

筋肉を包む膜を専用の道具を使って正しい状態に戻すことで、全身のコリや不調を改善させるというメソッドです。専用の道具の貸し出しも行いますので、

講師 健康運動指導士 佃 幸美氏
定員 先着35人（予約制）
費用 1千円
申し込み 11月15日の午前8時30分から電話☎24・7721または直接総合体育館へ

筋膜リリース教室

※雨天中止
日時 12月6日（木）午前9時15分～午後1時30分

服装・持ち物 歩きやすい靴、タオル、レジャーシート、筆記用具
その他 昼食時に豚汁を用意します

御岳渓谷野鳥観察会
豊かな自然環境の御岳渓谷では、意外と多くの種類の野鳥に出会うことができます。お昼には、打ちたてのそばを用意します。
ぜひご参加ください。

講師 日本野鳥の会奥多摩支部
定員 先着25人程度（予約制）
費用 1千800円（昼食代、保険代、資料代）
申し込み 12月3日までに電話☎24・2481または電子メール☒ome-2081@onekan.co.jpへ
問い合わせ 同協会、市商工観光課観光係

御岳渓谷野鳥観察会



会場では、ドイツ風料理やドイツのホットワイン「グリュウワイン」、市内の洋菓子店などがつくるドイツの冬の菓子「シュトーレン」の食べ比べ、クリスマス雑貨などを販売します。
ステージでは、市内在住の音楽家によるパフォーマンスのほか、青梅オクトバーフェスト2017を盛り上げたドイツ人を中心とするバンド「独メン」が再びやってきます。

好評だったキッズスペースもさらにパワーアップします。家族そろってクリスマスマーケットをお楽しみください！

メインのマーケット会場（市役所2階テラススペース）に大型テントを設置しますので、雨が降っても安心してご来場ください。

日時 11月21日（水）、22日（木）午後5時～9時
11月23日（祝）、24日（土）正午～午後8時

会場 青梅市役所
問い合わせ オリニピック・パラリンピック担当



★イベントの詳細は…

青梅クリスマスマーケット

検索



多摩川謎解きウォークラリー

豊かな自然と美しい景観の多摩川沿いを歩きながらスタンプリーと謎解きに挑戦しませんか？

当日は、多摩川でカヌー駅伝が開催されるほか、多摩川緑地くじら運動公園（昭島市）ではキツチンカーの出店や物産展等も行いますので、ぜひお越しください！

日程 11月24日（土）

コース・スタンプ

▽14・5kmコース：青梅市総合体育館（午前9時30分スタート）・スタンプ①

費用無料

直接各スタート地点へ



※市役所1階総合案内、各市民センター等で配布のスタンプ台紙付のリーフレットをお持ちください。リーフレットは当日のスタート地点でも配布します。

◆豪華商品をご用意！
ウォークラリー大抽選会
時間 午後2時から
対象 午後1時30分までにスタンプを2つ以上集めた方
◆ミニ抽選会
対象 午後3時までにリー

フレットの謎解きに回答し、アンケートを提出した方
◆いずれも
会場 多摩川緑地くじら運動公園
問い合わせ スポーツ推進課

青梅マラソンの走り方教室

日時 12月16日（日）午

前9時総合体育館正面玄

関前集合

※準備体操後、実際のコースを走ります。

対象 高校生以上で制限時

間内に完走できる方
※青梅マラソンにエントリーしていない方も参加可

種目・制限時間 30kmの部

：4時間以内（8分/km

ペース）▽10kmの部：1

時間20分以内（8分/km

ペース）

※制限時間内の完走が難しい場合は、リタイアとなります。

講師 市陸上競技協会員

とりつぶ御岳山へ
夜景と鳥に癒される

非日常的な時間を御岳山で過ごしませんか？
日程 12月15日（土）午

後2時御岳ビジターセ

ンター集合、12月16日

（日）午前9時30分同セ

ンター解散予定

対象 18歳以上

定員 20人（抽選）

費用 1万9千円（宿泊代

（泊2食付き）、保険代

等）

申し込み 11月28日（消印）

までに「とりつぶ御岳山

参加希望」、参加希望者

全員の住所、氏名、生年

月日、年齢、電話番号を



炭焼き体験教室
竹炭づくりと手軽に楽しめるネイチャークラフト

日時 12月8日（土）午

前10時～午後2時

※雨天中止

会場 花木園（小曾木4

2615-1）

※駐車場あり

対象 小学生以上

※小学4年生以下は保護者

同伴

内容 竹炭づくり、青梅産

材を使ったネイチャー

クラフト

講師（特非）青梅林業研

究グループ ほか
費用 500円（材料代）
服装・持ち物 歩きやすい靴、タオル、レジャーシート、筆記用具
その他 昼食時に豚汁を用意します
申し込み 12月3日までに電話☎24・2280でみどりと水のふれあい事業推進協会事務局へ

アリーナ	金額（税込）・内容等
タマリ席（正・向正面・東・西）	1人14,000円・記念座布団付き
ベアマス席（正・向正面）	2人24,000円・記念座布団付き
アリーナいす席（正・向正面）	1人9,000円
車いす席（東）	2人（うち付き添い1人）24,000円・敷地内駐車場付き
スタンド・ステージ	金額（税込）・内容等
スタンドいすS席（東）	1人11,000円
スタンドいすA席（東）	1人9,000円
ステージベアマス席（西）	2人24,000円・記念座布団付き
ステージいす席（西）	1人11,000円
お土産セット	金額（税込）・内容等
相撲土産セット	3,000円・特製幕の内弁当、お茶、相撲土産（2種）
大相撲弁当	1,500円・特製幕の内弁当、お茶

※4歳以上はチケット必要。4歳未満でも席が必要な場合はチケットが必要です。タマリ席での未就学児の観戦とタマリ席・マス席で乳幼児以外の膝上観戦はできません。
※アリーナ・ステージ内は土足厳禁です。スリッパ等をお持ちください。スタンド席は土足での観戦が可能です。
※車いす席希望の場合は事務局へお問い合わせください。車いすでの観戦は車いす席のみとなります。
※チケットのお客様のご都合によるキャンセル・払い戻しはできません。
※暴力団関係者の入場は固くお断りします。
※タマリ席、ベアマス席に座面の高いいすや台等の持ち込みはできません。

平成37年春巡業
大相撲青梅場所市民先行販売
青梅場所が来年も開催！
大相撲が、白鵬が、鶴竜が、稀勢の里が総合体育館にやって来る！
間近で見る国技、力士とのふれあい、テレビでは味わえない興奮があります。市民先行販売を行いますので、ぜひお求めください！
※力士が休場する場合もあります。あらかじめご了承ください。



日時 平成31年4月26日（金）午前8時～午後3時
会場 総合体育館
費用 左表のとおり
主催 大相撲青梅場所実行委員会
申し込み 11月30日までに次のいずれかの方法で申込用紙を入手し、ファックス☎050・6861・480で同実行委員会
問い合わせ 同実行委員会事務局☎050・6861・4739（午前11時～午後5時）、市スポーツ推進課

