

# 第59回市民体育大会競技日程

募集は、広報おうめおよび市ホームページに随時掲載します。ご確認のうえ、お申し込みください。  
 ※競技によっては、広報おうめよりも早く、市ホームページに大会概要が掲載される場合があります。

詳細 ▶障がい者と家族のスポーツ大会…市社会福祉協議会 ☎22-1111 ▶その他の種目…市体育協会 ☎22-0827 (水・日曜日、祝日を除く平日の午前10時～午後4時、土曜日の午前10時～正午)

問い合わせ スポーツ推進課

種目	日程	会場	内容
1 健康太極拳	5月27日	総合体育館第1スポーツホール	楊名時八段錦・健康太極拳表演 ほか
2 テニス	5月27日	市民球技場テニスコート	ミックスタブルスの部
	9月9日		男子・女子・壮年シングルの部
	10月7日		男子・女子・壮年ダブルスの部
3 サッカー	5月～6月	東原公園球技場ほか	壮年の部
	6月～9月		小学生の部
	12月～3月		一般の部
	3月23日、24日		中学生の部
3月24日	総合体育館第1スポーツホール	フットサルの部	
4 トレイルランニング	6月17日	風の子・太陽の子広場	トレイルランニング
5 ソフトテニス	7月8日	市民球技場テニスコート	中学生の部
	9月2日		一般の部、ジュニアの部
6 ソフトボール	7月8日	永山公園運動場	男子の部(ファストピッチの部Ⅰ部、Ⅱ部、シニアの部)、スローピッチの部
	7月15日		女子の部(ファストピッチの部)、少年・少女(小学生)の部
	7月22日		小学生の部(シングルス)
	7月29日		一般の部・中学生の部(ダブルス)
	8月19日		小学生の部、中学生の部、一般の部
7 バドミントン	8月17日	総合体育館第1スポーツホール	小学生の部、中学生の部、一般の部
	10月21日		中学生の部、一般の部
8 水泳	8月19日	東原公園水泳場	小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部、母子・父子リレーの部
9 少年軟式野球	8月19日～9月9日	市民球技場少年野球場 ほか	参加チームによるトーナメント戦
10 カヌー	9月2日	東原公園水泳場	小学生の部、中学生の部、一般の部
11 軟式野球	9月2日、9月9日	市民球技場野球場	市内代表チームによるトーナメント戦
12 卓球	9月9日	総合体育館第1スポーツホール	一般の部、初心者・70歳以上の部、中学生の部、ベテランの部、ダブルスの部
13 剣道	9月16日	総合体育館第1スポーツホール ほか	小学生の部、中学生の部、高校生の部、壮年の部、団体戦の部
14 弓道	9月24日	永山公園弓道場	近的・金的・板割・白扇
15 ゲートボール	9月29日	今寺4丁目運動広場	チームによるリーグ戦
16 障がい者と家族のスポーツ大会	9月30日	総合体育館第1スポーツホール	未定
17 バスケットボール	9月30日	総合体育館第1スポーツホール ほか	一般の部、シニアの部
	10月7日		
	10月14日		
	10月21日、10月28日		

種目	日程	会場	内容
18 空手道	10月14日	総合体育館第2スポーツホール	組手・形競技、幼児の部、小学生の部、中学生の部、一般の部
19 陸上競技	10月14日	永山公園陸上競技場	一般(高校生以上)の部、壮年の部、中学生の部、小学生の部
20 少林寺拳法	10月28日	総合体育館第2スポーツホール	年少の部、高校・大学の部、一般の部 ほか
21 バレーボール	10月28日	総合体育館第1スポーツホール ほか	一般(男・女)の部(6人制)
	11月4日、11月25日		レディースの部(9人制)
22 インディアカ	10月28日	総合体育館第1スポーツホール	男子の部、女子の部
23 柔道	11月4日	総合体育館第2スポーツホール	小学生の部、高校生の部、一般の部
	11月18日		小学生の部、中学生の部
24 ビーチボール	11月25日	総合体育館第1スポーツホール ほか	男子の部、女子の部、混成の部
	11月25日		中学生以下の部、一般男子(年齢別)の部、一般女子(年齢別)の部
25 ボウリング	11月18日	西東京レーン	18ホールストロークプレー
26 ゴルフ	12月4日	青梅ゴルフ倶楽部	18ホールストロークプレー
27 サイクリング	1月13日	市内	市内七福神をめぐるサイクリング
28 スキー	1月27日	菅平高原スキー場	大回転、回転
29 アーチェリー	1月27日	総合体育館第1スポーツホール	新人の部、RCの部、CPの部
30 スケート	2月23日	東大和スケートセンター	ブレイク競技(A級～E級)、スピードスケート競技(年齢別、男女別)

