

# 市民ステーション「サンパルネ」内の健康増進施設をご利用ください

10月1日から、市民ステーション「サンパルネ」内の健康増進施設（東村山駅西口ビル3階がオープンしました。運動ができるスタジオやマシニングジムを完備し、スタジオでは各種運動プログラム等も用意して皆さんのお越しをお待ちしています。ぜひご利用ください。

## スタジオ レッスンプログラム

スタジオを会場に、下表の各種運動プログラムを11月1日（日）から開催します。参加は予約制となりますので、希望される場合は開催当日にお申込みください。  
**プログラム内容** 下表のとおり

※スタジオ開場はレッスン開始5分前

予約方法 開催当日のレッスン開始1時間30分前から受付



各種マシンが整備されたマシンジムの内

サンパルネ・健康増進施設「スタジオレッスンプログラム」(11月1日(日)から開催、要予約)

時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前9時	ラジオ体操&ストレッチ 午前9時～9時45分	モーニングヨガ 午前9時～9時45分	ボール&ボール 午前9時～9時45分	モーニングヨガ 午前9時～9時45分	楽々チューブ 午前9時～9時45分	やさしいフラダンス 午前9時～10時	太極拳 午前9時～9時50分
午前10時	シェイプ 午前10時～10時45分	肩腰すっきり 午前10時30分～11時15分	ビギナーエアロ 午前10時～10時45分	ズンバ(ダンス) 午前10時～10時45分	らくらく体操&ストレッチ 午前10時～10時45分		青竹&ストレッチ 午前10時～10時45分
午前11時	ボクササイズ 午前11時～11時50分	ヨガ 午前11時30分～午後0時30分	ナニ・アロハ(ダンス) 午前11時～11時45分	ピラティス(体幹運動) 午前11時～正午	ボクササイズ 午前11時30分～午後0時20分	ビギナーエアロ 午前11時～11時45分	バランスボール 午前11時～11時50分
午後0時					ひきめ&青竹 午後0時45分～1時30分	ズンバ(ダンス) 正午～午後0時45分	はじめてステップ 正午～午後0時45分
午後1時	ヨガ 午後1時～2時		ボクササイズ 午後1時～1時50分	はじめて太極拳 午後1時～2時	ビギナーエアロ 午後1時45分～2時30分		
午後2時	らくらく体操&ストレッチ 午後2時30分～3時15分	ステップ 午後2時～2時50分	ピラティス(体幹運動) 午後2時～3時	はじめて気功 午後2時15分～3時15分		はじめてヨガ 午後2時～3時	はじめてジャズ 午後2時～2時50分
午後3時		ストレッチ&リラクゼーション 午後3時～3時45分					ジャズ 午後3時～3時50分
午後4時	ジュニア空手教室 午後4時～5時	キッズスポーツ教室(内容未定) 午後4時～5時	キッズスポーツ教室(パラエティ体操) 午後4時～4時50分	親子ヨガ 午後4時～4時50分	キッズヒップホップ 午後4時～5時	健康空手 午後4時～4時50分	パラエティ・エクササイズ 午後4時～4時45分
午後5時	ジュニア空手教室 午後5時～6時	ジュニアスポーツ教室(Jポップ体操) 午後5時～5時50分	ジュニアスポーツ教室(内容未定) 午後5時～6時	ジュニアスポーツ教室(楽しいフラダンス) 午後5時～6時	ジュニアヒップホップ 午後5時～6時	めい想会 午後5時～5時50分	ストレッチ&ボール 午後5時～5時45分
午後6時					はじめてヒップホップ 午後6時～6時50分		
午後7時	骨盤エクササイズ 午後7時～7時50分	ヨガ 午後7時～8時	バランスボール 午後7時～7時45分	ビギナーエアロ 午後7時～7時45分	ラテンエアロ 午後7時～7時50分	貸スタジオ(要予約) 利用は1時間単位で5名以上から 1人1時間400円(定期券あり)	
午後8時	はじめてヒップホップ 午後8時～9時	ビギナーエアロ 午後8時15分～9時	シェイプ 午後8時～8時50分	ズンバ(ダンス) 午後8時～8時50分			
午後9時		シェイプ 午後9時15分～10時5分		ヨガ 午後9時～10時			
午後10時							

付を開始します。開始10分前までに、直接又は電話でサンパルネのスタジオ受付(☎395・5115、東村山駅西口ビル3階)へ

**定員** 先着順(定員になり次第締め切り)  
**参加費** 1人1回400円

**マシンジム**  
健康維持のための各種マシンをご利用いただけます。事前申込みは必要ありません。

**利用時間**  
○平日 午前6時～午後11時  
○土・日・祝日 午前8時～午後11時  
※入室は午後10時まで。運動は午後10時30分まで。  
**費用** 1回300円

**マシン説明会**  
マシンの使い方がよく分からないかたや不安なかたを対象に、使用方法を説明します。マシンジム利用者のかたは無しです。

料で参加できます。時間 毎時30分から約30分間  
**場所** マシンジム内  
**メディカルチェック**  
体重や体脂肪、筋肉量、骨密度を測定し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や体型等のチェックを行います。  
専門指導員が今後のトレーニングの指針を説明するほか、トレーニングの成果を数値で確認することもできます。

