18(金)	23(水)	25(金)	30(水)	
午前	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	なかよしルーム しゃぼん玉遊び (悪天候時は、ルーム内) 9:30～11:30	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	なかよしルーム ハロウィン飾り 9:30～11:30	
午後	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	



令和6年度 11月



11月	1(金)	6(水)	8(金)	13(水)	15(金)
午前	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	なかよしルーム 園庭遊び  (悪天候時は、ルーム内) 9:30～11:30	★わくわく広場 ※入所児との交流は、 <u>10時～11時</u> までです。 9:30～11:30	なかよしルーム パネルシアター 9:30～11:30	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30
午後	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00
11月	20(水)	22(金)	27(水)	29(金)	＜わくわく広場＞ 保育所のお友達 と交流する日です。 ホールやルーム 内で遊びます。 毎月第2金曜日 10時～11時まで
午前	なかよしルーム 簡単製作  9:30～11:30	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	なかよしルーム ★誕生会  (10・11月生まれ) 9:30～11:30	のびのびルーム ～のびのび遊ぼう～ 9:30～11:30	
午後	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	育児相談 13:00～16:00	

★誕生会★

11月27日(水)は、10・11月生まれのお誕生会です。お子様の身長・体重を計り、手形を押したカードをプレゼントしますので、遊びに来て下さいね。



<育児相談日>

電話で育児に関する相談を随時お受けしています。



毎週月曜日 9:30～16:00

TEL(0137)87-3164 担当：坂本

ボラセンだより

NO 179 令和6年9月号

せたな町社会福祉協議会

発行：瀬棚ボランティアセンター（老人と母と子の家）

TEL 87-3320 FAX 83-8686

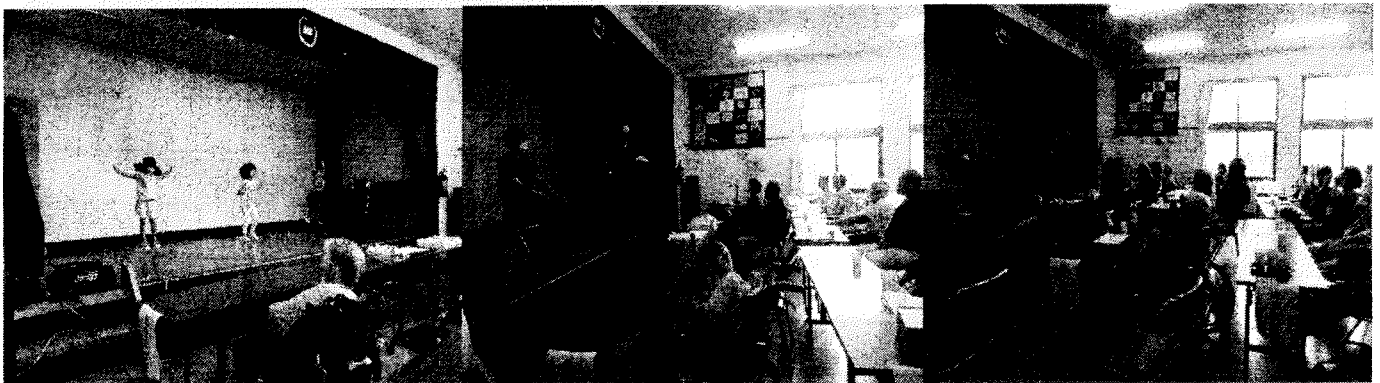
ボランティアセンターでは行事やサークル等、色々な活動をしております。
予定表と変更になっている場合もございますのでご不明な点等ございましたらご確認
をお願い致します。

ボラセンアルバム

いきいきクラブ・瀬棚お元気クラブ（河村さん宅ブルーベリー狩り）



～令和6年度 第一回目 ぷらっと開催～



（瀬棚保育所 ↑ ↓）

（道南ロイヤル病院 ↑ ↓）

（清水保健師 ↑ ↓）



*参加者66名で沢山の可愛い！楽しい！嬉しい！時間で大変盛り上がりました。

瀬棚ボランティアセンター 10月・11月予定表

個人登録者数 (R6. 8. 30現在)	男 性	女 性	合 計
	18名 (±0)	89名 (±0)	107名 (±0)

