

初代横浜駅 1872(明治5)年 現桜木町駅の場所に新設

クイズ1の答え B 桜木町駅付近

1872(明治5)年に横浜～新橋間(29km)に鉄道が正式開業しました。鉄道開業前は馬車を使っても約4時間かかっていたところ、わずか53分で新橋に行けるようになりました。当時の駅舎は現在の桜木町駅付近にあり、鉄道創業の地を記念して記念碑が建てられています。



◀ 初代横浜駅。アメリカ人建築家R. P.ブリジエンスによる設計。①



◀ 「横浜鉄道蒸気出車之図」(1873(明治6)年) 横浜駅を発車するところ。伊勢山皇大神宮が描かれ、平沼町一帯が内海になっています。③



◀ 横浜駅構内に停車中の蒸気機関車。当時、横浜～新橋間を1日9往復し、海の上を走る蒸気船しか知らなかった人々は、陸を走る蒸気船という意味で「陸蒸気(おかじょうき)」と呼んでいました。②

①②横浜開港資料館所蔵、③横浜市中心図書館所蔵

ココで歴史の面影発見

「鉄道発祥の地記念碑」

(■中区桜木町1)
当時の横浜駅舎の様子や時刻表などが刻まれています。最初の鉄道に使われた双頭レールを利用して作られました。



2代目横浜駅 1915(大正4)年 現高島町駅付近に移転

クイズ2の答え B 8年間

輸送力の増強や利便性向上のため、れんが造りの2代目横浜駅が新設され、あわせて初代横浜駅は「桜木町駅」に改称されました。しかし、1923(大正12)年の関東大震災により、新設後わずか8年で2代目駅舎は焼失し、その役割を終えることになりました。

※焼失後、5年間は仮設駅舎となりました。



2代目横浜駅。洋風のクラシックな外観は、現東京駅と似た雰囲気をもっていました。④



崩壊した駅のプラットフォームでは、時計が地震発生時刻(11時58分)で止まっています。⑤



地震後に発生した火災で、外壁を残して焼失した2代目横浜駅。桜木町駅も同様に焼失してしまいました。⑥

ココで歴史の面影発見

「2代目横浜駅基礎等遺構」

(■高島2-1-1)

2003(平成15)年に発見された遺構は、横浜市認定歴史的建造物に指定され、保存・公開されています。※マンション敷地内(公開空地)にあり、自由に見学できます。

④⑤横浜開港資料館所蔵、⑥横浜都市発展記念館所蔵



横浜駅の変遷地図



3代目横浜駅 1928(昭和3)年 現横浜駅の場所に移転

震災復興計画や都市計画により、2代目横浜駅の難点(曲線上にプラットフォームがある、狭い駅前広場など)を解決すべく、位置を変えて建築されました。高い吹き抜けと広いコンコースを持つ、従来の駅にないモダンな設計でした。



3代目横浜駅。「東洋一のモダンな停車場」ともてはやされました。⑦

⑦⑧横浜都市発展記念館所蔵、⑨横浜市中心図書館所蔵



コンクリート造りの新駅舎は、高い吹き抜けが特徴でした。⑧



1956(昭和31)年、西口に横浜駅名品街がオープン。西口開発が本格化していきます。⑨

コラム 西口の賑わい 「民衆駅」誕生



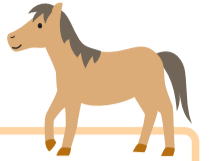
1960年代に横浜駅西口は、「民衆駅」として商業施設が入る駅ビルに建て替えられました。続いて駅前広場には横浜初の地下街が建設されるなど、西口は賑やかな場所に変わっていきました。

現在の横浜駅

1980(昭和55)年 横浜駅(東口)の建替

クイズ3の答え B 馬の背

3代目横浜駅の新設から52年が経ち、老朽化が進んだことや利用客の増加による混雑緩和のため、東口駅舎の改造が必要となりました。そこで、ターミナルデパートとして新たに誕生したのが横浜駅(東口)です。



現在の横浜駅。1981(昭和56)年に横浜駅の東西を結ぶ自由通路(当時の日本最大幅36m)も駅ビル開業に続いて開通しました。これにより、東口と西口は一体となり、横浜駅周辺は大きく発展しました。

コラム 2019年12月に解消し、便利に! 「馬の背」はどうしてできた?



