



第36回玉川公園水仙まつり ロードレース大会

参加者募集中！！

- 日 時 / 5月11日(日)
 受付 午前8時30分～9時
 開会式 午前9時10分
 スタート 午前9時30分(小雨決行)
- 会 場 / 玉川小学校グラウンド
- コ ー ス / 玉川小学校グラウンド→旭峰方面折り返し
- 参加資格 / 小学生以上で、健康でマラソンが好きな方
- 参加料 / 無 料
- 申込方法 / 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、
 直接又は郵送で申込みください。
- 申込み先 / せたな町民体育館
 せたな町北楡山区豊岡
 ☎ 0137-84-5044
- 申込締切 / 4月25日(金)まで

選手番号	種 別	距離	発走予定時刻
1	小学生1年	2km	9時30分
2	小学生2年	2km	9時50分
3	一般40歳未満	10km	10時00分
4	一般40歳以上	10km	10時00分
5	小学生3年	2km	10時20分
6	小学生4年	2km	10時40分
7	中学生	3km	11時00分
8	小学生5年	3km	11時20分
9	小学生6年	3km	11時40分
その他	オープン種目 ※全選手同時スタート	1km 2km 5km	10時05分 ※オープン種目は体づくりを目的としているため計時は各自で対応いたします。

(男・女同時スタート)

■問合せ先 / 教育委員会生涯学習課体育振興係 ☎ 0137-84-5111

プリズム

いよいよ新緑が映え、野山、海川へこぞって出向く好季節となりました。一方で、「五月病」などと言われるこの時期、精神的病(やまい)等から、仕事や学校に就けず、引きこもりになる若者や高齢者が増加しているといわれます。

ストレス学説を発表し、ノーベル医学賞を受賞したカナダのセリエ博士は、自身がガンにかかった時、ストレスを克服したと種々の自然療法を試み、最後に行き着いた治療法が「西洋人には希薄だが、東洋人独特の、感謝の気持ち」を持つことが心を安寧し、ストレスをとるのに一番大切」と悟り、毎日、周囲の人たちや自然、神様、自分の置かれている環境：等々に感謝の気持ちを持って生活し、見事にガンを克服したといえます。

「喜び」「感動」「共感」「感謝」「信仰心」：等のプラスの感情と同様、「他人のために何かをやる」という奉仕(利他の精神)は、副交感神経の働きを促して、精神の安定をもたらし、ストレスをとり、免疫細胞の働きを強めて、病気の予防や改善に役立つといわれます。

待望のパークゴルフ場もオープンし、町内外からの利用者が盛況を呈していますが、花いっぱい運動や清掃活動をはじめ各種団体活動に多くの人々が「前向き」「プラス思考」をもって参画し、自身の心身の健康増進と豊かで明るく、潤いのある生活づくり、町づくりを目指したいものです。



平成19年度せたな町教育・文化・スポーツ奨励賞表彰式

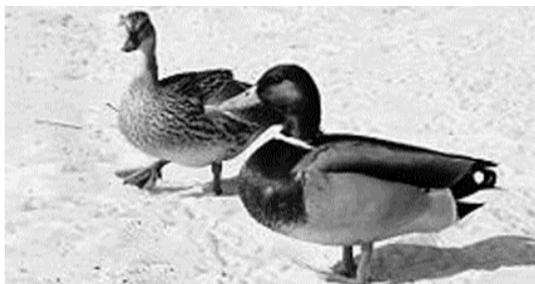
3月25日(火)、せたな町情報センターにおいて、「平成19年度せたな町教育・文化・スポーツ奨励賞表彰式」が行われました。

この奨励賞は、当町の教育・文化・スポーツ分野で、町民の模範となる活動や成績が優秀な個人や団体に対し贈られるもので、今年度は4名の皆さんが受賞されました。



受賞者	所属	受賞区分	功 績
吉田 英子	せたな町文化協会	文化	●永年、町の文化事業の推進にご尽力され、文化の町づくりに貢献
白倉 悠貴	北檜山中学校3年	スポーツ	●全道中体連スキー大会S L 9位入賞 ●全道中体連スキー大会G S 12位入賞 ●全国中体連スキー大会S L・G S 出場
柘田 成美	久遠小学校6年生 (久遠陸上少年団)	スポーツ	●第25回北海道小学生陸上競技大会走り幅跳び2位入賞 (記録4 m36) ●第25回北海道小学生陸上競技大会走り高跳び2位入賞 (記録1 m30)
柘田 貴廣	久遠小学校5年生 (久遠陸上少年団)	スポーツ	●第25回北海道小学生陸上競技大会走り幅跳び4位入賞 (記録4 m09) ●第25回北海道小学生陸上競技大会ポール投げ5位入賞 (記録50m74)

平成19年度ふるさと体験塾「渡り鳥の観察会」



3月8日(土)、ふるさと体験塾として19年度最後のプログラムとなる「渡り鳥の観察会」が行われました。参加者は小学生や一般成人など10名でありましたが、講師の「道南野鳥の会:伊勢勝洋さん」の指導を受けながら、冷たい風が吹き抜ける中、参加者は熱心に双眼鏡を覗き込んでいました。観察は、後志利別川河口付近や太櫓漁港、瀬棚漁港を中心に観察し、「マガモ」や「ウミアイサ」、「ミコアイサ」など、この時期にしか見られない渡り鳥を発見することができました。

せたな町スポーツ専門講座（及び 檜山管内体育指導委員等研修会）

3月21日(金)、大成農漁村総合センターにおいて「せたな町スポーツ専門講座」が行われました。講師の札幌トレーニングパーク手音(たね)山本敏美氏の指導のもと、小中学生・一般を合わせ約30名で行われ、気候や環境の変化にスムーズに対応できるような室内でのトレーニングや身体ケアに関する実技を学びました。

翌22日(土)には、せたな町民体育館において当講座と同時開催で「檜山管内体育指導委員等研修会」が行われ、管内各町の体育指導委員やスポーツ指導者、一般参加者などを含め27名で行われました。研修会は、実技講習を中心に、日常の疲労を回復させるために自宅で簡単にできる「ストレッチ」や「スポーツマッサージ」を行い心地良い汗を流していました。

