

12月4日(日) 交通規制のお知らせ 第84回奥多摩溪谷駅伝競走大会 supported by 東京アドベンチャーライン

感染症対策のため、沿道等の大声での声援、
滞留を避け、ソーシャルディスタンスの確保
にご協力ください。

問 駅伝大会事務局(スポーツ推進課内)

- 主催 青梅市 青梅市陸上競技協会
- 主管 青梅市陸上競技協会
- 協賛 奥多摩町 青梅信用金庫 東日本旅客鉄道㈱八王子支社
- 後援 (公財)東京陸上競技協会 (社)青梅市スポーツ協会 青梅市自治会連合会 奥多摩町体育協会



交通規制・う回路については
現場警察官・役員・係員の指示
に従ってください。

交通規制区域を通る定期バス
やタクシーは、制限があります。
ロードバイク等の自転車も規
制対象です。

バス会社	経路	停留所	移動先
西東京バス	青梅駅⇨河辺駅南口	青梅駅	①
	御岳駅⇨ケーブル下	住吉神社	②
	奥多摩⇨奥多摩方面	御岳駅	③
バス会社	系統(主な経由地)	停留所	移動先
都バス	梅77丁(東青梅駅経由)	青梅駅	全区間運休
	梅77丙(駒木町)	青梅駅	全区間運休
都バス	梅77(上町)	青梅駅	全区間運休
	梅77(上町)	青梅駅	全区間運休

各地点先頭通過予定時刻

部	スタート	10:25	10:50	11:10	11:30	11:50	12:10
一般、大学、高校の部	青梅市役所前	7,400m	二栗町中継	8,400m	古里中継	6,600m	奥多摩中継
	御岳駅前	11:55	11:30	11:10	10:50	10:30	10:10
女子、支会・自治会の部	御岳駅前	3,700m	二栗町中継	3,600m	宮ノ平中継	3,800m	青梅市役所前
	スタート						ゴール

※中学生、小学生の部は10:20~11:05に
市役所前~青梅信用金庫本店前を周回します。

バス会社	系統(主な経由地)	停留所	移動先	経路変更後
都バス	梅01(玉堂美術館循環)		④	文化交流センター下⇨吉野(その先運休)
	梅70(東大和市駅経由)		⑤	東青梅駅北口⇨花小金井駅
	梅74甲(成木循環)		⑤	東青梅駅北口⇨成木循環
	梅76甲(上成木)		⑤	東青梅駅北口⇨上成木
	梅76丙(万年橋経由)		④	文化交流センター下⇨吉野
	梅77乙(駒木町循環)		④	文化交流センター下⇨駒木町循環
	梅77甲(青梅駅経由)		⑥	東青梅⇨河辺駅北口

卓球とソフトテニスにトライ!

ジュニアスポーツ教室

問 市スポーツ協会 ☎22-0827、市スポーツ推進課

日程 令和5年1月7日、14日、21日、28日の土曜日

種目	時間	会場
卓球	午前9時30分~11時30分 (9時受付開始)	天ヶ瀬体育館
ソフトテニス	午後7時~9時 (6時30分受付開始)	住友金属鉦山アリーナ青梅第1スポーツホール

対象 市内在住・在学の小学生

定員 各50人(抽選)

※初めての方優先、結果は全員に通知

服装・持ち物 トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、飲み物、ラケット(お持ちの方のみ)

申し込み 12月15日(必着)までに往復はがきに(往信の裏)住所、氏名、性別、学年、電話番号(返信の表)住所、氏名を記入して198-0036河辺町4-16-1住友金属鉦山アリーナ青梅内(一社)市スポーツ協会「卓球・ソフトテニス教室係」へ

※教室ごとに申し込みをお願いします。

ウィンタースポーツの代表

市民体育大会(スキー)

日時 令和5年1月29日(日) 午前8時30分~午後2時

会場 菅平高原スキー場

対象 市内在住・在勤者、市スキー連盟会員

種目 大回転2本、回転2本(片方みのエントリー不可)

▷女子の部...一般女子(少年の部該当者を除く)▷壮年3部...60歳以上男子▷壮年2部...53歳以上59歳以下男子▷壮年1部...45歳以上52歳以下男子▷成年の部...35歳以上44歳以下男子▷青年の部...35歳未満男子(少年の部該当者を除く)▷少年の部...中学生以下の男女

※年齢は大会当日

定員 先着50人(予約制)

費用 高校生まで1,000円、高校生以上2,000円

申し込み 1月15日までに電子メール ☎sao_racing@yahoo.co.jp または電話 ☎090-6536-1483 で市スキー連盟 今泉へ

クリスマスにちなんだスポーツゲーム

サンタさんとスポーツパーティ

問 住友金属鉦山アリーナ青梅 ☎24-7721

日程 12月17日(土)

対象	時間	定員(先着・予約制)
小学生	午前9時30分~10時45分	20人
生後3か月~ヨチヨチ歩きまでの乳児と親	10時45分~11時35分	10組
3歳以上の未就学児	11時50分~午後0時40分	15人

会場 永山体育館

費用 1,000円(プレゼント付き)

服装・持ち物 運動のできる服(スカート不可)、室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 12月2日から住友金属鉦山アリーナ青梅ホームページ(2次元コード)で

高齢者の方にオススメ

簡単エクササイズ ラウンドフィットネス

有酸素運動と筋力運動を30秒ずつ交互に行う簡単エクササイズです。運動不足解消、脂肪燃焼、筋力アップ、腰痛・冷え性改善などに効果があります。

日時 月~金曜日 ①午前10時~11時 ②11時~正午③午後1時~2時④2時~3時⑤3時~4時⑥4時~5時

※祝日除く

会場 御岳交流センター多目的室

対象 15歳以上(保護者同伴で中学生可)

定員 各回先着10人(予約制)

費用 100円

服装・持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

申し込み 直接または電話 ☎79-0720 で市御岳交流センターへ

市の魅力発信!

市公式動画チャンネル

問 秘書広報課広報係

市では市の魅力発信の手段として、YouTubeを活用した、動画配信を行っています。

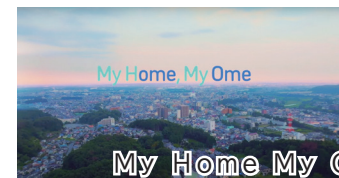
最近投稿した動画はこちら!



給食センターのいちご



御岳山に行ってきました!



My Home My Ome