横浜都市発展記念館 主任調査研究員 岡田さん

1970年代以前の横浜駅は、西口・東口の地上に改札があり、鉄道利用者以外は駅の東西を行き来できませんでした。1980年代になると改札がホームの地下に移り、地下通路は大きく幅が広がり、誰もが自由に行き来できるようになりました。これが中央自由通路です。通路と西口地下街を貫通させれば通行はさらに便利になるのですが、その間には既存の建物の地下施設などがあり、当時はやはり工事が難しかったのでしょう。やがてこの盛り上った構造が、「馬の背」と呼ばれるようになったようです。

現在と今後の展望 一進化を続ける横浜駅周辺地区

クイズ4の答え A 6社局

横浜駅周辺地区では、2009年12月に策定された「エキサイトよこはま22(横浜駅周辺大改造計画)」に基づき、横浜の国際競争力を高めるためのまちづくりをはじめとして、さまざまな取組が進められています。

■エキサイトよこはま22とは

国際都市横浜の玄関口としてふさわしい横浜駅周辺のまちづくりを進め、持続的に発展できる環境を実現するための取組がとりまとめられています。



横浜駅へ乗り入れている 鉄道事業者数 6社局

- 東日本旅客鉄道 ● 東急電鉄
- 京浜急行電鉄 ● 横浜高速鉄道
- 相模鉄道 ● 横浜市交通局

現在、横浜駅の乗客数は1日あたり約116万人(6社局計)にもなります。

直近の予定

2020年5月30日開業



JR横浜タワー
JR横浜タワーには、商業施設や多目的エンターテインメントの要素をもつ施設などが開業します。また、JR横浜鶴屋町ビルには、商業施設、ホテル、スポーツ施設、駐車場・駐輪場などが営業を開始します。

2020年6月5日開業



JR横浜鶴屋町ビル

2021年度中に完成予定



西口駅前広場
歩きやすい歩行空間や待ち合わせできる場所を造り、雨天時も濡れずに移動できる屋根を設置します。障害者用乗降場所など、バリアフリーにも対応した駅前広場を整備します。

2020年6月頃運行開始



「BAYSIDE BLUE」連節バス
横浜駅東口から山下ふ頭までの水際線沿いの施設を結ぶルートを走ります。利便性、回遊性が向上します。

エリアマネジメント型のまちづくり ~みんなでつくり、はぐくむ~

横浜駅周辺地区の新たな価値の創出と魅力ある横浜の実現を目指し、企業・各種団体・行政が連携して取組を進めています。清掃活動や駅前広場の利活用に向けた社会実験、各種イベントの開催などさまざまな活動が行われています。

時代の移り変わりとともに、駅やそれを取り巻くまちの様子は変化を続けます。これからの横浜駅にもご期待ください。



クリーンアップイベント

横浜駅周辺大改造計画についての詳細は

エキサイト22

検索

主な参考文献:『鉄道と街・横浜駅』、『図説 横浜の歴史』、『横浜西区史』、『横浜市統計書』、『横浜駅周辺のうつりかわり』、『横浜ステーション物語』
協力:横浜都市発展記念館

問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 ☎ 314-8894

NISHI TOPICS 区役所より

引っ越しや就職・退職に伴う手続きをお忘れなく

3月・4月は窓口が大変混雑します。時間に余裕を持って来庁を

住民票の異動届 問合せ 登録担当 ☎ 320-8335 fax 324-3585

内容		手続きに必要なもの
転出	市内 他区へ	引っ越し先で転入手続き(西区役所での転出手続き不要)
	市外へ	西区役所で転出手続き後、引っ越し先の市区町村で転入手続き
西区内で 転居		引っ越し終了後、西区役所で転居手続き。マイナンバーカード(通知カード)を提出ください

※西区内で転居し、小・中学生のいる世帯は来庁前にお問い合わせください。

※転出手続きの詳細は横浜市ホームページで確認してください。

●パソコン・スマートフォンで、窓口混雑状況がひと目でわかります。混雑する時間帯を避けたり、待ち時間の目安に利用してください。

[西区 窓口混雑状況](#) [検索](#)

●火～木曜の8時45分～10時頃は、例年待ち時間が比較的短い傾向があります。

●3月・4月の土曜開庁:3月14日・28日、4月11日・25日 9時～12時(土曜開庁日は非常に混みます)

