

都内避難者の皆様への

定期便



都内に避難されている皆様へ、東京都からのお知らせをお送りします。

今月のお知らせ

今月は、都営住宅募集のお知らせや、医療ネットワーク支援センターが実施する教室等の予定のほか、定期サロンのご案内を同封しています。

～都内避難者支援課からのお願い～ 定期便に関するお問い合わせは、以下の窓口までご連絡ください。

■「定期便の送付先変更や送付停止」について

⇒都内避難者電話相談窓口

0120-978-885 (フリーダイヤル)

受付時間 平日9時30分～17時

■「定期便の内容」について

⇒東京都 総務局 復興支援対策部 都内避難者支援課

03-5388-2384 (直通)

受付時間 平日9時～17時

ふるさと写真 ～岩手編～



岩手県名物「ひっつみ」

岩手県のご家庭や地元の飲食店、給食でも食されるなど、ひろく県民に根づいている「ひっつみ」は、水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮た料理で、手で引きちぎることを方言で「ひっつむ」ということが「ひっつみ」の名前の由来と言われていいます。地域によっては「とってなげ」、「はつと」、「きりぱつと」とも呼ばれています。つるつるでど越しが良く、食感はモチモチでした。

JR上野駅 15番ホーム「石川啄木の歌碑」

『ふるさとの訛なつかし停車場の人ごみの中にそれを聴きにゆく』

上野駅は、東北と東京を結ぶ多くの列車の始発・終着駅であったことから、東京の北の玄関口と呼ばれました。この歌は、岩手県から上京した石川啄木が、東北の人も大勢利用する上野駅であれば故郷の訛を聴けるのではないかと足を運び、故郷を懐かしんで詠んだ歌だといわれています。新幹線が上野と東北を物理的に結ぶように、啄木の歌碑は、東京と東北の人々の心をつないで欲しいとの願いを込めて建立されました。



県が発行している情報紙のご案内



岩手県「いわて復興だより」

お問い合わせ

● 岩手県復興推進課
019-629-6945

● 電子版URL
<https://www.pref.iwate.jp/shinsaifukkou/fukkounougoki/dayori/1002315/index.html>



宮城県「みやぎ県政だより」

お問い合わせ

● 宮城県総務部広報課
022-211-2283

● 電子版URL
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kohou/kenseidayori.html>



福島県「ふくしまの今が分かる新聞」

お問い合わせ

● 福島県避難者支援課
024-523-4250

● 電子版URL
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/portal/ps-wakarusinbun.html>



東京都からの定期便や各種支援情報につつまして

定期便や各種支援情報につつましては、HPでもご覧になれます。

都内に避難されている皆様へ

検索

<http://www.soumu.metro.tokyo.jp/17hisaichi/hp/tonaihinansha.html>



被災地支援に関するイベント情報等について、ツイートしています。
復興支援対策部のアカウント https://twitter.com/tocho_fukko

 @tocho_fukko

避難生活の悩み、 一人で抱えていませんか？

わたしたちに、お気軽にご相談ください。
あなたの悩みに親身に寄り添い、解決に向けお手伝いをいたします。

ご相談は、こちらの番号(フリーダイヤル)まで

 **0120-978-885**

対 象 東日本大震災により都内に避難された、すべての方

受付時間 平日 9時30分～17時



上記相談は、東京都の委託を受けて、東京都社会福祉協議会が実施しています。

福島県から都内に避難された方には夜間相談窓口(福島県委託)もあります

医療ネットワーク支援センター ☎ **03-6911-0584**

受付時間：平日17時～20時30分

メール：soudan@medical-bank.org

避難元県の電話相談窓口

福島県に関するお問い合わせ

被災者のくらし再建相談ダイヤル  **0120-303-059**

月～金曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

宮城県に関するお問い合わせ

宮城県 復興・危機管理部 復興支援・伝承課 ☎ **022-211-2424**

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く

岩手県に関するお問い合わせ

いわて被災者支援センター サブセンター ☎ **019-601-7640**

月～金曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く

東日本大震災により避難されている皆さまへのお願い

ー全国避難者情報システム等の届出についてー

▶引越しをされたら手続きが必要です

- ・同じ区市町村内へ転居される場合でも、「全国避難者情報システム」の手続きが必要です。
- ・住民票の手続きをされた場合でも、それとは別に「全国避難者情報システム」の手続きをお願いします。

