主な市民利用施設・区内の教育機関

施設名（しせつめい）	なまえ	でんわ	FAX	ちず
◆ 公会堂（こうかいどう）・ホール（ほーる）・ラウンジ（らうんじ）など				
鶴見公会堂	つるみこうかいどう	583-1353	583-1358	F－5
鶴見区民文化センター（サルビアホール）	さるびあほーる	511-5711	511-5712	G－5
鶴見国際交流ラウンジ	つるみこくさいこうりゅうらうんじ	511-5311	511-5312	G－5
横浜市国際学生会館	よこはましこくさいがくせいかいかん	507-0121	507-2441	G－7
◆ 地区センター（ちくせんたー）				
潮田地区センター	しるおだ ちくせんたー	511-0765	511-0760	G－7
鶴岡地区センター	こまおか ちくせんたー	571-0035	571-0036	F－1
末吉地区センター	すえよし ちくせんたー	572-4300	586-1229	G－3
寺尾地区センター	てらお ちくせんたー	584-2581	584-2583	E－4
生麦地区センター	なまむぎ ちくせんたー	504-0770	504-2662	E－6
矢向地区センター	やこう ちくせんたー	573-0302	573-0304	I－2
◆ コミュニティハウス・地域子育て支援拠点・こどもログハウス				
市場小学校コミュニティハウス	いちばしょうがっこう こみゅにていはうす	574-1972	574-1972	H－4
潮田公園コミュニティハウス	しるおだこうえん こみゅにていはうす	511-0880	511-0851	G－6
上寺尾小学校コミュニティハウス	かみてらおしょうがっこう こみゅにていはうす	585-3770	585-3770	D－4
鶴見中学校コミュニティハウス	つるみちゅうがっこう こみゅにていはうす	503-3808	503-3808	I－7
新鶴見小学校コミュニティハウス	しんつるみしょうがっこう こみゅにていはうす	574-1976	574-1976	H－2
鶴見市場コミュニティハウス（ゆうづる）	つるみいちばこみゅにていはうす（ゆうづる）	500-6688	500-6677	H－4
鶴見中央コミュニティハウス	つるみちゅうおうこみゅにていはうす	511-5088	511-5089	G－5
鶴見区地域子育て支援拠点（わっくんひろば）	つるみくちいきこそだてしえんきょてん（わっくんひろば）	582-7590	582-7591	F－5
わっくんひろば内 横浜子育てサポートシステム鶴見区支部	わっくんひろば なか よこはまこそだてさぽーとしすてむつるみくしぶ	582-7610	582-7591	F－5
鶴見区地域子育て支援拠点「わっくんひろばサテライト」	つるみくちいきこそだてしえんきょてん（わっくんひろばさてらいと）	642-5710	585-0051	I－4
白幡公園こどもログハウス（ピッコロ）	しらはたこうえんこどもろぐはうす（ぴっころ）	582-9944	582-9944	D－5
◆ 図書館（としょかん）				
鶴見図書館	つるみとしょかん	502-4416	504-6635	G－5
