

第32回 伊奈町駅伝大会

各地区、連盟、職場、部活動、サークルなどでチームを組んで奮って参加してください。(今年から親子マラソンの部をとりいれて実施いたします)沿道でのたくさんの声援をお願いします。



伊奈町駅伝大会周回コース

親子マラソンコース (1.2km)	小学生・女子コース (4.8km) 点線コース	男子コース (12km) 実線コース
点線コースを1周	1区 1,200m 2区 1,200m 3区 1,200m 4区 1,200m 計 4,800m	1区 3,000m 2区 3,000m 3区 3,000m 4区 3,000m 計 12,000m



期日 12月11日(日)

小雨決行・悪天候の場合は中止

時間 8時受付、8時30分開会式、9時発走(閉会式は、11時30分ごろ予定)

種別

一般男子の部(16歳以上)
「地区対抗の部」「事業所・一般対抗の部」

中学生男子の部
一般女子の部(16歳以上)

中学生女子の部
小学生男子の部(5年生以上)

以上)

小学生女子の部(5年生以上)

親子マラソンの部(小学1年生～4年生と保護者のペア)

駅伝は各部とも4名編成、補欠2名以内、親子マラソンは親子1組(保護者1名、子1名)

参加資格 町内在住・在勤・在学者で健康な方

参加費 無料
表彰 各部とも1～3位(トロフィー、賞状、メダル)、4～6位(賞状、メダル)

主催 町体育協会
開催 体育課(2551)

ただし、参加チームが10チーム以下の場合には3位まで入賞。(親子マラソンの部については特に行わない)全員に参加賞。
[申] チームの代表者は、11月25日(金)までに教育委員会体育課(2551)へ申込用紙を提出してください。申込用紙は教育委員会に用意してあります。
大会当日の申し込みはできません。

健康のために

PTSD posttraumatic stress disorder

～外傷後ストレス障害～

桶川・北本・伊奈地区医師会

「健康のために」に関するご意見、ご感想をお寄せください。
あて先：企画課秘書広報係(2213)

「外傷後ストレス障害」は、1980年に米国精神医学会が発表したDSM(精神障害診断基準)の中に、不安障害のカテゴリーとして登場した診断概念である。日本では1982年に邦訳されたが、当時は関心が低かった。注目されたのは、1995年1月の阪神淡路大震災や3月の地下鉄サリン事件以降である。ここでいう外傷(トラウマ)とは、死もしくはそれに匹敵する出来事を、恐怖をもって体験することである。

1 PTSDの症状

無意識に苦痛で恐ろしい体験が思い出される体験の想起(侵入)という症状があるが、単なる想起でなく、その体験の現場に連れ戻されて再体験をしているかのように感じるものが特徴である。また、情動記憶の亢進によって慢性的

な交感神経優位の状態が持続し、過覚醒、不眠、焦燥、敏感、動悸、傲慢、落ち着きがないなどが生じる。逆に体験の否認が生じて、出来事が思い出されるものの回避、全般的な感情の抑制、現実感の喪失、体験について記憶の麻痺などが生じる。これらの症状が1か月以上続き、その他にも通常のストレス反応や気分症状、不適応などが生じ、ひきこもり、アルコール依存症、抑うつ、信頼感の喪失などに発展する場合もある。

2 PTSDの治療

薬物療法と心理社会的アプローチの二本柱である。薬物としてはSSRIが第1選択薬である。他に抗うつ薬や抗不安薬などを症状によって使い分けるが、あくまでも対症療法である。心理社会的アプローチについては多くの研究がされており、認知行動療法は薬物療法と同等ないしそれ以上の効果も示している。どちらの治療法にしても今後のさらなる研究が待たれる。

3 参考文献

「PTSDとその周辺をめぐって」…臨床精神医学、2002年増刊号
「心的トラウマの理解とケア」…金吉晴、じほう社



伊奈町体育協会が平成17年10月7日、文部科学大臣から生涯スポーツ優良団体として表彰されました。

生涯スポーツ優良団体とは、地域または職場におけるスポーツの健全な普及および発展に貢献し、地域におけるスポーツの

伊奈町体育協会が 生涯スポーツ優良団体に！

振興に顕著な成果を上げたスポーツ団体です。

伊奈町体育協会は、平成17年度埼玉県生涯スポーツ優良団体選考委員会において選考され、埼玉県教育委員会から文部科学省に推薦され受賞しました。



男子の部



女子の部



混合の部

スポーツの結果

第21回 町硬式テニス連盟 クラブ対抗戦

期日 9月4日(日)男子の部・女子の部、9月11日(日)混合の部

場所 丸山テニスコート・記念公園テニスコート他

男子の部 (参加 14チーム)

優勝 サンライズクラブA

2位 キッズA

3位 伊奈クラブ

女子の部 (参加 7チーム)

優勝 サンライズクラブ

2位 キッズA

3位 Z

混合の部 (参加 16チーム)

優勝 伊奈クラブ

2位 綾瀬クラブA

3位 サンライズクラブA、キッズB



図書館通信

おはなし会は14時(小さい子の時間)と14時30分(大きい子の時間)の2回です。

11月...19日・12月...10日

あかちゃん向けのおはなし会

11月18日...11時から



移動図書館「ブックシャトル」11月・12月

11月2日・16日・12月7日・21日

(第1・3水曜日)

伊奈中央会館 14:00~14:30

小針小学校 14:50~16:00

11月9日・12月14日

(第2・4水曜日)

小針内宿区民センター 14:50~15:20

小針中学校 15:40~16:30

11月17日・12月1日・15日

(第1・3木曜日)

中島児童公園 11:00~11:45

あやめ会館 13:40~14:20

小室小学校 14:40~15:40

11月10日・24日・12月8日・22日

(第2・4木曜日)

原児童公園 10:40~11:20

宮前児童公園 11:40~12:20

丸山公民館 13:50~14:20

南小学校 14:40~15:40

休館日(11月~12月)

11月 / 3日・7日・14日・21日・23日・28日・30日

12月 / 5日・12日・19日・23日・26日

お問い合わせ

☎ 723-0017

年末年始の休業は12月28日~1月4日とさせていただきます。

図書館情報は...<http://www.lib.ina.saitama.jp>

今日のおすすめ



最近、サーキット走行が一般の人にとっても身近なものになっています。

サーキット走行はゲームでは味わえない緊張感、醍醐味を楽しめ、また、クルマの極限状態のコントロール等にも慣れ、危険回避のテクニックが身につく場合もあります。

この本は、サーキット走行を経験してみたい初心者から、本格的に走行を経験している上級者までを対象に、走行のマナーや習慣からテクニックの基本、応用まで紹介しています。

「サーキット走行入門」

飯塚 昭三 著(グランプリ出版)

新着図書案内

「憑神」.....浅田 次郎
「ジャングリ・ラ」.....池上 永一
「無事、これ名馬」.....宇江佐 真理
「汝らその総ての悪を」.....倉阪 鬼一郎
「リンさんの小さな子」.....フィリップ・クローデル

「くんれんばっちり」.....工藤 直子
「忍者にんにく丸」.....川端 誠
「タンタンソビエトへ」.....エルジェ
「あざらしのはる」.....手島 圭三郎