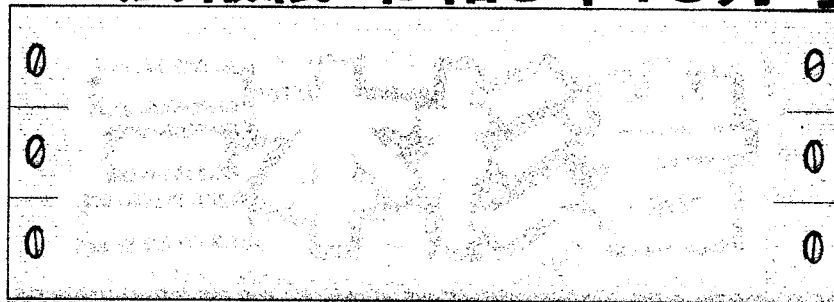
10 月 予 定 表

日	曜日	行 事
1	火	いきいきクラブ
2	水	清拭布作り・カラオケ
3	木	刺繍の友・踊り愛好会
4	金	さわやかサークル・マリンダンス
5	土	
6	日	
7	月	お元気クラブ・カラオケ
8	火	いきいきクラブ
9	水	清拭布作り・カラオケ
10	木	刺繍の友・踊り愛好会
11	金	さわやかサークル・マリンダンス
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	いきいきクラブ
16	水	清拭布作り・カラオケ
17	木	刺繍の友・踊り愛好会
18	金	さわやかサークル・マリンダンス
19	土	
20	日	
21	月	お元気クラブ・カラオケ
22	火	いきいきクラブ
23	水	清拭布作り・カラオケ
24	木	刺繍の友・踊り愛好会
25	金	さわやかサークル・マリンダンス
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	いきいきクラブ
30	水	清拭布作り・カラオケ
31	木	刺繍の友・踊り愛好会

11 月 予 定 表

日	曜日	行 事
1	金	さわやかサークル・マリンダンス
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	いきいきクラブ
6	水	清拭布作り・カラオケ
7	木	刺繍の友・踊り愛好会
8	金	さわやかサークル・マリンダンス
9	土	
10	日	
11	月	お元気クラブ・カラオケ
12	火	いきいきクラブ
13	水	清拭布作り・カラオケ
14	木	刺繍の友・踊り愛好会
15	金	さわやかサークル・マリンダンス
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	いきいきクラブ
20	水	清拭布作り・カラオケ
21	木	刺繍の友・踊り愛好会
22	金	さわやかサークル・マリンダンス
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	お元気クラブ・カラオケ
26	火	いきいきクラブ
27	水	清拭布作り・カラオケ
28	木	刺繍の友・踊り愛好会
29	金	さわやかサークル・マリンダンス
30	土	

※ご不明な点がございましたら遠慮なくボランティアセンター(87-3320)までご連絡下さい。



瀬棚駐在所
作成者
長谷川
87-3003

全国地域安全運動の実施

○安全安心なまちづくりの日

・10月11日は、国民の防犯に対する意識と理解を深めることを通じて犯罪に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。

この機会に今一度、誰もが安全で安心して暮らすことのできる社会を実現するため、一人一人ができる範囲の地域安全活動に取り組みましょう。

○子供と女性の犯罪被害防止

・地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながることが期待できます。ウォーキングや買物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」と、不審者等発見時の早期通報に御協力願います。

・危険な事態を予測、回避する能力を身につけるため、見通しが悪いなど危険な箇所の把握や、不審者に遭遇した際の対処方法を、日頃から子供と話し合しましょう。



みんなで築こう、安全で安心な大地

○特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止

・SNS上で著名人になりすました者等と交信を重ね、投資などの名目でお金をだまし取る手口の詐欺被害が急増しており、被害が高額となる傾向があります。

・SNS、電話、メールなどで投資等のもうけ話や、トラブルに巻き込まれた話をされたときは、詐欺を疑い、すぐに相手との連絡を絶って御家族や警察（警察相談専用ダイヤル

#9110）

に御相談ください。

・北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」では、特殊詐欺被害やその予兆と考えられる事案の発生情報を配信しています。被害を防ぐためには、詐欺の手口を知ることがとても大切です。この機会に是非インストールして御活用下さい。