健康保険の切替手続き 問合せ 保険係 ☎ 320-8425 fax 322-2183

内容		手続きに必要なもの
就職・ 転職	国民健康保険に加入している人が、新しい健康保険に加入した場合	国民健康保険脱退の手続きが必要です ●本人の名前が記載されている新しい健康保険証または健康保険資格取得証明書(国民健康保険をやめる人全員分) ●今までの国民健康保険証 ●印鑑 ●来庁者の本人確認資料(「住民票」の欄を確認) ※脱退手続きは郵送でも可能です。お電話ください。
	今までの健康保険をやめ、国民健康保険に加入する場合	●健康保険資格喪失証明書 ●本人確認資料(「住民票」の欄を確認) ●印鑑 ●(口座振替希望の場合)預・貯金通帳、金融機関届出印、キャッシュカード ※加入日前でも受付のみ可能です。

国民年金への加入手続き 問合せ 国民年金係 ☎ 320-8421 fax 322-2183

内容		手続きに必要なもの
退職 (20歳以上 60歳未満)	厚生年金被保険者資格を喪失し、国民年金に加入する場合	●退職日を確認できるもの 健康保険資格喪失証明書、 雇用保険被保険者離職票など ●年金手帳(配偶者分も必要な場合があります) ●本人確認資料(「住民票」の欄を確認)

狂犬病予防注射のお知らせ

飼い主の義務をお忘れなく

生後91日以上の子犬を飼っている人は、飼い犬の登録(初回)と狂犬病予防注射(年1回)が義務付けられています。お近くの動物病院または出張会場で必ず受けましょう。

- 犬が落ち着いて受けられる動物病院での注射をお勧めします。なお、出張会場で受ける場合は犬を確実に押さえられる人が連れてきてください。
- 登録動物病院でも、出張会場同様に「狂犬病予防注射済票」が当日交付されます(注射料金は動物病院によって異なります)。

出張会場

日付	時間	会場
4月4日(土)	10時～12時	西区役所正面玄関前 (中央1-5-10)
	13時30分～15時	
4月8日(水)	13時30分～15時	高島中央公園(みなとみらい5-2)

※雨天開催。気象警報発表時は横浜市コールセンター(☎664-2525 8時45分～)にお問い合わせください。
※犬の体調や高齢などにより、獣医師の判断で注射が受けられない場合があります。

費用 3,650円*

(内訳:注射料金3,100円*
注射済票交付手数料550円)

※料金が変わりましたので、ご注意ください。
(登録が必要な犬は、別途3,000円がかかります。)

持ち物 登録済の場合

「狂犬病予防注射のお知らせ」に同封している
「狂犬病予防注射済票交付申請書」

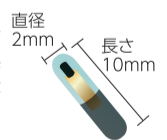
動物の愛護及び管理に関する法律が令和元年6月に改正されました

犬猫の飼い主の皆さんに関係する主な改正点

- マイクロチップの装着と登録(令和4年6月までに施行されます)
 - ・犬猫のマイクロチップの装着と登録が、飼い主の努力義務になります。
 - ・マイクロチップが登録されている犬猫の飼い主に、登録の変更届出が義務化されます。
- 動物の適正飼養のための規制強化(令和2年6月1日から施行されます)
 - ・みだりに繁殖して適正飼養が困難となる恐れがある場合、犬猫の飼い主に対し繁殖防止が義務化されます。

マイクロチップってなに?

生体適合ガラスで覆われた円筒形の電子標識器具です。注射器で埋め込み、安全性の高い個体識別として世界中で広く使用されています。



読み取りは専用のリーダー(読み取り機)で

犬を飼う時はルールとマナーを守りましょう

- 犬鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず着けましょう。
- 犬を放すのはやめましょう。
- 排泄物は責任を持って始末しましょう。



突然起こる災害に備えて…

- 飼い主の明示、ペットのしつけ、健康管理、避難グッズの準備など、平常時から災害に備えましょう。

詳細は [横浜市 災害時のペット対策](#) [検索](#)



問合せ 生活衛生課 ☎ 320-8444 fax 320-2907

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

【改修工事などによる施設利用制限のお知らせ】
 西スポーツセンター(～3月予定):メインアリーナ
 西スポーツセンター(3月中旬・2週間程度):室内プール及び温水シャワー

3月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- 1 あなたの年代
- 2 今月の特集の感想
- 3 今月号で良かった記事とその理由
- 4 今後、読んでみたい記事
- 5 その他ご意見・ご感想



【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート3月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。3月31日(火)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

問 広報相談係
 ☎ 320-8321 fax 314-8894

さくらフェスタ2020 わがまち西区ガイドウォーク

こだわりの都市デザインや歴史を感じつつ、みなとみらいを歩きます

📅3月28日(土) 13時30分～14時30分 (受付:13時15分～)

