

### 台風19号沢田地区にも大きな被害

台風19号による豪雨災害によって、沢田地区内で甚大な被害を受けました。被害に遭われました皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

初期対応では、近づく大雨洪水に対し、隣近所の方々が声をかけ合い自治センター等へ避難誘導をはじめ通行止めになっている箇所での道路案内を進んでおこなってくれる方もいました。自治センターには、72名の方が避難し、不安な夜を過ごされました。

また、安心安全部会役員等が地区内を巡回し、声かけ見守りなど対応にあたりました。

消防団は、10月12日から夜を徹して、大雨警戒活動、土砂災害対応、避難誘導、交通整理にあたるなど献身的に活動されました。

沢田地区区長会は、臨時区長会を開催し、家屋の浸水や道路等の被害状況把握と対応について協議しました。その結果、道路等の修繕箇所を役場に提出するとともに、地区民からの義援金をとりまとめ、住宅の床上・床下浸水にあった方々に、お届けすることになりました。

義援金を募る際には、多くの方々にご協力いただき、ありがとうございました。地域の皆様には、今後とも1日も早い復旧活動にご協力・ご支援をお願いします。

なお、自治センターは、町の災害時避難場所に指定されています。



### 沢田地区文化祭中止

今年の文化祭は、10月26日から27日に開催予定していましたが、台風19号の影響により中止いたしました。

なお、自治センター内に作品展示コーナーを設けてありますので、ご活用ください。

### 交通安全パレード



交通安全や防犯、防災に関する意識の高揚を図ることを目的に、10月10日にパレードが行われました。

パレードは、パトカーを先頭に沢田小学校5・6年生の元気な演奏に合わせ、安心安全部会役員はじめ各団体の役員のみなさんが一緒に自治センターとオルキスの間を往復しました。

また、オルキスでは、入所者に演奏を披露し、入所者のみなさんから御礼の言葉をいただきました。

これからの季節は、お互いに交通事故防止、火災予防に努めましょう。参加者のみなさんお疲れさまでした。

## 塩分の取りすぎに注意

沢田地区の総合健診が、10月6日と7日に自治センターで行われました。健康診断を受けた方は、石川町食生活改善推進員が作った塩分を控えた「みそ汁」を試食しました。

石川町は、昨年の総合健診で尿中塩分を測定したところ、1日の塩分量以上の結果となった方の割合が、男女とも80%を超えました。



塩分をとり過ぎると血圧が上がり、心臓に負担をかけ、その結果、高血圧が原因で脳卒中・心臓病・腎臓病などを引き起こします。

1日の塩分量：男性9g未満・女性7g未満・高血圧の人6g未満です。

塩分を減らすコツ：「漬物は控える」「うどん、ラーメンなどの汁は残す」「かけ醤油より、つけ醤油で食べる」「塩の代わりに酢やレモンを利用する」「香味食材（レモン・酢など）を使って味付けをする」ことなどです。これらのことに注意し、高血圧を予防しましょう。（資料提供：食生活改善推進員会）

## 英会話教室生募集

英会話教室（郷 徹世話人）は、毎月1回沢田自治センターで行われています。日常会話ができる程度の語学力を身につけるための教室です。情報化、国際化の進展に伴い、英語で話しができることは素晴らしいことです。興味、関心のある方は、「英会話教室」をのぞいてみてください。

- ◇ 月会費 1,000円
- ◇ 開設日 毎月第4日曜日の午後5時から6時30分

## 貴重な書籍を寄贈

前田邦輝さんから沢田地区の「或る水争いの記録」。深谷周雄さんから「感動の山旅」「画文集」ヨーロッパ・東南アジアスケッチ旅行、飯村和美さんから絵本、児童書など自治センターにたくさんの書籍が寄贈されました。貸出しを行っていますので、ご利用ください。

【11月の行事予定】

（10月25日現在）

日	曜	行 事 名	日	曜	行 事 名
1	金	長寿会グランドゴルフ 9:00	16	土	ミニバスケット 8:00
3	日	圃場整備事業協議会 13:00	17	日	ミニバスケット 8:00
5	火	書道教室 13:30	19	火	白鳥の会 9:00 書道教室 13:30
6	水	民生児童委員会 9:00 ヨガ教室 10:00 沢田太極拳 13:30	20	水	ヨガ教室 10:00 沢田太極拳 13:30
7	木	脳トレ教室 9:30 石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30	21	木	脳トレ教室 9:30 石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30
10	日	保健センター調理実習 8:30	24	日	英会話教室 17:00
12	火	フラダンス愛好会 10:00 書道教室 13:30 白鳥の会事前会議 19:00	26	火	フラダンス愛好会 10:00
13	水	ヨガ教室 10:00 沢田太極拳 13:30	27	水	ヨガ教室 10:00 沢田太極拳 13:30 自治センター避難訓練 13:30
14	木	脳トレ教室 9:30 石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30	28	木	脳トレ教室 9:30 石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30

※しめ縄づくりを12月22日(日)に予定しています。

詳しくは、12月号の自治センターだよりでお知らせします。