

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交流会等の予定のほか、しほたん通信を同封しています。

～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 ～福島編～



### 福島県「なみえ焼きそば」

浪江町で生まれたご当地グルメの1つで、50年以上も愛され続けてきたなみえ焼きそば。通常の約3倍もの太さの麺と濃厚ソース、具は豚肉ともやしのみというのが特徴です。元々は働く方々の腹持ちをよくするために考えられたとされています。

※福島県に駐在する都職員が撮影

### 福島県「水林自然林」

朝の連続テレビ小説のロケ地としても話題になった水林自然林。多くの植物や野鳥が生息しており、鳥のさえずりと川の音と共に自然の景色を楽しむことができます。

※福島県に駐在する都職員が撮影



# 県が発行している情報紙のご案内

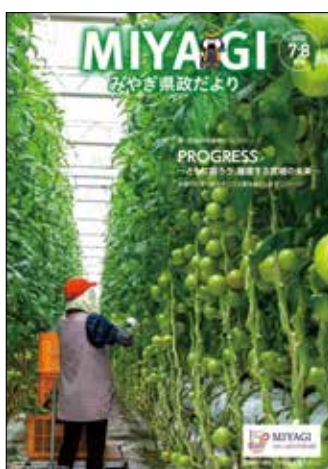


## 岩手県「いわて復興だより」

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きまして

定期便や各種支援情報につきましては、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](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](mailto: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

### ▶ 引っ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。

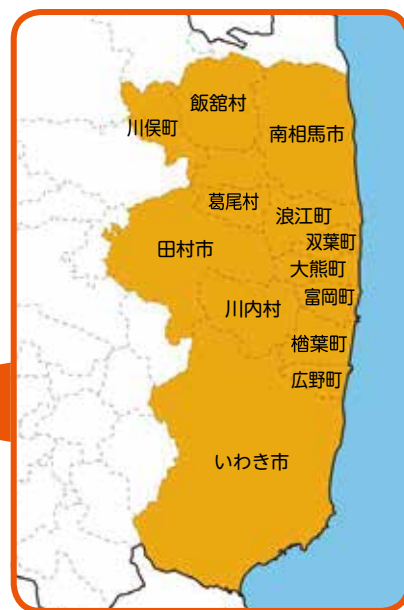
避難先の区市町村窓口及び避難元の市町村窓口へ届け出て  
ください。詳細は、避難先区市町村窓口へお問い合わせください。

### ▶ 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、8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8月17日(水曜日)～8月31日(水曜日) (ダウンロードは8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8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。

# 都営住宅の募集について

令和4年8月都営住宅の募集が実施されます。

<申込期間> 令和4年8月1日(月曜日)～16日(火曜日)

今回の募集は、家族向【ポイント方式】、単身者向・シルバーピア【抽せん方式】となります。

申込書は8月1日から8月9日(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、町村役場で配布するほか、公社ホームページからダウンロードすることもできます。また、単身者向・シルバーピア【抽せん方式】はオンラインでの申込みも可能です。

## 令和4年度 都営住宅「定期募集」募集予定

募集時期	対象者
令和4年8月1日～16日	◆家族向【ポイント方式】
令和5年2月上旬	◆単身者向・シルバーピア【抽せん方式】
令和4年11月上旬 入居資格緩和 抽選倍率の優遇(避難者特例)	◆家族向・単身者向等【抽せん方式】 ・家族向・単身者向(一般募集住宅) ・定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向)

※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。

※シルバーピアは、都内に3年以上居住している65歳以上の単身者や夫婦世帯を対象とし高齢者向けの設備仕様を備えた高齢者集合住宅です。

## 令和4年度 家族向「毎月募集」(詳細は別添の案内チラシをご覧ください。)

申込方法	対象者
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、オンラインでの申込みも可能になりました。※	都営住宅の入居基準を満たし、かつ以下の世帯 1. 若年夫婦・子育て世帯 2. 都営住宅の定期使用許可日から5年が経過した世帯 3. 事業再建者世帯(5年間の期限付き) 4. 東日本大震災等の被災者世帯