横浜市中央図書館	よこはましちゅうおうとしょかん	262-0050	262-0052	区外
県立図書館	けんりつとしょかん	263-5900	241-0985	区外
◆ スポーツ（すぽーつ）				
鶴見スポーツセンター	つるみすぽーつせんたー	584-5671	584-5673	G－4
鶴見川運動場	つるみがわそうこういじょう	582-8680	582-5810	G－4
大黒ふ頭中央緑地	だいこくふとうちゅうおうりょくち	581-0231	581-6233	C－11
県立三ツ池公園 軟式野球場・多目的広場・テニスコート	けんりつみついけこうえん なんしきやきゅうじょう・たもくてきひろば・てにすこーと	581-0287	573-0889	F－3
潮田公園 野球場・テニスコート	しるおだこうえん やきゅうじょう・てにすこーと	501-7479	717-7706	G－6
入船公園 野球場・テニスコート	いりふねこうえんやきゅうじょう・てにすこーと	501-2343	710-0727	H－7
大黒海づり施設	だいこくうみづりしせつ	506-3539	500-5096	D－13
◆ 福祉施設（ふくししせつ）				
地域ケアプラザ（地域包括支援センター）（ちいきほうかつしえんせんたー）				
潮田地域ケアプラザ	しるおだちいきけあぷらざ	507-2929	507-2930	G－7
鶴岡地域ケアプラザ	こまおかちいきけあぷらざ	570-6601	570-6602	F－1
鶴見市場地域ケアプラザ（ゆうづる）	つるみいちばちいきけあぷらざ（ゆうづる）	504-1077	500-6677	H－4
鶴見中央地域ケアプラザ	つるみちゅうおうちいきけあぷらざ	508-7800	508-7808	G－5
寺尾地域ケアプラザ	てらおちいきけあぷらざ	585-5566	585-5737	E－4
生麦地域ケアプラザ	まむぎちいきけあぷらざ	510-3411	510-3018	E－6
馬場地域ケアプラザ	ばばちいきけあぷらざ	576-4231	576-4233	C－4
東寺尾地域ケアプラザ	ひがしてらおちいきけあぷらざ	584-0129	570-6202	C－5
矢向地域ケアプラザ	やこうちいきけあぷらざ	573-0020	573-0027	I－2
老人福祉施設（ろうじんふくししせつ）				
横浜市高齢者保養研修施設ふれーゆ	よこはましこうれいしゃほようけんしゅうしせつふれーゆ	521-1010	642-8150	F－9
鶴寿荘	かくじゅそう	584-2581	584-2583	E－4
やまゆりホーム	やまゆりほーむ	583-1833	583-0847	D－2
ニューパート緑子ケア谷	にゅーぱーとよしこがや	576-3055	576-3056	D－2
新鶴見ホーム	しんつるみほーむ	570-5000	570-5001	H－2
しょうじゅの里鶴見	しょうじゅのさとつるみ	576-5020	576-5021	H－2
わかたけ鶴見	わかたけつるみ	642-7500	583-6616	H－3
しょうじゅの里小野	しょうじゅのさとおの	521-8818	521-8830	G－7
うしおだ老健やすらぎ	うしおだろうけんやすらぎ	574-3312	574-3313	H－3