**申込み** 前日までに電話でサンパルネ(☎395・5115)へ  
**費用** 300円(誕生月のかたは無料)  
★サンパルネ内の各施設をご利用になるかたには、東村山駅西口地下駐輪場の無料利用券(3時間まで)を発行します。

**問い合わせ** サンパルネ ☎395・5115、FAX 395・5023

プログラムの内容は、都合により変更する場合があります。スタジオは、土・日曜日の午後6時～10時に貸スタジオとして5名以上の団体に貸し出しを行います(要予約)。料金は、1人1時間400円(定期券あり)です。

## 平成22年度の認可保育園 入園申込み受付

公立・私立の認可保育園(下表参照)に入園を希望されるかたは、「保育園入園のしおり」等を参照のうえ、入園申込書に所定の書類を添えて期日までに申込みください。  
★すでに入園(転園)の申込みをしているかたでも、11月1日現在で入園(転園)が決まっていない場合は、新たに申込みが必要です。  
★現在、認可保育園に入園されているかたで、平成22年4月から他の認可保育園へ転園を希望されるかたも、この期間中に転園申請が必要です。  
**入園要件** 児童の保護者が、仕事・病気等のために家庭での保育ができない場合、(その家庭の保護者以外のかたが保育できる場合を除く)  
**受付期間・時間** 11月2日(月)～12月15日(火)の午前8時30分～午後5時15分(閉庁日を除く)  
※12月7日(月)～15日(火)は午後7時30分まで受付

**提出書類** ①保育所入所(転園)申込書、②勤務等の証明書、③病気のかたは診断書、④平成21年分の所得税を証明する書類(源泉徴収票のかたは平成22年1月末までに提出、確定申告のかたは申告後直ちに提出)、⑤平成21年度住民税課税又は非課税証明書(両親共)  
※その他、家庭状況によって提出する書類があります。  
**申込書・保育園入園のしおりの配布** 子ども育成課及び市内の各認可保育園(転園)選考入園選考会議において、選考基準の高い順に決定します。  
※言葉に遅れがあるお子さん、心身に何らかの障害があるお子さんは、申込みの際に必ず申し出てください。  
★認証保育所、認可外保育室、家庭福祉員(保育ママ)へも育成課

市内認可保育園一覧表

保育園名	所在地	電話番号	受入年齢	開園時間
第一保育園	本町4-15-16	395-8955	2か月から	通常保育時間 午前8時30分～午後5時 11時間開所時間 午前7時～8時30分 午後5時～6時
第二保育園	萩山町1-36-1	341-1507	2か月から	
第三保育園	多摩湖町1-23-4	394-5800		
第四保育園	美住町1-4	394-1211		
第五保育園	秋津町4-25-15	394-1452		
第六保育園	久米川町4-4-10	395-3711		
第七保育園	栄町1-36-51	394-6267		
第八保育園	野口町1-5-6	391-0128		
つばみ保育園	富士見町2-2-2	393-6400		2か月から
久米川保育園	萩山町5-6-1	394-4032		
花さき保育園	青葉町2-22-5	394-9976		
東大典保育園	多摩湖町1-13-56	394-4353		
ふじみ保育園	富士見町2-7-5	394-9936		
わくわく保育園	久米川町1-38-4	396-9022		
りんごっこ保育園	恩多町1-55-7	394-2327		
つばさ保育園	本町2-22-3	395-2506		
れんげ萩山保育園	小平市小川東町4-3-18	344-1486		

受入年齢は、生後から上記月数を経過した乳幼児。第八保育園は、指定管理者制度の導入に伴い、社会福祉法人ユウカリ福祉会が運営しています。(指定期間：平成21年4月1日～26年3月31日) 私立れんげ萩山保育園は小平市にありますが、当市児童の入園枠が若干あります。なお、1歳児クラスは入所児童の月齢順により、分園への入所となる場合があります。

## 「ひとり親家庭等医療費助成」の申請と現況届の提出をお忘れなく

毎年11月は、現況届の提出時期です。現況届提出用紙を11月上旬に郵送しますので、必要事項を記入のうえ、11月24日(火)までに子ども総務課(いきいきプラザ2階)に提出してください。  
なお、現在お持ちの医療証は、12月31日で使用できなくなります。現況届を提出しないと新しい医療証の交付ができませんので、期日までに必ず提出してください。

また、同助成の受給要件には所得制限があります。19年分の所得から平成20年中の所得に切り替わります。所得制限限度額を超えていたために、これまで助成を受けられなかったかたでも、受給できる場合がありますので、11月中旬に直接、子ども総務課へ申請してください。

**問い合わせ** 子ども家庭部子ども総務課

## 「子育て預かりサポーター事業」の募集事業者を募集します

市では、平成22年1月から開始を予定している「子育て預かりサポーター事業」について、同事業の運営を行う受託事業者を募集します。  
**募集内容** 1歳～3歳児の一時預かり事業  
**開設場所** スポーツセンター及び栄町児童館  
**応募資格** 子育て支援に係る活動を行っている(又は活動する予定がある) NPO

法人又は社会福祉法人  
次の期間中の午前8時30分～午後5時に直接、子ども総務課(いきいきプラザ2階)へ  
○募集要項の配布 11月2日(月)～9日(月)  
※閉庁日を除く  
○応募の受付 11月16日(月)～20日(金)  
★事業者の決定は、11月下旬～12月上旬ごろを予定しています。

**問い合わせ** 子ども家庭部子ども総務課