手続き方法は、
下記の2か所に届け出が必要です。
手続きの詳細は、各区市町村の窓口
にお問い合わせください。

- (1) 転居前にお住まいだった区市町村の窓口
- (2) 新たにお住まいになる区市町村の窓口

例えば、福島県浪江町から避難し、新宿区の
応急仮設住宅に入居していたが、退去
し、世田谷区へ転居した場合。

→新宿区と世田谷区へ届け出が必要となり
ます。
まずは、各窓口へお問い合わせください。

▶全国避難者情報システムに登録をしておく

- 避難元の県・市区町村から登録された所在地あてに、様々なお知らせを送ることができます。
- 現在お住まいの区市町村での、避難者の方々に向けた支援に役立てられます。

▶避難を終えた場合（定住・帰郷など）

全国避難者情報システムの登録解除の手続きが必要です。

避難先の区市町村窓口及び避難元の市町村窓口へ届け出てく
ださい。詳細は、避難先区市町村窓口へお問い合わせください。

▶原発避難者特例法に基づく届出も 手続きが必要です（※対象地域の方のみ）

※いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楢葉町、
富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯館村

住所が変わった場合は、その都度、避難元の市町村窓口へ
届け出てください。

詳細は、避難元市町村窓口へお問い合わせください。



全国避難者情報システムは、避難されている方への支援を目的としています。
お住まいの住所や現状等に変更がありましたら、必ず届け出下さいますよう、
皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

東京都総務局復興支援対策部都内避難者支援課

電 話 03(5388)2384

受 付 時 間 平日9時から17時まで

都内避難者支援課HP <https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/17hisaichi/hp/tonaihinansha.html>



都営住宅における家族向毎月募集 (東日本大震災被災者等)のご案内

平成30年1月以降、毎月中旬頃、若年夫婦・子育て世帯、定期使用住宅入居後5年経過世帯、事業再建者(定期使用住宅)等、一般世帯(家族向)に加え、東日本大震災被災者の方を対象とした募集を行っています。つきましては、7月に実施する募集についてお知らせします。

1 募集戸数 200戸

※200戸のうち、40戸は「若年夫婦・子育て世帯(ひとり親世帯含む)」向けに募集

2 申込受付期間 令和4年7月15日(金曜日)～7月29日(金曜日) (ダウンロードは7月25日まで) 18時00分必着(郵送受付)

3 主な申込資格

((1)～(3)のいずれか及び(4)(5)に該当すること)

- (1) 東日本大震災により、滅失した住宅に居住していた方
- (2) 福島県東京電力原子力事故による居住制限者
- (3) 福島県東京電力原子力事故による支援対象避難者(全員避難、一部避難)
- (4) 所得が定められた基準内であること
- (5) その他都営住宅の入居資格にあてはまること

4 申込方法

申込書及びパンフレットは東京都住宅供給公社のHPに掲載しますので、申込書をダウンロードし、郵送でお送りください。また、令和4年2月より、毎月募集について、オンラインでも申込みが可能になりました。

なお、下記の場所で申込書等を受け取ることも出来ます。

- ・都庁第二本庁舎13階中央募集相談窓口
- ・東京都住宅供給公社(都営住宅募集センター・各窓口センター)
- ・東雲住宅公社現地事務所2415号室

【問合せ先】

東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター

電話 03-3498-8894【午前9時から午後6時(土・日・祝日を除く)】

URL <https://www.to-kousya.or.jp/toeibosyu/>

～都営住宅の要件に当てはまらない方は～

★公社住宅では、先着順による空き家募集を引き続き行っています。
お申込みを随時受け付けていますので、下記までお問い合わせください。

東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター 移転相談専用窓口

専用ダイヤル 03-6812-1350

※インターネット(JKKねっと)でもお申込みできます。

都営住宅等募集の案内

2022年7月1日

1 都営住宅（家族向・単身者向 年4回定期募集）

募集時期	募集の内容	募集案内・申込書の配布	備考
8月1日(月)～16日(火) 申込書配布は8月9日(火)まで	家族向（ポイント方式） 単身者向・シルバーピア（抽せん方式）	募集期間（土・日を除く）に限り、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、各窓口センター、都庁、区役所、市役所、町村役場で配布します。また、同期間中公社HPからダウンロードすることもできます。	募集の概要については、広報東京都（募集月の前月末頃に新聞折込で配布）、テレホンサービス、公社HP（募集月の前月下旬に掲載）でお知らせします。
11月上旬	家族向・単身者向等（抽せん方式）		
2月上旬	家族向（ポイント方式）		
	単身者向・シルバーピア（抽せん方式）		
5月上旬	家族向・単身者向等（抽せん方式）		