施設名（しせつめい）	なまえ	でんわ	FAX	ちず
児童・障害者施設（じどう・しょうがいしゃしせつ）				
つるみ地域活動ホーム幹	つるみちいきかつどうほーむみき	585-9246	585-9247	E－3
障害者地域活動ホームふれあいの家	しょうがいしゃちいきかつどうほーむふれあいのいえ	504-0876	504-0876	E－6
障害者地域活動ホームもとみや	しょうがいしゃちいきかつどうほーむもとみや	585-3664	583-1718	H－4
鶴見区基幹相談支援センター	きかんそうだんしえんせんたー	580-5066	582-1313	F－5
鶴見区精神障害者生活支援センター	せいしんしょうがいしゃせいかつしえんせんたー	576-3173	576-3172	G－5
中路障害地域活動センター ふれんどーる鶴見	ふれんどーるつるみ	504-2700	504-2700	G－5
障害者支援施設 希望	しょうがいしゃしえんしせつ きぼう	580-0078	584-8999	H－3
横浜南総合リハビリテーションセンター	そうごうりはびりてーしょんせんたー	473-0666	473-0956	区外
横浜市高次脳機能障害支援センター	こうじのうきのうしょうがいしえんせんたー	472-4722	472-4723	区外
横浜市総合保健医療センター	そうごうほけんいりょうせんたー	475-0103	475-0101	区外
横浜市東部地域療育センター	とうぶちいきりょういくせんたー	441-7711	441-7011	区外
小児療育相談センター	しょうにりょういくそうだんせんたー	321-1721	321-3037	区外
横浜市発達障害者支援センター	はったつしょうがいしゃしえんせんたー	334-8611	334-8619	区外
横浜市中央児童相談所	ちゅうおうじどうそうだんしょ	260-6510	262-4155	区外
横浜東部総労支援センター	よこはまとうぶしゅうろうしえんせんたー	450-5181	450-5185	区外
障害者研修保養センター 横浜あゆみ荘	よこはまあゆみそう	941-8383	941-3045	区外
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール	よこはまらぽーる	475-2001	475-2053	区外
福祉保健活動拠点（ふくしほけんかつどうきょてん）				
鶴見区社会福祉協議会	つるみくしゃかいふくしきょうぎかい	504-5619	504-5616	G－6
鶴見区福祉保健活動拠点	つるみくふくしほけんかつどうきょてん	504-5619	504-5616	G－6
◆ 小学校・中学校（しょうがっこう・ちゅうがっこう）				
市立旭小学校	あさひしょうがっこう	581-4178	585-9453	E－3
市立市場小学校	いちばしょうがっこう	581-2107	581-9387	H－4
市立市場小学校ひかき分校	いちばしょうがっこう ひかきぶんこう	580-0105	580-0135	H－4
市立入船小学校	いりふねしょうがっこう	501-3539	507-0056	G－7
市立潮田小学校	しるおだしょうがっこう	501-2128	507-0046	H－6
市立上末吉小学校	かみすえよしょうがっこう	571-1616	585-9479	G－1
市立上寺尾小学校	かみてらおしょうがっこう	585-2961	585-9493	D－4
市立岸谷小学校	きしやしょうがっこう	581-3301	585-9473	D－6
市立鶴岡小学校	こまおかしょうがっこう	581-6263	585-9491	F－2
市立汐入小学校	しおいりしょうがっこう	501-7862	507-0073	G－7
市立鶴子谷小学校	しるがやしょうがっこう	575-3105	585-9492	D－3
市立下野谷小学校	したのやしょうがっこう	501-2312	507-0054	G－6
市立下末吉小学校	しもすえよしょうがっこう	581-2586	585-9484	G－3
市立鶴見小学校	しんつるみしょうがっこう	583-8915	583-8917	H－2
市立末吉小学校	すえよししょうがっこう	581-2244	585-9437	G－3
市立鶴見小学校	つるみしょうがっこう	521-9618	507-0058	G－6
市立寺尾小学校	てらおしょうがっこう	581-7084	585-9486	D－5
市立鶴岡小学校	とよおかしょうがっこう	581-3248	585-9469	G－5
市立生麦小学校	なまむぎしょうがっこう	501-2270	507-0048	E－7
市立馬場小学校	ばばしょうがっこう	571-7777	585-9489	C－4
市立東台小学校	ひがしだいしょうがっこう	571-0812	585-9452	E－5
市立平安小学校	へいあんしょうがっこう	501-4244	507-0059	I－6
市立矢向小学校	やこうしょうがっこう	581-4672	585-9476	H－2
市立名小学校	さくらしょうがっこう	401-9423	431-1563	C－3
私立聖ヨゼフ学園小学校	せいよぜふがくえんしょうがっこう	581-8808	584-0831	E－4
市立市場中学校	いちばちゅうがっこう	501-4125	507-0074	H－5
市立潮田中学校	しるおだちゅうがっこう	501-3535	507-0079	H－6
市立上の宮中学校	かみのみやちゅうがっこう	582-8801	585-9914	C－3
市立鶴見中学校	つるみちゅうがっこう	501-0666	507-0084	I－7
市立末吉中学校	すえよしちゅうがっこう	581-0813	585-9497	F－3
市立鶴見中学校	つるみちゅうがっこう	501-2397	507-0083	H－5
市立寺尾中学校	てらおちゅうがっこう	571-4102	585-9499	E－3
市立生麦中学校	なまむぎちゅうがっこう	581-3255	585-9904	D－6
市立矢向中学校	やこうちゅうがっこう	581-4131	585-9906	H－3
市立東台インターナショナルインディア高等学校鶴見学校	よこはまとうだいふるさとうちゅうがっこう	511-3654	506-3680	F－7
私立鶴学院中学校	たちばながくえんちゅうがっこう	581-0063	584-8643	D－3
私立聖ヨゼフ学園中学校	せいよぜふがくえんちゅうがっこう	581-8808	584-0831	E－4
私立鶴見大学附属中学校	つるみだいがくふぞくちゅうがっこう	581-6325	581-6329	E－5

