文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

仏壇に友持ち来たる新酒かな　福田妙子
つくばねの白雲映えし今朝の秋　今井守
飛び石の形まちまち水澄めり　大塚隼人
百余歳のピースサインや秋うらら　飯沼礼子
初物や塩加減よき栗の飯　大西周

紫陽花俳句会

子とともに吊す窓辺の螢籠　飯田功
若荷汁増々進む物忘れ　久保庭悦子
咲き誇る萩に降り立つ山の駅　田能幸雄
枝豆に良く手が伸びて聞き上手　萩原とし子

出島短歌会

いつまでか夏と秋とのせめぎあいコロナウイルスまだまだ続き　名倉靚子
汗だくになりて草刈る傍らに萩咲き初めて秋は来たりぬ　仲谷香代子
朝焼けの春の渚に洗いおり若草色の靴下などを　岡田恭子
陸橋の上から蓮田を見渡せば葉裏を見せて銀の風吹く　薬師寺玲子

投稿作品

コンバインで稲刈りをする周囲にはツバメ飛び交ひ応援しているよう　斉藤勝広
コロナ禍にやすまらぬまいつしらにすすきの揺れる筑波嶺の路　中島良平
慎重に悪玉抗体成らぬようワクチン開発強かなコロナ　近藤善康
気高さを含みて咲きし紫の式部の花や秋の訪れ　石塚清
湖に7帆引き船彼方でも白さきわたう景観たよ　横井正子
打水に暑さを凌ぐ夕涼み蜩の声季節の気配　沽野はつ子
秋うらら蕎麦打つ父の得意顔　竹村啓子
にんまりと漁師の頬に鰯雲　いいだいさを

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。11月2日㊊までに情報広報課(〒300-0192　大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。)
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸応援宣言！

健康まちづくり宣言！健康・健幸な人生を送るシリーズ⑲

かすみがうら 健康増進コラム

健康カレンダー

季節性うつ病「秋うつ」にご用心

秋は台風などの雨の日が多く、気候の変動で自律神経のバランスを崩しやすい季節です。秋から冬にかけて、日照時間が短くなると、脳内のセロトニンという神経伝達物質（平常心や安定感をもたらす物質）が不足します。それが原因となり、「季節性うつ病（秋うつ）」が発症します。毎年、日照時間が短くなる10月ごろから症状が現れはじめ、日が長くなる3月ごろに回復するというサイクルを繰り返すのが特徴です。

「秋うつ」の代表的な症状

◎気分が落ち込む　◎気力が湧かない
◎元気が出ない　◎過食　◎過眠　◎不眠
◎疲れがなかなか抜けなくなる、だるい

これらの症状の現れ方には個人差があり、「春になれば治るだろう」と予防・対処をしないこともあります。秋うつの人の約3割は、春から夏にかけて軽い「躁（そう）」状態になるともいわれます。

また、放っておくと、春になっても症状が改善されない危険もあります。本格的な秋・冬を迎える前に、日常生活で取り入れる予防・対処法を知っておくことが大切です。

予防・対処法

●意識して日の光を浴びる

日照時間が短くなると、セロトニンが減少してしまうため、意識的に日の光を浴びることが必要です。特に朝の日光浴は、体内時計がリセットされ、自律神経が整いやすくなるのでおすすめです。

●定期的な運動を取り入れる

ウォーキングなど、有酸素運動を適度に行いましょう。毎日継続的に行うことで、睡眠時間や食欲も安定しやすくなります。一定のリズムを取り入れた運動を1日20分程度続けることをおすすめします。

●食事の見直し

セロトニンを増やすためには、トリプトファンというアミノ酸を摂取する必要があります。トリプトファンはバナナやアーモンド、豆乳、ごま、肉類などに含まれているので、積極的に食事に取り入れましょう。

日常生活での積み重ねが、「秋うつ」の予防・対処につながります。普段の生活を見直しましょう。気になる症状があれば、早めに心療内科や精神科に相談しましょう。

問 健康づくり増進課
☎029（898）2312

令和３年度保育所（園）などの入所受付について

保育所（園）は、保護者が就労や病気などの理由により保育を必要としている場合に、保護者に代わって保育することを目的とした児童福祉施設です。市立保育所３所、私立保育園４園のほか、私立認定こども園３園、地域型保育事業１園の入所児を募集します。

下記では、申込書の配布日や場所などをお知らせします。　問 子ども家庭課（千代田庁舎）

保育所（園）を希望される方

入所申込書類

配布日　市内保育所（園）希望者：11月４日㊌から
市外保育所（園）希望者：随時

配布場所　子ども家庭課（千代田庁舎）、霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）、中央出張所、各保育所（園）、市ホームページ

※その他の必要書類など、詳細は入所申込書と一緒に配布される『令和３年度保育施設利用のご案内』をご確認ください。

入所受付

申込書類を持参の上、第1希望の保育所（園）の受付日・受付時間に来庁（園）してください。（下表参照）
面接を行いますので、必ずお子さんと一緒にお越しください。

※市立保育所を第１希望とする場合は、千代田庁舎が受付場所です。

対象となる児童

市内に住所があり、下記の理由で保育を必要とする児童
❶家庭外労働や家庭内労働（自営業、農業、内職など）をしている方
❷妊娠中であるか、または出産後間もない方（産前８週間、産後８週間の期間入所）
❸自身の疾病、病人の看病や介護をしている方 など

注意

❶受付当日に来庁（園）できない方は、12月18日㊎までに子ども家庭課に申込書類を提出してください。後日、面接を行います。
❷定員を超えている場合は、審査により第２・３希望、または空き待ちとなります。
❸**市外保育所（園）に入所を希望する方**は、事前に申込先市区町村へ、締切日・必要書類および受入可能年齢を必ず確認してから申し込みください。

保育所（園）紹介

保育所（園）

区分	名称	住所	電話番号	受付場所	受付日	受付時間
市立	第一保育所（１歳児から）	深谷 3667	029-897-0345	千代田庁舎	12月9日㊌	13：30 ～ 16：00
市立	やまゆり保育所（産休明けから）	五反田 298-20	0299-59-2172			
市立	わかぐり保育所（１歳児から）	下稲吉 519-2	0299-59-2882			
私立	のぞみ保育園（産休明けから）	東野寺 495-1	0299-23-5281	各施設	12月1日㊋	
私立	霞ヶ浦保育園（産休明けから）	坂 4458-1	029-896-2200		12月8日㊋	
私立	プルミっこ保育園（産休明けから）	稲吉南２丁目９-1	029-834-7003		12月4日㊎	
私立	千代田保育園（産休明けから）	下稲吉 2402-1	029-832-6550		12月2日㊌	

認定こども園

区分	名称	住所	電話番号	受付場所	受付日	受付時間
私立	神立幼稚園（産休明けから）	稲吉２丁目18-8	029-831-0328	各施設	10月1日㊍から随時	各施設にお問合せください
私立	くりのみ自然幼稚園（満２歳児から）	宍倉6204-13	029-831-4510			
私立	美並未来みなみこども園（産休明けから）	上大堤210-1	029-897-2770			

地域型保育事業（小規模保育）

区分	名称	住所	電話番号	受付場所	受付日	受付時間
私立	キッズランドなないろ しもいなよし園（産休明け～２歳児）	下稲吉2632-11	0299-56-5761	同施設	12月1日㊋から随時	8:00 ～ 17:00

※認定こども園および地域型保育事業を第１希望とする場合は、各施設へ直接申し込みください。
保育を希望する場合、全体の申し込み状況により、審査による利用調整を行います。