※抽せん方式の募集では、居室内で病死等があった住宅も掲載する予定です。詳しくは、各募集時期に配布する募集案内でお確かめください。

2 都営住宅（家族向 毎月募集）

募集時期	募集の内容	募集案内・申込書の配布	備考
毎月中旬	一般世帯（家族向）、若年夫婦・子育て世帯、東日本大震災被災者、定期使用住宅入居後5年経過世帯、事業再建者（定期使用住宅）	配布は行っておりません。募集日程の間でのみダウンロードをすることができます。	募集の概要については、公社HP（募集日程は毎月5日頃公表）でお知らせします。

3 都営住宅（家族向 随時募集）

募集時期	募集内容・対象住戸	申込方法	備考
随時	2人以上のご家族が対象です。定期募集及び毎月募集で申込みのなかった多摩地域にある都営住宅の一部になります。	東京都住宅供給公社都営住宅募集センター随時募集専用ダイヤルへお電話ください。電話のみの受付になります。 ☎ 03-5467-9266	募集の概要については、公社HPでご確認ください。

4 都民住宅募集

住宅の種類	募集時期	募集方式	問い合わせ先
東京都施行型	随時（詳しくは公社HPでご確認下さい） ※令和4年から東京都施行型都民住宅入居者募集はすべて先着順募集で行います。	先着順	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター 〒150-8322 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山3F ☎ 03-3498-8894
公社施行型 公社借上型	随時（詳しくは公社HPでご確認下さい）	先着順	東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター 〒150-8543 渋谷区渋谷1-15-15 テラス渋谷美竹2F ☎ 03-3409-2244

◎東京都住宅供給公社HP <https://www.to-kousya.or.jp/>

5 公社住宅募集

◆先着順による空き家募集を行っています。お申込みを随時受け付けていますので、下記までお問い合わせください。

<問い合わせ先>

東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター 移転相談専用窓口
専用ダイヤル 03-6812-1350
※インターネット（JKKねっと）でもお申込みできます。

8月教室のご案内と今後の予定



夏空がまぶしくなり、本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。8月に実施予定のイベントのご案内いたします。詳細が決まり次第、医療ネットワークセンターからお知らせしますので、ぜひご参加ください。

通信講座 手芸教室

開催時期：8月下旬



8月の手芸教室では、オンラインで参加者の皆さんとお話ししながら、ペン立てを作ります。和紙やちりめんなどを貼り付けて、季節のモチーフを表現してみましょう。オリジナルのペン立てで机の上をパッと華やかにしてみませんか？ 今回の手芸教室は初級編なので、手芸にあまりなじみがない方も、お気軽にお申し込みください♪

詳細情報は、決まり次第医療ネットワーク支援センターからご連絡します。直接のご案内をご希望の方は、下記QRコードからLINE登録、またはお電話をお願いします。

語り部活動

東京や埼玉の小学校を訪問し、震災の教訓を伝える「語り部活動」を実施します。参加をご希望の方はお電話をお願いします。電話：03-6911-0582



活動の様子をwebサイトで発信しています。URLまたはQRコードからぜひご覧ください。<https://www.medical-bank.org/kizuna/>



ふるさとサポーターズ

ふるさとの絆を深める「ふるさとサポーターズ」に参加しませんか？ 様々な地域の同郷の方や支援者とぜひ交流しましょう！ オンライン交流会や、zoom講習会を数回実施予定です。今年度1回目のzoom講習会を7月下旬または8月上旬に実施予定です。同日に、都内をめぐるバス交流会もおこないますので、ぜひ併せてご参加ください。



活動の様子をwebサイトで発信しています。URLまたはQRコードからぜひご覧ください。<https://www.medical-bank.org/furusapo/>



上記の教室・交流会の申込に関するチラシは医療ネットワーク支援センターから郵便またはLINEでお送りします。郵便またはLINEの案内をご希望の方は下記の医療ネットワーク支援センターへご連絡下さい！

LINEお友だちQRコードからぜひ登録してください！

主催・お問い合わせ先

■企画・運営／医療ネットワーク支援センター ■電話 **03-6911-0582** (平日10:00~19:00) / FAX **03-6911-0581**