北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」で安全安心！
アプリにはあなたを守る機能が搭載されています。

防犯マップ

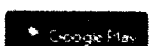
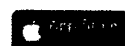
- ・身近なエリアの事件を確認
- ・マイエリアの不審者情報はプッシュ通知でお届け



ちかん撃退・防犯ブザー

- ・表示画面で、周囲の人に助けを求めたり、痴漢に警告
- ・自分の位置を家族などに送信
※アプリ登録されている者に限る

インストールはこちらから



せたな町・今金町の皆さんへ

せたな警察署に着任し半年が経ちました。

せたな町・今金町の皆さま、関係機関・団体の皆さまの警察活動に対するご理解、ご協力のおかげで大きな事件事故の発生はありません。

引き続き、皆さまと協働した警察活動を推進して参ります。

よろしくお願いいたします。

車を運転する方は、歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合いの気持ち」と「余裕を持った運転」に心掛けて下さい。

小さな子どもさんが道路に飛び出さないよう、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんから、よくお伝え願います。

そして、飲酒運転は絶対にしない、させないでください。

SNS(LINE、マッチングアプリ等)で投資家や著名人のかたり投資に勧誘する投資詐欺や恋愛感情を抱かせて金銭を騙し取るロマンス詐欺が後を絶ちません。

スマホ(SNS)で「投資話」「儲け話」「恋愛感情」「金を要求」されたら、警察や家族に相談してください。十分ご注意願います。

せたな町・今金町の皆さまが、安全で安心して暮らせるよう、関係機関・団体の方々とともに署員一同、活動して参ります。

どうぞよろしくお願いいたします。



令和6年10月

せたな警察署長 貞弘 知輝



狩場嶺

学校教育目標

- 主体的に学び・考え・行動する生徒
- 人とつながり ふるさとに思いをもつ生徒
- 挑戦し続ける心身を育む生徒

せたな町立瀬棚中学校 学校だより第6号

令和6年 9月19日

一生懸命な姿は、人の感情を動かすことができる

校長 西山 恭史

どんなに時代が変わろうとも、自らの意思でひたむきに物事に取り組む姿勢「一生懸命」はとても大切なことです。使い古された言葉かもしれませんが、一生懸命がんばった姿が、人の感情を動かし、ときには感謝されることだってあります。私たちは日々身の回りの「一生懸命」な人に元気や勇気、そして感動をもらいながら生活をしています。そして、忘れないでほしいのは、自分も周りの人に元気や感動を与えられる存在であるという事です。

さて、今月3年生が東北地方に修学旅行に行ってきたのですが、そこでまさに中学生が他の人に元気を与え感謝された場面がありましたので、紹介いたします。(いや、紹介させてください。)

それは、康楽館(秋田県)での出来事でした。私たちは芝居を観るために康楽館へと足を運びました。観客席の中には、常連さんと思われる一人の女性がいました。この女性は今回私たちが観た芝居を何度か観ているとのことでした。中学生にとっては時代劇風芝居や歌謡ショーですので、普段まず観ることのないものでしたので、生徒たちが興味をもって鑑賞してくれるのか、ちょっと気にはなっていました。しかし、いざ幕が開けば、お芝居のウケを狙った台詞では元気に笑い、お弁当を食べながら観るはずの歌謡ショーも手拍子や拍手を一生懸命行い、ショーを盛り上げてくれました。(おかげでお弁当を食べる暇がありませんでしたが...)幕が下り、建物の外に出て記念撮影をしていると、その女性が私たち集団に近寄って引率の先生に次のように伝えてくれました。「生徒たちがお芝居やショーを盛り上げてくれたから、役者さんたちがいつも以上に張り切って演じてくれていた。そして、おかげさまで私も今まで以上にこの劇団の芝居を楽しむことができました。生徒の皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。」と。