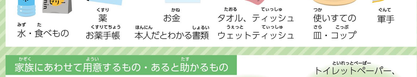
日頃の備え

家の安全

逃げるときに 持っていくもの

かならず いるもの

家族にあわせて用意するもの・あると助かるもの



用意しておくもの

◆ のむ水は 3 リットル ×3 日分 × 家族の人数分
1 人に 9 リットル
おふろのお湯を残す。トイレや火を消すときに使えます

◆ 簡単に食べられる保存食を用意しましょう
アレルギー対応食品、液体ミルク、離乳食など、自分と家族にいるものを用意しましょう

◆ トイレパックは 5 こ ×3 日分 × 家族の人数分
1 人に 15 個
トイレが使えないときに、トイレパックを使います。袋と薬（においを消し、水分を固める薬）が入っています。ホームセンターなどで買えます

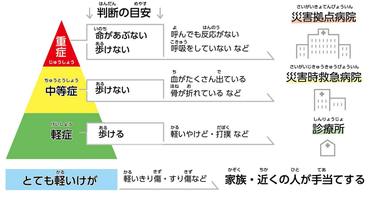
◆ カセットコンロ・ガスボンベを用意しましょう
電気やガスがとまっても、お湯をわかしたり食べものを温めたりできます

3 日分より多く用意しよう

行く病院をたしかめる

CHECK
災害のときは、「早く手当てしたほうがよいか」や「けがのようす」によって行く病院がちがいます。

よこはまいりょうせんたーしょうぼうきょく 横浜市消防局



地震がおきたとき

家や仕事の場所にいたら…
- 近くにあるもので、頭を守る
- 靴をはいて行動する
- あわてて外に出ず、出口をあけておく
- 揺れがとまってから、火を消す

外にいたら…
- 姿勢を低くして、頭を守る
- 地面が割れたり、くずれている場所や、ブロック塀からはなれる

山、川、海にいたら…
- がけからはなれ、高うちてくる石に注意する
- ダムがこわれて急に水が増えるかもしれないので、川や谷底からはなれる
- 海の近くでは、津波（高い波）がくるかもしれないので、高いところに逃げる

エレベーターの中にいたら…
- 全ての階の停止（とまる）ボタンを押し、最初にとまった階で外に出る
- 無理に出ようとしないで、落ち着いて助けを待つ

車を運転中だったら…
- エンジンを切り、道路の左側に車をとめる
- 歩いて安全な場所に逃げるときは、連絡先とかぎ（キー）を車の中に残す（車検証は持っていく）

日頃の備え・地震がおきたとき（ひごろのそなえ・じしんがおきたとき）

津波への備え

◆ 普段やっておくこと
- 家や、仕事の場所の近くで、津波から逃げる場所をさがしておく
- 安全な場所は、まわりより高い 丘や高い建物です
- 逃げるときに、どのくらい時間がかかるか、しらべておく

◆ 津波のときにすること
- 大きな揺れをかんじたり、津波警報を聞いたりしたらすぐに逃げる
- まわりより高い土地やこわれにくい建物の高い階に逃げる

※津波は何回もくることがあるので、警報が解除される（おわる）まで海に近づかないでください
※海から遠い場所でも、津波が川をのぼってくることがあります

◆ 津波の情報

避難指示（逃げるための注意）

よこはまし 横浜市が発令する避難区分		つなみよほう 津波予報	ほっぱう 発表される津波の高さの予想区分	
			すうち 数値での発表	きょだいじしん 巨大地震の場合
ひなんじょうほう 避難指示		つなみけいほう 津波警報	3m	たか 高い
		おおつなみけいほう 大津波警報	5m	きょだい 巨大
			10m	
			10m 超	

- 津波からの避難に関するガイドライン

揺れが落ち着いたあと

どこに逃げる？

逃げるときの注意点
- 電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める
- 車は使わず、歩いて逃げる
- せまい道、川の近く、がけなどを通らない
- 高齢の人や障害がある人、子どもがいるときは助け合う

逃げるときの服

家
家や、家の近くが安全なときは、家にいる
火事や、建物がこわれて危ないときは に逃げる

ようすを見る
近所で助け合う

いっとき避難場所
近くの公園など、家の近くが安全か、ようすを見たいときや、少しのあいだ逃げる場所
※近所で決めておきましょう

家で生活ができない

地域防災拠点
家がこわれて帰れないときに、しばらく生活する場所

大きな火事がおきた

広域避難場所
火事が大きくなったときに逃げる場所

特に助けがいるとき

福祉避難所
高齢の人や障害がある人など、特に助けがいる人がしばらく生活する場所
※いきなり行かずに地域防災拠点に相談してください

正しい情報をもとに行動し、助け合おう！

◆ 何がおきているか しらべる
- テレビ、ラジオ、インターネットで、災害の大きさや、何がおきているか、津波のことをしらべましょう
- 家と、家の近くでこわれているところや、火事や、けがくずれていないか、しらべましょう

◆ 近所の助け合い
- 高齢の人、障害がある人など、1 人で逃げることがむずかしい人がいるときは、助け合いましょう

「助けて」を表す手話（手で話すことば）
親指をたてて、片方の手で甲を 2 回たたく

◆ 外に出かけているときに帰るのがむずかしくなったとき
- すぐに帰らずに、できるだけ、出かけたところにいましょう
- どうしても、家に帰るときは、広い道を歩きましょう。近く の人と助け合いましょう

※災害がおきたとき、地域で助け合いの準備しましょう。歩きやすい靴と地図を用意します
家までの帰り道を、歩いてしらべておきましょう

災害がおきたときに助けが必要な人を助けるしくみづくり

介護（生活の助け）がいる人や障害がある人など、1 人で逃げることが、むずかしい人がいます
地域でその人を助けるしくみをつくっています

くやくしょこうれいしょうがいふくしか 区役所高齢・障害支援課 ☎ 510-1768 FAX 510-1897
くやくしょふくしほけんか 区役所福祉保健課 ☎ 510-1826 FAX 510-1792

津波への備え・揺れが落ち着いたあと（つなみのそなえ・ゆれがおちついたあと）