📍横浜みなと博物館 入口前(みなとみらい2-1-1)

👤先着30人

📅3月11日(水)～ 直接来庁(区役所4階48番窓口)、電話、FAXまたはEメール

📍地域振興課

☎ 320-8392 fax 322-5063

✉ ni-gakushu@city.yokohama.jp



新治恵みの里 トウモロコシ作り教室【全4回】

📅種まき:4月25日(土)

追肥・土寄せ:5月16日(土)

花粉付け・電気柵張り:6月13日(土)

いずれも10時30分～12時30分

収穫・釜ゆで:7月11日(土) 9時～11時

📍にいほる里山交流センター(緑区新治町887)

👤市内在住の個人・グループ 先着20組

¥3,600円(トウモロコシ8本付き)

📅3月15日(日)～ ホームページ申込フォーム

📍北部農政事務所

農業振興担当

☎ 948-2480

fax 948-2488



施設から

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)

☎ fax 620-6624

✉ ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●おりがみカフェ 春

折り紙講師と一緒に折り紙を楽しみます。時間内は出入り自由です

📅3月22日(日) 10時～12時

👤先着40人

¥小学生以上100円(飲み物、お菓子付き)、未就学児無料

📅3月11日(水)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●大人のバレエストレッチ

身体の歪みを改善して、姿勢を正し、健康的に運動しましょう

📅3月27日(金) 13時～15時

👤先着20人

¥500円

📅3月11日(水)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33

☎ 321-3200 fax 317-3008

●みなとみらいガイドツアー

にしくシティガイドグループの案内で、歴史、名所、オフィスビルを巡ります

📅4月4日(土) 10時～12時(受付:9時45分)

📍JR桜木町駅南改札観光案内所前集合

👤先着25人

¥200円

📅3月11日(水)～ 直接来館、電話またはFAX

お知らせ

さぼーと・ねくさす 横浜市 障害者後見の支援制度説明会・報告会

親が元気なうちに、障害のある人が地域で安心して暮らすことを考えましょう

📅3月25日(水) 10時30分～12時

📍西公会堂(岡野1-6-41)

👤当日先着500人

📍さぼーと・ねくさす

☎ 594-7681 fax 594-7682

シルバードライビングスクール

実際に車に乗る技能講習や、戸部警察署員による安全講話

📅4月13日(月) 8時20分～11時30分

📍区役所正面玄関集合(中央1-5-10)

👤区内在住の普通免許を有する65歳以上 先着10人

📅3月11日(水)～ FAXに必要事項・生年月日を記入または電話

📍地域振興課 ☎ 320-8392 fax 322-5063

5月1日(金)に開院する市民病院内覧会を開催します

普段見られない手術室や高度医療機器の内覧ができます。

📅4月10日(金) 10時～16時

(最終入場15時30分)

📍市民病院(神奈川区三ツ沢西町1-1)

📍市民病院総務課庶務係

☎ 331-1961 fax 332-5599



1月号 お正月クロスワードクイズの正解発表

ク	ロ	ス	ワ	ード	フ
ロ	リ	ラ		リス	ク
ポ	コ	ウ		アイ	ス
ツ	ル	ミ		オン	セイ
イ	ダ			モ	ン
ツ	リ	ー	ハ	ウス	パ
タ	ン		ラ	シ	ニ
グ	ラ	ンド		シ	リ

