

あなたの応援が力に！



第57回青梅マラソン大会 ボランティア大募集！



青梅マラソン大会と一緒に盛り上げるボランティアを募集します。一緒に青梅マラソン大会を創り上げませんか？

日時 2月16日(日) 午前6時30分～午後4時ごろ

場所 各配置場所(給水場所等、業務により異なります) 対象 高校生以上

業務内容 完走記念品の贈呈、ランナー案内、ランナーへの給水等

※業務内容は大会事務局が決定します。

申し込み 11月29日までに専用フォーム(2次元コード)または電話☎24-6311で青梅マラソン大会事務局(土・日曜日、祝日、第1水曜日を除く午前9時～午後5時)へ

青梅マラソンランナーの実際のメッセージ！

- ・ボランティアの皆様のおかげで楽しめました！
- ・ボランティアの皆様を支えられ、無事に完走できました！
- ・サポートと温かい応援ありがとうございます！
- ・たくさんのパワーをいただきました！



スマホを持って日常に”スポーツ”を取り入れよう！



オクトーバー・ラン& ウォーク2024



問 スポーツ推進課



△市ホームページ △大会公式ホームページ

開催期間 10月31日(木)まで



スマートフォンにアプリを入れて、登録したら準備完了！スマートフォンをポケットに入れておくだけで、仕事中や散歩中でも歩数や歩行距離が自動記録されます。記録された歩数・歩行距離に応じて、アプリ内のキャラクターが成長し、ランキングに入ることも！地域別や年代別のランキングを確認しながら、日本全国の参加者と競い合いましょう！

☆参加方法☆

ウォークの部…「スポーツタウンWALKER」アプリをダウンロードし、アプリ内で申し込み。
ランの部…「TATTA」アプリをダウンロードし、イベント欄から申し込み。

※参加には、アプリを使用できる端末が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページでは、市内のおすすめウォーキングコースも紹介中！

今年も開催！青梅のスポーツを楽しむ1日！

スポーツDAY青梅2024

問 スポーツ推進課



1日で青梅のあらゆるスポーツを体験することができるイベントを開催します！たくさんのスポーツ体験が大集合！すでにスポーツをしている人も、これから何かはじめてみたいと思っている人も、自分にぴったりのスポーツを探して体験してみよう！

日時 10月14日(祝) 午前10時～午後4時

場所 住友金属鉦山アリーナ青梅・市内スポーツ施設・市民センター体育館等

詳細は市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

追加企画を実施します！ 楽しいYOGA教室

大人もこどもも、YOGAを体験してみませんか！

時間 午後2時～3時

場所 住友金属鉦山アリーナ青梅
第2スポーツホール



VRボートレース体験



エクストリームスポーツ体験

長淵市民センター☎22-3249

みんなのおはなし会

回10月12日(土) 午前10時30分～11時15分 園幼児～小学生(保護者同伴) 園読み聞かせ 園先着30人

成木市民センター☎74-5204

成木出張所業務の停止のお知らせ

回10月21日(月) 午前8時30分～正午 園電気設備点検作業に伴い、成木出張所の業務を停止します。成木市民センターも休館日になります。

小曾木市民センター☎74-5332

小曾木老壮大学10月公開講座

「宿谷家日記から読み解く南小曾木村の近現代」

回10月23日(水) 午後1時30分～3時 園2階会議室 園講師…儘田菜々

美氏。持ち物…筆記用具 園先着10人

今井市民センター☎31-8600

クラフトテープで「かご」を作ませんか(初心者向け)

回10月24日(木) 午前10時～正午 園市内在住・在勤の方 園2色のクラフトテープを使ってかごを作ります。 園先着10人 園10月2日から電話で



中央図書館☎22-6543



中央図書館・おはなし会「絵本の森」

回10月12日(土) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園3か月(首がすわってから)～4歳児と保護者 園先着30人

中央図書館・おはなしにちようピーナッツ

回10月13日(日) 午前11時～11時40分 園おはなしの部屋 園

4歳児以上 園先着30人

今井図書館・おはなし会&こうさく会

回10月19日(土) 午前10時15分～11時40分 園今井市民センター和室 園4歳児以上 園先着25人

中央図書館・秋の朗読会「崎田和子の語りの部屋」

回10月19日(土) 午後1時30分～3時30分 園多目的室 園想像力の揺らめきを楽しむ秋のひと刻を 園先着60人 園4日から電話または直接中央図書館へ

中央図書館・第3回好きたちの読書会

回10月26日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場) 園ボランティア室 園中学生以上 園あらかじめ課題本を読み、読んだ感想をみんなで話し合っ楽しむ会です！ 課題本：「板上に咲く」原田マハ／著、幻冬舎／出版 園先着20人

中央図書館・映画会「第三の男」

回10月27日(日) 午後2時～3時45分(1時45分開場) 園多目的室 園親友を訪ねてウィーンにやって来たアメリカ人の作家は、友の死を知らされる。腑に落ちない彼は、その真相を追及するが…。1949年製作 / イギリス映画 / 日本語字幕 / 上映時間100分 園先着60人

10月の木曜夜間窓口

開設日時 3日、10日、17日、24日、31日 午後8時まで
対象課 市民課、保険年金課、介護保険課、高齢者支援課、障がい福祉課、子育て応援課、こども育成課、収納課、課税課

10月の納期限(10月31日)

▷市民税・都民税・森林環境税…3期
▷国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料…4期

より充実した広報紙を作成するために、アンケート調査を実施しています。
広報おうめについてご意見・ご感想をお寄せください。

発行・編集 青梅市役所秘書広報課
〒198-8701 青梅市東青梅1-11-1
☎0428-22-1111
☎0428-22-3508
🌐 https://www.city.ome.tokyo.jp/

青梅市の人口<9月1日現在>

世帯数 65,917世帯(ー1)
人口 129,263人(ー70)
男 65,059人(ー32)
女 64,204人(ー38) ※()は前月比



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。