2学期の始業式で、私は生徒たちに夏休み期間中に行われていたオリンピックに絡めながら、「見ている人に元気を与えることができるのは、オリンピック選手のような特別な人だけではありません。みんなだって、周りの人に元気を与えることができるのですよ。やりたいこと、やってみたいことに真剣に取り組むみんなの姿は、家族の人や先生方、地域の人たちに元気や勇気を与えることができるということを知っておいてくださいね。」と、話をしていました。こんなに早く、それを実践する生徒の姿を目の当たりにすることができたことは、私にとってとても幸せな場面となりました。また、その話をすぐに3年生に伝え、次の活動につなげようとする教職員集団にも心強さを覚えました。

2学期もさまざまな教育活動を通じて、このような場面を生徒たちが実感を伴いながら過ごしていく中で、自己有用感や自己肯定感を育んでいけるよう努力して参ります。各家庭や地域におきましても、生徒たちの一生懸命な姿を見たときには、ぜひ声をかけて「あっ、自分の頑張りを見てくれている人がいるのだ」という実感をさせてあげてください。よろしくお願いいたします。



思い出が詰まった修学旅行となりました！



9月1日（日）から3泊4日の日程で、3年生が青森県・秋田県・岩手県方面へ修学旅行に行きました。今年度も、大成中学校の3年生と一緒に修学旅行となりました。初日は猊鼻溪（げいびけい 左の写真の川下りのところです）2日目は中尊寺と盛岡での自主研修、3日目は康楽館や男鹿のなまはげ館などを見学・研修し、楽しみながら学習することができました。

出発式の中で校長先生から「瀬中生としての自覚を持って行動する」というお話をいただきましたが、A組担任の久野先生によると、礼儀を守り、けじめをつけながら瀬中生としてのプライドをもった行動ができたということです。参加者全員大きな事故や怪我もなく、元気にせたな町へ帰ってくることができました。

毎晩の反省会では、旅行中の行動を「より良いものにしていこう」と再確認し、翌日の行動に反映させるなど、3年生一人一人が自分を成長させる修学旅行となったようです。また、各地での見学活動や体験活動にも熱心に取り組



み、疲れが
ありながら
も充実した
時間となっ
たことでしょう。

残りの中学校生活もあと半年です。この体験や思い出を今後の学校生活に活かして頑張っていきましょう。

保護者の皆様、朝早くのお見送りと夕方のお出迎え、旅行に関わる準備等、どうもありがとうございました。



スマホ・SNSとの付き合い方 ～ネットトラブル防止教室～

8月28日（水）に、「ネットトラブル防止教室」を実施しました。今年度の講師は本校事務職員の佐久間さんをお願いし、「著作権や肖像権をはじめとした現代のネット世界における留意点やゲーム依存の恐怖」についてのお話をいただきました。



写真を効果的に活用しながらわかりやすく説明するだけでなく、一人ひとりに考えさせる工夫も取り入れられ、全校生徒にとってとても有意義な時間となりました。佐久間さん、どうもありがとうございました。



全国学力・学習状況調査の結果について

4月18日(木)に実施いたしました全国学力・学習状況調査の結果が通知されました。本校生徒の学習の様子について、特徴的な部分をお知らせします。(3年生の保護者の皆様には、個人票をすでに配付いたしております。)

国語 (問題数 15 問)

本校の正答率は、全国 58.1%、全道 58%を上回りました。

○正答率の高かった(全国比+10%以上)問題

「話し合いの中の発言について説明したものとして適切なものを選択する」問題

「本文中の図の役割を説明したものとして適切なものを選択する」問題

「表現を工夫して書き、表現の効果を説明する問題」など 7問題

▲正答率の低かった(全国比-10%以上)問題

「本文に書かれていることを理解し、内容を要約する」問題

「漢字を書く」問題

数学 (問題数 15 問)

本校の正答率は、全国 52.5%、全道 51%とほぼ同等でした。

○正答率の高かった(全国比+10%以上)問題

「簡単な場合について、確立を求めることができるかどうかをみる」問題

「統合的・発展的に考え、成り立つ事柄を見だし、数学的な表現を用いて説明することができるかどうかをみる」問題

「正方形の回転移動について理解しているかどうかをみる」問題など 5問題

▲正答率の低かった(全国比-10%以上)問題

「グラフの傾きや回転の意味を事象に即して解釈することができるかどうかをみる」問題

「筋道を立てて証明することができるかどうかをみる」問題

「一次関数の式とグラフの特徴を理解しているかどうかをみる」問題など7問題

生徒質問紙から

○全国平均に対し、肯定的回答が大きく高い項目

- ・起床、就寝時刻の規則性
- ・友人関係に満足している
- ・自分の考えを発表する機会では、自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話の組み立てを工夫して発表している
- ・話し合う活動を通じて自分の考えを深めたり、広げたりしている など

