

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



① 市図書館で本の貸し出し手続き ② 市役所玄関でお客様をご案内 ③ 消防本部でロープブリッジ渡過訓練 ④ 小学校体育館の修繕について現地調査 ⑤ 総社保育所で園児と給食 ⑥ フリーマーケットで全国から寄せられた支援物資を整理



地区内の見回り活動

**岡山** 山県が發祥の地で「済世顧問制度」が始まりといわれ、全国に広がっていった民生委員制度。昨年100周年を迎えました。池田地区では7人の民生委員が、時代に適応するよう改善しながら活動しています。先日、自分の担当地区以外も共有することにして、独り暮らし、高齢者世帯障がい者、認知症、危険箇所、小字境界などの見回りを実施しました。一緒に活動することで、互いの情報を共有することができました。これから問題点を話し合い、改善が必要ならば意見を出し合いながら、解決策を見出していく努力をしていきたいと思っています。

昨今の民生委員の活動は時代とともに多岐に渡り、次世代へのバトンタッチが難しく、なり手不足が問題となっています。我が地域も例外ではありませんが、委員同士が協力して未来へ希望をもてる活動をしていければ、絆も生まれ、地域により良い効果も生まれると信じています。

（池田地区民生委員 土家美佐枝さん・六粟）

**昔** から産後の体調不良のことは「血の道症」と言われていました。過去10年間の妊産婦の死亡者数は89人。死亡原因の63人が自殺、その内10分の1が、うつ病を発生していたと報告があります。

医療状況も年々良くなっています。日本の現在の出生率は、1.4人です。健康的な妊娠・出産・産後の体調管理のため、日本古来から受け継がれている「腹帯」(サラン)を巻いてみましょう。

妊娠5カ月目に入った成

巻き始めはサラン半反の長さで巻き、7カ月ごろより一反のサランを巻きます。産後の方が重要で、半反のサランを最低でも100日間ゆるく巻きます。

総社市でも出産後3カ月ごろまで、全戸訪問して異常はないか切れ目のない産後ケアをしています。

専門家や助産師に相談して正しい巻き方を身に付けられると、産前、産後が過ごしやすくなると思われま

（長谷川利信さん・眞壁）

の日子ごろから巻き始め、母体の骨盤のために巻きます。姿勢が悪いと腰痛の原因にもなります。

お腹と腰が安定するように巻く



お腹と腰が安定するように巻く

## 将来を見据えて市役所の業務を体験

今年で10年目となったインターンシップには、岡山県立大学、くらしき作陽大学、川崎医療福祉大学、中国学園大学、中国短期大学、環太平洋大学の6大学から46人が参加。西日本豪雨に伴う被災者支援のため、避難所運営や支援物資フリーマーケットの管理など、今年しかできない内容を含んだ市の業務を1～3週間程度体験し、総社市の行政運営について知見を広げていました。

問い合わせ 政策調整課 (☎) 8213

今年度のインターンシップ生46人を紹介します



## そうじゃ特産商品シリーズが当たる

### 広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q 西日本豪雨災害発災直後から、全国の団体や個人から届いた支援物資。食料・飲料・衣類・日用品・作業用具など種類が多岐に渡っていたために、被災者のニーズと支援物資のマッチングを図るため、市役所南側車庫に設置したのは、●●●●●●●●。

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集部へ。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」2個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などに対しては、担当課から連絡することがあります。

【応募期限】 10月31日(水)  
【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☑ shisei@city.soja.okayama.jp

## 人口・世帯数 (平成30年9月1日現在)

人口 68,969人(前月比+177人)  
(うち外国人登録1,338人 前月比+77人)  
男 33,568人(前月比+95人)  
女 35,401人(前月比+82人)  
世帯数 27,542世帯(前月比+135世帯)

## 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るい家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

## 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