● 定期サロン等のご案内 ※他の区市町村からの参加も可能です。

令和4年4月1日現在

区市町村	開催日	時間	内容	場所	問い合わせ	備考
新宿区	新宿区内の78か所の地域サロン活動の中から、お住まいの近くや興味関心があるものをご紹介します。気軽にお問合せください。				新宿区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター 03-5273-9191	新型コロナウイルス感染症の影響で、休止中の活動もありますこと、ご了承ください。
新宿区	毎月 第1、3木曜日 第1土曜日 第4水曜日	13:00～ 15:00	地域安心カフェとして実施している『ほっと安心カフェ』は、一人暮らしの高齢者の方等が気軽に立ち寄り、交流や相談ができる場です。3か所で実施しています。	都営百人町4丁目アパート 各集会室 『たんぼぼ』第1、3木曜日：14号棟 『ひまわり』第1土曜日：16号棟 『すみれ』第4水曜日：10号棟 (JR・西武新宿線・東京メトロ 「高田馬場」駅 徒歩約10分)	新宿区高齢者支援課 高齢者相談第二係 03-5273-4594 (直通電話)	茶菓代として、受付時に200円をいただきます。 新型コロナウイルス感染症の影響で開催日や時間を変更する場合があります。初めて参加される方はお問い合わせください。
江東区	不定期開催	13:30～ 16:00	『しのめサロン』では福島県からの避難者を中心に、参加者同士が情報交換などを行っています。また各種情報提供や、生活相談も随時受け付けております。	国家公務員宿舎東雲住宅内集会室 (江東区東雲1-9-9)	江東ボランティアセンター 03-3645-4087	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
品川区	品川区にお住まいの方は、区内の15か所67の既存のサロンにおいて、地域住民との交流にご参加いただけます。お気軽にご相談ください。				品川ボランティアセンター 03-5718-7172	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
世田谷区	世田谷区内の地域支えあい活動の中から、お住まいの近くや興味関心があるものをご紹介します。お気軽にご相談ください。				世田谷区社会福祉協議会調整係 03-5429-2233	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。 月～金 9:00～17:00
中野区	毎週水曜日 毎週金曜日 ※祝日は休み	9:00～ 11:00 10:00～ 11:30	サロン『さぎろくはたけ365』では、男性の参加者を中心に、はたけ作りを通して交流を楽しんでいます。 サロン『来らっせしらさぎ』では、お茶やお菓子を食べながら交流を楽しんだり、情報交換しています。また福島県の新聞やインターネットの閲覧、血圧計・体組成計などをご用意しているほか、各種専門相談やイベントを行っています。 ※専門相談(10:00～11:30) 法律相談：第1金曜日 高齢者相談：第3金曜日 健康相談：第4金曜日 心の相談：隔月第2金曜日	鷲六高齢者会館 庭 白鷺一丁目第3アパート 第3集会室 (中野区白鷺1-4)	中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター 080-4455-7368 (専用電話)	新型コロナウイルスの影響で、時間や内容を変更する場合がありますので、参加を希望される方は、まずお問合せください。
豊島区	火曜日 ※祝日は休み	13:00～ 15:30	避難者の交流の場として「巣鴨さろんカモノス」を開設。開催日にはサロンスタッフが常駐しています。避難者へのお知らせ、案内など閲覧できます。現在は新型コロナウイルス感染症の配慮をしながら、交流の場としてサロンを開催しています。	巣鴨さろん カモノス 080-5195-7164 (豊島区巣鴨3-19-4 SKビル1F)	豊島区民社会福祉協議会 総務課 03-3981-2930	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
荒川区	不定期開催		「町屋6丁目ミニサロン」(町屋6丁目住宅自治会集会所)、「ふるさとサロン」(荒川区社会福祉協議会活動サロン)として、情報交換、ボランティアによるヘアカット、ばん座位体操等、おしゃべりを楽しむサロンを毎月開催してきました。 しかし、発災後10年を迎えた令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため不定期開催とせざるを得ず、サンパール荒川(区民会館)の広い会場でソーシャルディスタンスを確保しつつ、2回の開催となりました。 令和3年度も新型コロナウイルスは治まらず、毎月の定例で計画するのは難しく、不定期で2回の開催となりました。1回目はサンパール荒川で開催しました。2回目は荒川社協ボランティア活動サロンでコンサートを開催し、広域避難者支援連絡会 in 東京とのオンライン合同交流会となりました。 令和4年度も不定期で2～3回の開催を予定しています。傾聴ボランティア、ふれあいポリスなどの支援者の協力もいただき、区外からの参加者もお話が弾みます。 避難者で始めて参加を希望される方は、お気軽に右記までお問合せ下さい。		荒川区社会福祉協議会 避難者支援担当 TEL:03-3802-2794 MAIL:jigyo@arakawa-shakyo.or.jp	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。