▲全国平均に対し、改善を要すると考えられる項目

- ・困りごとや不安があるときに先生や学校にいる大人へ相談できる
- ・授業の中でのICT機器の活用頻度
- ・ICT機器を活用し、自分のペースで学習を進めることができる
- ・1日当たりの読書の時間と家庭学習の時間
- ・自分の個性、よさの自覚
- ・将来の夢や目標を持っている
- ・地域や社会をよくするために何かしてみたい など

<成果>結果から、国語・数学・の「基礎的・基本的な学習内容の定着」が確認できました。今後、日常的にICT機器を活用するなど、「主体的・対話的で深い学び」の実現と子どもたちの資質・能力の高まりを目指し、個に応じた指導も含め、授業改善に努めます。

<課題>授業の中において、生徒のICT機器のさらなる活用や家庭学習の習慣をつける必要があることがわかりました。今後、生徒のICT機器の活用を進めるとともに、学習方法の工夫や見直しを図り、よりよい指導に努めます。



行事予定

※行事等に変更がありましたら、随時お知らせします。

日	曜日	予 定	バス便
1	火		①15:35 ②18:00
2	水		①15:35 ②18:00
3	木	管内英語暗唱大会	①15:35 ②18:00
4	金		①15:35 ②18:00
5	土		
6	日		
7	月	専門委員会	①16:25 ②18:00
8	火	北特研合同学習 文化祭放課後活動開始	①17:30
9	水	職員会議 防災学校（避難訓練）	①14:30
10	木	3年学力テスト 生徒職員室入室禁止	①17:30
11	金		①17:30
12	土		
13	日		
14	月	スポーツの日	
15	火	教育実習開始	①17:30
16	水	英検ⅠＢＡ スクールカウンセラー来校	①17:30
17	木		①17:30
18	金	全校総合（2、3時間目）	①17:30
19	土		
20	日		
21	月		①17:30
22	火		①17:30
23	水	町文化講演会（18:30 ふれあいプラザ）	①17:30
24	木	文化祭会場準備	①17:30
25	金	文化祭総練習（制服登校）	①17:30
26	土	文化祭前日祭	①15:00
27	日	文化祭	①15:30
28	月	振替休業日	
29	火	振替休業日	
30	水	研修日	①14:20
31	木		①14:20

<お知らせ>

- ・ 10月9日（水）5時間目に「1日防災学校」が実施されます。内容は、「津波の学習」で瀬棚支所の濱登支所長さんに南西沖地震の体験をお話ししていただく予定です。保護者の皆様、地域の皆様におかれましても、ぜひ足を運んでいただければと思います。よろしくお願いいたします。
- ・ 10月8日（火）から文化祭に向けた放課後活動を行いますので、ジャージ登校になります。

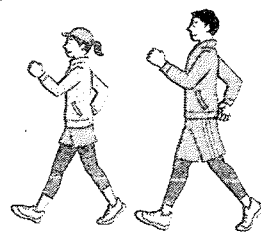
歩いて走って健康増進!

R4全国9位!

※住民人口あたりの参加率
(人口2万人未満の部)

2年ぶりに参加します!

オクトーバー・ ラン&ウォーク



オクトーバー・ラン&ウォークとは...

- ・スマホアプリを使って毎日の走行、歩行距離を自動記録します!
- ・誰でも参加OK! コース、距離は自由! 自分のペースで出来る!
- ・全国の参加者、せたな町のランキングが分かる!