## 大相撲青梅場所を記念して 相撲土俵マットが寄贈されました



△浜中市長と青梅商工会議所の小澤会頭

4月22日に総合体育館で、大相撲の春巡業「青梅場所」が開催されました。また、市内で初めての巡業開催を記念して、大相撲青梅場所実行委員会の名譽会長を務めた青梅市長は、「間近で取組を楽しみ、力士と交流する貴重な機会を得たことに感謝します」と述べました。

土俵上で挨拶した浜中市長は、「間近で取組を楽しみ、力士と交流する貴重な機会を得たことに感謝します」と述べました。

また、市内で初めての巡業開催を記念して、大相撲青梅場所実行委員会

## ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるフィットネスエクササイズの一つです。上半身をしっかりと使うので、肩や首の凝りの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

青梅の自然を感じながら歩いて、健康になりましょう!

日時 5月26日(土) 午前10時 永山公園運動場  
集合 正午  
行程 永山公園運動場～青梅の森周辺  
対象 16歳以上  
講師 ノルディックウォーキングアドバイザー 石黒和史氏  
定員 先着20人(予約制)  
費用 500円

服装・持ち物 履きなれた靴、帽子、タオル、飲み物、ノルディックウォーキング用のポール(お持ちの方)  
※両手にポールを持ったまま、荷物(ウエストポーチ)はリュックに入れてお持ちください。  
※ポールの無料貸し出しあり  
申し込み 電話 ☎24・7721 または 直接総合体育館へ

## 青梅市生涯学習推進市民会議企画講座 リフレクシブルリズム体操

ストレッチ、筋力トレーニングや脳トレ、リフレクシブルリズムを通して認知症予防を図ります。

運動不足や健康が気になる方、スポーツが苦手な方も気軽に参加ください。

日程 第1回:5月24日(木) 第2回:5月31日(木)  
時間 午前10時～11時30分  
会場 総合体育館第2スタジオ

対象 50歳以上の市民  
講師 佐藤久枝氏  
定員 各回先着50人(予約制)  
費用 無料  
服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物  
申し込み 電話で社会教育課へ

## 自治会活動紹介コーナー34 安全・安心に暮らせる 明るく清潔な街づくりを目指して!

第10支会(河辺地域)の12の自治会は、少子高齢化と会員数減少という厳しい状況の中で、毎年、各自治会が独自に「盆踊り」、「餅つき」等のイベントや、防犯・防災、環境美化等の諸活動を実施しています。

また、第10支会では、春の「歩こう会」、夏の「ファミリーゴルフ」、秋の「市民運動会」、「文化祭」等のイベントに加え、河辺地域の明るい暮らしを守る取り組みの一つとして、各自治会が連携し、合同の防犯・防災・環境美化パトロール活動に取り組んでいます。

毎年、8月下旬の3日間と12月中旬の2日間、夜間に河辺駅前に集合し、揃いのベストに懐中電灯とゴミ拾い用具を手に、各方向に分かれて巡

回します。ゴミを拾いながら、周囲の点検や照明灯の確認等をパトロールして、微力ながらも安全・安心な暮らしの向上に努めています。

▽青梅市自治会連合会ホームページ <http://www.ome-rengou.or.jp/>  
問い合わせ 市民活動推進課