※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 ・東雲住宅公社現地事務所 2415号室 ・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)

## 令和4年度 家族向「随時募集」

申込方法	募集内容・対象住戸	備考
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	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。	募集の概要については、公社HPでご確認ください。

### ～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。

お申し込みを随時受け付けていますので下記までお問合せください。

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。

### 【問合せ先】

JKK東京<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/>

# 9月交流会と通信講座のご案内



夏空が眩しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。しばらく厳しい暑さが続くようですので、熱中症にお気を付けください。さて、9月に実施予定のイベントをご案内いたします。コロナウイルス対策をしっかりとおこって、皆さまのご参加をお待ちしております。

## お散歩交流会 開催日：9月10日(土) 場所：御茶ノ水周辺

皆様のご要望にお応えして、お散歩を通じた交流会を実施します！ 御茶ノ水の歴史や文化が感じられる名所を巡りましょう。専門のガイドさんにご案内いただくので、御茶ノ水をあまりご存じではない方はもちろんのこと、訪れたことがある方もきっとお楽しみいただけます。一緒に外で体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか？

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。



※天候等の状況により、予定の内容が変更になる場合がございます。

## 通信講座 料理教室 開催時期：9月下旬

数種類のスパイスを組み合わせるキーマカレーを作りましょう！  
去年は、この料理教室でのカレー作りをきっかけにスパイスに興味を持った、というお声もいただきました😊 皆さんもぜひ、一味違うカレーをお召し上がりください。



## 通信講座 生け花教室 開催時期：9月下旬

参加者の方には、お花セットや作り方説明書をお送りしますので、おうちでお気軽にチャレンジいただけます🌸 季節のお花を飾って、おうちをパッと明るくしてみませんか？  
詳細は近日お送りしますのでお楽しみに！



※コロナウイルスの情勢により以上の内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

**上記の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ダイレクトメールでお送りします。**

**ダイレクトメール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！**

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**

LINEお友だちQRコードから  
ぜひ登録してください！







# しほたん通信

令和4年8月号

東京司法書士会では都内で避難生活を送られている被災者や避難者の方へ支援活動を行っております。みなさまへ寄り添い、少しでもお力になれますよう、情報提供や法律相談等の支援を続けてまいります。今回は遺言書の撤回（取消）や書き直しなどについてのお話です。

## ご存知ですか？遺言書はいつでも書き換え可能です。

公証役場に遺言書の原本が保管される公正証書遺言に加え、2年ほど前からはご自身が手書きで作成した自筆証書遺言を法務局で保管出来る制度も始まり、「遺言書の保管」という意味では、以前に比べて格段に安心出来るようになっていきます。皆様の中にも、公正証書で遺言書をお作りになられた方や、ご自身で遺言書をお書きになられた方、また「遺言書を書いた方が良いのだろうか？」と、検討中の方もいらっしゃるかも知れません。

ところで、遺言書は一度書いたら変更出来ないものではなく、ご自身の生活環境や家族構成の変化、作成当時とのお気持ちの変化などに合わせて、いつでも撤回（取消）や書き直しが可能なことをご存知でしょうか？これは「遺言書は最新の日付で作成した物が有効」という原則によるためなのですが、新たな遺言書の作成方法、前の遺言書との変更点の書き方や、前の遺言書の破棄など、細かな点は是非、司法書士にご相談下さい。

### 面談による相談（予約制）

#### ●東京司法書士会総合相談センター（四谷・月曜・水曜・金曜 午後2時～3時40分）

ご予約電話番号：03-3353-9205

予約受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～5時

場所：東京都新宿区四谷本塩町4-37（JR・東京メトロ 四ツ谷駅 徒歩約4分）

#### ●三多摩総合相談センター（立川・水曜 午後5時～8時

木曜・土曜 午後1時～4時）

ご予約電話番号：042-548-3933

予約受付時間：平日午前10時～午後4時

場所：東京都立川市曙町2-34-13 オリンピック第3ビル202-A

（JR 立川駅 北口 徒歩6分、多摩都市モノレール 立川北駅 徒歩5分）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため相談会の実施時間、方法等を変更する場合があります。詳しくは東京司法書士会ホームページをご覧ください。