期 間: 10月1日(火)~31日(木) **1** カ月間

場 所: 場所や時間は自由です。

対 象: せたな町に在住の方でスマホをお持ちの方

部 門: ランニングの部、ウォーキングの部

参加料: 無料

参加エントリー
受付中

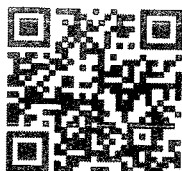
参加方法: ご自分のスマホからお気軽にエントリーができます。
詳しくはチラシ裏面及びランネット公式HPをご覧ください。

令和4年度参加者数(せたな町)

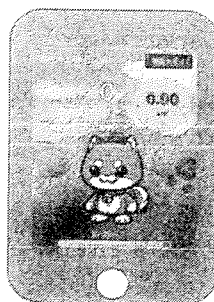
ランニングの部 14名 平均距離168.5km(1人当たり)

ウォーキングの部 142名 平均歩数231,145歩(1人当たり)

★期間中の活動状況や全国ランキングは
リアルタイムで確認できます。



ランネット公式HP
QRコード



お問合せ先
〒049-4592
せたな町北檜山区徳島63-1
せたな町教育委員会 社会体育係
TEL0137-84-6260

【オクトーバー・ラン&ウォーク】は、スマホアプリを使って歩数または走行距離を競う1カ月間のオンラインイベントです。

歩いて走って新しい自分に出会う絶好のチャンス。31日間楽しく歩き続ける・走り続けるためのワクワクサポートを多数ご用意しています。参加は無料!さわやかな秋、あなたが踏み出す1歩を全力応援します。

アプリダウンロード・エントリー方法について

ウォーキングの部



Android



iPhone

アプリをダウンロードして10月に起動して歩けば、「歩数ランキング」(個人種目)への参加となります。

ランニングの部



Android

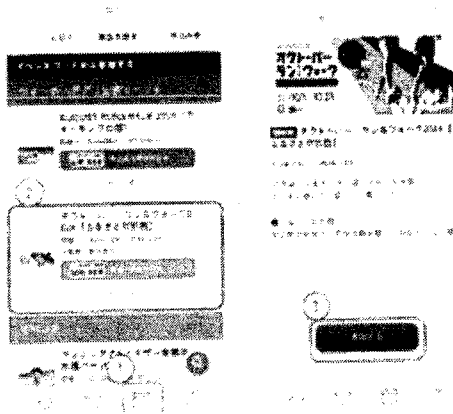


iPhone

アプリをダウンロードしたら、最初に、オクトーバー・ラン&ウォークの公式チームにご参加ください。

ふるさと対抗戦(団体戦)への参加方法

- 1 下部にあるカレンダーアイコンを押して、
- 2 ウォーカーアプリ公認イベント「ふるさと対抗戦」を選択。
- 3 「参加する」ボタンを押します。



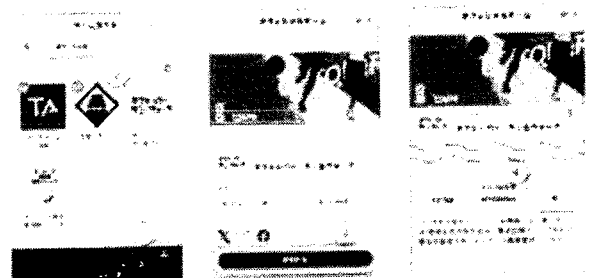
- 4 参加団体選択エリアで、参加したい市区町村名を選択し「決定」ボタンを押します。
- 5 プロフィールを設定して登録。「プロフィールを保存しました」の画面が出たら「閉じる」ボタンを押し、「ふるさと対抗戦」のエントリーはこれで完了です!

「参加マニュアル」はコチラ

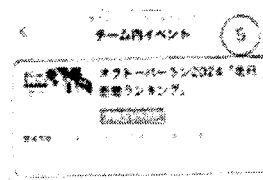


公式チームへの参加 → イベント参加の方法

- 1 下部にあるチームアイコンを押して、
- 2 オクトーバー・ラン&ウォークのオフィシャルチームアイコンを選択。
- 3 「参加する」ボタンを押します(公式チームへの参加完了です!)



- 4 オクトーバー・ラン&ウォーク公式チーム画面の「イベント」ボタンを押します。
- 5 チーム内イベント画面で「走行距離ランキング」を押してください。



「目標宣言チャレンジ」のエントリーはコチラ