答え 西区の木は

モ A ク B セ C イ D だよ

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

問 広報相談係

☎ 320-8321 fax 314-8894



福祉保健だより

3月11日(水)～4月10日(金)に予約・実施するものを掲載しています。会場の記載がないものは区役所3階で受け付けます。 予約 …電話による予約です。

問合せ・申込み ●健康づくり係 ☎ 320-8439～40 fax 324-3703 ●こども家庭係 ☎ 320-8467～69 fax 322-9875

検診名など	日時	内容・対象など	問合せ
検診・健康相談 食生活健康相談 予約	3月12日(木)9時～12時 3月25日(水)・4月2日(木)13時30分～16時30分	糖尿病の食事療法や高血圧症の減塩食など、食生活について相談できます	健康づくり係
禁煙サポート外来 予約	3月18日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 📍禁煙に関心のある人、または身近な人の禁煙について相談のある人	
生活習慣改善相談 予約	3月18日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などを相談できます	
女性の健康相談 予約	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます	こども家庭係
離乳食教室 予約	3月18日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と試食、情報交換など 📍おむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)の子どもと家族	健康づくり係
子ども食生活健康相談 予約	3月18日(水)9時～12時	離乳食、幼児食、偏食や少食など、赤ちゃんから高校生までの子どもの食生活について相談できます	
乳幼児健診	4か月児 3月19日、4月2日(木) (受付:9時～9時30分) 1歳6か月児 3月24日、4月7日(火) (受付:9時～9時30分) 3歳児 3月12日(木) (受付:13時～14時)	詳細は個別通知をご覧ください	
乳幼児・妊産婦歯科相談 予約	3月23日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 📍未就学児、妊産婦 📍母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	
ほっとたいむ 予約	3月25日(水)10時～11時30分	わが子の成長は嬉しいですが、ついイライラすることはありませんか。そんな気持ちを話す場です	
赤ちゃん和家人 プレパパママ教室	4月1日(水)	ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 📍歯ブラシ、手鏡	こども家庭係 📍母子健康手帳、よこはま子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具
	3月11日(水)	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん	
	3月18日(水)	母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加	
	3月25日(水)	沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加	
	4月8日(水)	お産の経過と過ごし方、母乳のお話	
プレパパママ教室 HP予約 4月1日(水) 9時～	4月22日(水)	沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加	



NISHI INFORMATION 各種お知らせ



日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児
 申 込 み 問 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

フォーラム南太田
 〒232-0006 南区南太田1-7-20
 ☎714-5911 fax 714-5912

●子育てママのすっきりヨガ
 ④4月7日、21日、5月19日、6月2日、16日、30日(火) 10時30分～11時30分 全6回
 ①産後2か月以降の女性 先着18人
 ②¥4,200円 ※免除制度あり(要問合せ)
 ③1歳半以上の未就学児 各先着 有料予約制(4日前まで)
 ④申3月12日(木)～ 電話、直接来館またはホームページ申込フォームから

●ストレッチ&骨盤底筋ケア
 ④4月14日、28日、5月12日、26日、6月9日、23日(火) 13時30分～15時 全6回
 ①女性 先着24人
 ②¥7,800円 ※免除制度あり(要問合せ)
 ③1歳半以上の未就学児 各先着 有料予約制(4日前まで)
 ④申3月11日(水)～ 電話、直接来館またはホームページ申込フォームから

スポーツ

西区ソフトボール選手権春季大会
 ④4月5日、19日(日) 9時～17時
 ①岡野公園野球場(岡野2-9-1)
 ②高校生以上
 ③¥1チーム15,000円
 ④申3月11日(水)～15日(日) 費用持参でマルキ運動具店(中央2-18-5)
 ⑤問西区体育協会ソフトボール部 マルキ運動具店 山方
 ⑥☎321-2431 fax 321-2425

西区民卓球教室
 ④4月5日～9月20日(原則第1・3日曜) 9時～12時 全11回
 ①西地区センター(岡野1-6-41)
 ②小学生以上 先着60人
 ③¥3,000円
 ④申3月11日(水)～20日(金・祝) 指定申込書に必要事項を記入し、西区体育協会事務所(浅間町4-340-1 西スポーツセンター内)へ直接来館(9時～16時)。申込書配布場所:西スポーツセンター、地区センター(西、藤棚)
 ⑤問西区体育協会卓球部 鍵山
 ⑥☎312-3986 fax 317-2680

西区民バドミントン大会
 男子、女子、混合ダブルスの1部、2部、3部。出場種目は重複可能
 ④4月26日(日) 9時～
 ①平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 ②中学生以上 先着150人
 ③¥1種目につき1人1,200円
 ④申3月11日(水)～4月11日(土) 費用持参で下記店舗へ
 ウインザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12 スカイビル9階)
 ☎453-1785)またはウエンブレ横濱店(北幸1-2-10 アスカ2ビル3階)
 ☎317-5959)
 ⑤問西区体育協会バドミントン部 竹内
 ⑥☎322-6165

西区女性体づくり教室 ストレッチとリズム体操
 ④5月12日～2021年3月23日(火) 10時～11時30分 原則毎週火曜(8月除く) 全35回
 ①藤棚地区センター(藤棚町2-198)
 ②区内在住・在勤の女性 抽選140人(初参加の人は70歳まで)
 ③¥8,000円
 ④申～3月24日(火) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢・過去の参加回数を入力し、下記へ
 〒220-0053 藤棚町2-198 藤棚地区センター内「西区女性体づくり教室」係
 ⑤問西区体育協会女性体育部 海老塚
 ⑥☎231-3370



THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]
 〒231-0021 中区日本大通34
 ☎663-5280
 ✉info@asc.dena-baystars.jp

●はじめてのヨガ～西区・中区在住・在勤者限定～
 ④4月5日(日) 16時15分～17時30分、4月15日(水) 19時～20時15分
 ①18歳以上 各先着15人
 ②持 運動のできる服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)
 ③申3月11日～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)

清水ヶ丘公園屋内プール
 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
 ☎243-2131 fax 243-2206

●子ども春休み短期水泳教室
 ④3月25日(水)、26日(木)、27日(金) ①10時15分～11時 ②11時～12時 全3回
 ①①3歳以上の未就学児 先着15人
 ②小学生 先着20人
 ③¥2,850円
 ④申3月11日(水)～ 直接来館

清水ヶ丘公園体育館
 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
 ☎243-4447 fax 243-4497

●子ども体操教室体験会
 ④3月27日(金) ①13時～13時50分 ②13時55分～14時45分
 ①①4歳以上の未就学児 先着10人
 ②小学生 先着10人
 ③¥500円
 ④申3月11日(水)～ 直接来館

西スポーツセンター 〒220-0072 浅間町4-340-1
 ☎312-5990 fax 312-6040

●当日受付教室
 ④申30分前から先着受付 ①2歳以上の未就学児(要予約) 1回510円
 ②持 運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など
 ③下記以外にも開催している教室があります

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
火曜ZUMBA®	16歳以上	火	11時～11時50分	40	660
からだいきいきメンテナンス		火	12時～12時50分	40	550
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	660
木曜ZUMBA®		木	12時～12時50分	40	660
リンパボディメンテナンス		金	11時～11時50分	40	550
ボディウエイト&ピラティス		土	11時～11時50分	40	550

*広報掲載後に変更になる場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
 ☎311-6186 fax 316-8521

●平体祭2020
 ④3月28日(土) ⑤申3月15日(日)～ ホームページ申込フォームで先着受付

教室名	対象	時間	定員
スポンジテニス①	年中～小学6年生	9時～9時50分	12
スポンジテニス②		9時55分～10時45分	
バドミントン①	小学3年生～中学2年生	9時～9時50分	10
バドミントン②		9時55分～10時45分	
ヒップホップダンス①	年中～中学生	9時～9時50分	12
ヒップホップダンス②		9時55分～10時45分	
ポッチャ体験	どなたでも	9時～10時40分	なし

●バドミントン教室
 ④申3月15日(日)～ ホームページ申込フォームで先着受付
 ⑤持 [ENJOY/ペアでゲーム]はシャトルを各自持参

教室名	対象	日程	定員	費用
クリニック&ゲーム	中学生以上	3月19日(木) 9時～11時、11時～13時	各12人	1,100円/1人
		3月26日(木)、4月1日(水)～4日(土) 11時～13時		
ENJOY/ペアでゲーム		3月19日(木) 9時～11時	各12組	1,100円/1組
		3月26日(木)、4月1日(水)～4日(土) 11時～13時		

●当日受付教室
 ④申30分前から先着受付 ①持 運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など

教室名	対象	日程	時間	定員	費用
ファジーテニスタイム	16歳以上	3月12日、19日(木)	11時～12時45分	24	600
フットサルタイム	18歳以上	3月11日、18日、25日(水)	21時～22時40分	40	720



減災の知恵袋

第6回 「いざという時のためにできることは？」

いつ起こるかかわからない大地震や火災のために日頃の準備が大切です。また、急に人が倒れた時などのために救急法を身につけておきましょう。

日頃から備えておきましょう

西消防署 予防担当
 菊池 聖 消防士長



防災訓練に参加しましょう

毎年実施している自治会町内会などの防災訓練に参加して、消火器の取扱い訓練や避難場所の確認などを実施しましょう。となり近所の人達と顔の見えるつながりを作り、災害時などに助け合える関係を作りましょう。また、災害時について家族で話し合い、いざという時の連絡方法や備蓄品などについても確認しておきましょう。



救急法を身につけましょう

人が倒れるということはいづれ起こるかわかりません。いざという時のために心肺蘇生法などの応急手当や、AEDの取扱いについて学ぶことができる普通救命講習などを受講しましょう。既に受講したことのある人は定期的に再講習を受けて、新しい情報を確認しておきましょう。