区市町村	開催日	時間	内容	場所	問い合わせ	備考
板橋区	奇数月 第3木曜日	13:30～ 15:30	2か月ごとに開催される、避難者のための交流の場「クローバーナリマス」は、交流や相談ができる場所です。地域とつながりをつくるきっかけとなる情報提供のほか、おしゃべりを楽しむサロンを開催します。	成増地域センター 洋室・和室 ※内容により変更があります。	板橋区社会福祉協議会 地域福祉推進係 03-3964-0236	
足立区	地域の皆さんが集まる交流の場「ふれあいサロン事業」を実施しています。高齢者・障がいのある方、子育て中の親子が交流する場等、様々な活動があります。お住まいの近くや興味のある活動をご紹介しますので、お気軽にお問合せください。				足立区社会福祉協議会 地域福祉部 地域福祉課 基幹地域包括支援センター内 03-6807-2460	
江戸川区	情報提供 毎日	情報提供 9:00～ 21:30	避難者の孤立防止を目的に情報収集・相談・交流の場として区内避難者応援ルーム『こらっせ えどがわ』を区内2施設に設置しています。福島県の新聞や避難者へのお知らせ・案内等が閲覧可能です。(施設開設時間であれば常時閲覧可能)	小松川さくらホール 2階 (地下鉄都営新宿線「東大島駅」 徒歩10分) 東部区民館 2階 (地下鉄都営新宿線「瑞江駅」 徒歩5分)	江戸川区 地域振興課 コミュニティ係 03-5662-0515	2012年7月から情報提供をメインに実施しています。 本スペースは誰でも自由に入 りできる情報掲示スペース となっています。
立川市	高齢者や子育て中の親などの“孤立防止”を目的にご近所で集まり、どなたでも参加できるオープンな交流の場として、支えあいサロン事業をボランティア・市民活動センターたちかわで実施しています。(高齢者：197グループ、子育て：27グループ、その他：9グループ) また都営大山団地周辺では、体操教室や各種グループ活動が、実施されています。お気軽にご相談ください。				立川市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動セン ターたちかわ 042-529-8323	
町田市	不定期開催		避難者の交流を目的としたサロンを年6回程度開催しています。企業や介護事務所、ボランティアの方々にご協力いただき、コーヒークラス、ストレッチなどの体操、小物づくりなどをとおして、情報交換や交流を行っています。	町田市社会福祉協議会 (町田市原町田4-9-8 町田市民 フォーラム4階)	町田市社会福祉協議会 042-722-4898	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
東村山市	情報提供随時(月～ 土※日・祝日を除く)	情報提供随時	避難者の方に限らず、市内の73ヶ所のサロンにおいて、地域住民との交流にご参加いただけます。高齢者・障害者・子育て・世代間交流を行うサロンなど、特色ある活動を行っています。	市内13町全てでサロン活動を行っています。詳細は右記までお気軽にお問合せください。	東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 042-394-6333	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
清瀬市	清瀬市内では、高齢の方、障害のある方、子育て中の親子など、人々がふれあい交流できる場として、様々なサロン活動が行われています。このサロン情報を「きよせサロンマップ」にまとめ、配布しています。お近くのサロンや興味ある活動を行っているサロンの情報をご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。				清瀬市社会福祉協議会 地域福祉係 042-495-5333	
東久留米市	情報提供随時(月～ 金※土日・祝日を除く)	情報提供随時	市民が主体となり、日中孤立しがちな一人暮らし高齢者や障がい者、乳幼児を抱える親などを対象に、趣味・健康・交流活動を通じて顔の見える関係を創り、お互いの思いやりが循環する地域に開かれた継続的な「集いの場」です。生きがいづくりや閉じこもり防止になり、また、近所に顔見知りが増えることによって地域全体で支えあう意識を高めるきっかけになることを目的としています。	自宅の一室や集会所、福祉施設の一室など、地域の様々な場所で開催しています。詳細は右記までお気軽にお問合せください。	東久留米市社会福祉協議会 地域福祉担当 042-475-0739	初めて参加される方は、お問い合わせの上ご参加ください。
西東京市	金曜日開催 5月27日 7月15日 9月30日 11月18日 1月27日	14:00～ 15:30	地域住民の方を交えたサロン『つながる～むカフェ in Nishitokyo』を開催しています。内容は、絵手紙、ヨーガ療法、脳トレで、和気あいあいと行っています。 その他、避難者を講師として手づくり細工(木目込み)のサロンを開催します。また、「3.11 プラネタリウム」の上映と音楽のイベントを開催する予定です。	田無総合福祉センター (西東京市田無町5-5-12)	西東京市社会福祉協議会 孤立化防止担当 042-497-5180	お問い合わせの上ご参加ください。 平日 9:00～17:00