

10
月号

成木市民センターだより

令和4年10月1日発行 第540号
成木市民センター（市民活動推進課）
電話・FAX 0428-74-5204
メール cen100307@city.ome.lg.jp

市民ハイキング 教室

とうのすやま ～多峯主山と天覧山に登ろう～

日時 11月17日（木）午前8時00分集合（東青梅駅）※雨天の場合は24日（木）に延期
コース 東青梅駅～（バス）～下畑～多峯主山・天覧山～飯能駅～（バス）～東青梅駅
持ち物 登山に適した服と靴（運動靴不可）、弁当、飲み物、手袋、雨具、ビニールシート、筆記用具
申込み 10月18日（火）午前8時30分から下記問合せ先に電話で申し込んでください。
定員 先着20人（予約制）
対象 成人（6時間程度歩ける健脚の方）
問合せ 成木市民センター ☎74-5204



はびねす健康体操

運動が苦手な方や運動がなかなか継続できない方、家でも簡単にできる運動を一緒に始めてみませんか。ストレス発散や体力アップをめざして、健康寿命を伸ばすきっかけにしましょう。

日時 10月4日（火）、11月4日（金）
午後1時30分～2時30分（両日）

会場 成木市民センター

問合せ 健康センター ☎23-2191

※別の会場でも実施予定です。詳しくは広報や青梅市HP、または上記問合せ先まで

成木地区市民運動会の廃止

例年10月に開催をしていました成木地区市民運動会ですが、本年度の第7支会・第7支会体育振興会合同総会において、今年度の開催中止と今後も開催を行わない（廃止）ことを決定いたしました。

長きに渡り御支援御協力を賜り、誠にありがとうございました。

都大会で優秀な成績を収めた方のご紹介

成木5丁目の伊藤芳男さんが、9月11日（日）に開催された都民生涯スポーツ大会の陸上競技、男子Gクラス（70歳以上）800mと1500mでそれぞれ3位に入賞されました。おめでとうございます！

成木地区で、記録等を取られた方がいらっしゃいましたら成木市民センターまでご連絡ください。
（写真）伊藤芳男さん



保育所体験

どんな形のさつまいがはれるかな？

日時 10月13日（木）午前10:00～

場所 成木保育園 西側畑

内容 さつまいも掘り

対象 未入園児親子

申込み ☎74-7321 締切10月12日（水）まで

持ち物 タオル、飲み物（水分補給）など



9月1日	人口	男	女	世帯数
人口と世帯 前月と比較	1,540 ±0	776 ±0	764 ±0	831 ±0

★青梅市自治会連合会ホームページアドレス
<http://www.ome-rengou.jp/>
第7支会、成木市民センター等の情報を掲載。