### 電話による相談

電話番号：03-3353-2700

相談時間：平日 午前10時～午後3時45分 ※通話料はご相談者様の自己負担となります。

東京に避難されている  
福島県民の皆様へ

ご自分のことで  
こんなことはありませんか

気持ちが  
ふさぎこむ

イライラしやすい

先の生活が  
不安



ご家族や知り合いに  
こんなことはありませんか

家に  
ひきこもっている

煙草や酒の  
量が増えた



職場や学校での  
悩みがあるようだ

公認心理師・臨床心理士による

こころの電話相談です  
お気軽にお電話下さい。

ほっとライン しゃくなげ東京

☎ 03-3813-9017

開設日時 第1・第3木曜日 10:00～15:00

※祝日や年末年始はお休みとさせていただきます。

相談料は  
無料です

福島県委託  
福島県外避難者の心のケア事業

団体 一般社団法人 東京公認心理師協会

URL <http://fk-tsccp.org/index.html>

twitter <https://twitter.com/FkTscpp>



東京公認心理師協会は、  
公認心理師有資格者と  
臨床心理士有資格者によって  
構成する職能団体です。

東京電力福島原発事故による被害者の皆さまへ

# 原子力損害の賠償請求は すべてお済みですか？

## 原子力損害賠償に関する個別相談のご案内

福島原子力発電所事故から11年が経過し、東京電力へ請求可能な多岐にわたる賠償項目は、時間の経過とともに請求をすることが難しくなりつつあります。「賠償全般で請求漏れがないか？」を確認する意味も含め、この機会に**原発賠償に詳しい弁護士**に相談してみたいかがでしょうか？

開催日 **9 / 11 日**

会場 **東京都 北千住  
シアター1010**  
(裏面地図参照)

相談  
無料

## 個別相談会

対象：原子力損害においてお困りの全ての皆様

時間

**10:00～16:00**

〔休憩12:00～13:00〕

※ **必ず事前予約を  
お願いいたします。**

☐ 相談時間は1回1時間（時間予約制）

事前予約は  
こちらから



**0120-330-540**

受付時間 9:30～17:00 土日も受付（祝休日を除く）

※ 新型コロナウイルス感染症や荒天等により実施予定の相談会が、変更・中止となる可能性もございます。相談をご希望の方は予約専用ダイヤルにて事前にご確認をお願いいたします。



原子力損害賠償・廃炉等支援機構

Nuclear Damage Compensation and Decommissioning Facilitation Corporation

# 【会場】シアター1010 10階 講義室

住所：東京都足立区千住3-92 北千住マルイ 10階

## 【周辺案内図】



- ★ 10:00前にご来場いただく場合は、マルイが开店しておりませんので、店舗正面の左手の入口よりお入りいただき、エレベーターにて10階までお越し下さい。
- ※ 専用駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

- ・ 請求漏れがないか相談したいという方
- ・ まだ住居確保にかかる費用の賠償請求がお済みでない方
- ・ 住居確保にかかる費用の賠償可能残額がある方
- ・ ADRの申立てについて相談したいという方 など

是非、  
ご相談  
ください！

## 【新型コロナウイルス感染拡大防止のための注意事項】

- ◆ 対面相談を受けられる際は、同伴者を含めマスクの着用をお願いいたします。マスクの着用をされない場合は、相談を受けられないことがあります。なお、乳幼児等着用できないご事情がある場合は、必ず事前にご相談ください。
  - ◆ 事前の検温にもご協力をお願いいたします。
- ※ 体調不良、熱がある場合には相談が受けられませんので、ご了承ください。

ご都合により来場できない方は、**電話相談** をご利用ください。



(通話料無料)

# 0120-013-814

10:00~13:00、14:00~17:00 月曜~土曜 (祝休日、12/29~1/3を除く)

- ・ 行政書士による電話での情報提供は、事前予約の必要はありません。
- ・ 弁護士による電話での相談は、祝日を除く毎週火・木曜10:00~13:00 (事前予約制)

弁護士WEB相談を  
ご希望の方も、  
こちらにお電話を。