

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、全国避難者情報システム等の届出のご案内のほか、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「円盤餃子」

栃木県の宇都宮餃子や、静岡県浜松餃子等、日本各地に特徴的な餃子がありますが、福島餃子も個性的。丸いフライパンに餃子を円形に敷き詰め、こんがり焼き上げた餃子は円盤餃子と呼ばれ、外はサクサクではずーずーです。

福島県「磐梯山」

日本百名山にも挙げられる磐梯山は、会津富士とも呼ばれ親しまれています。眺める角度や季節によって様々な表情を楽しむことができ、春から秋にかけては登山、冬にはスキーやスノーボードを楽しめます。



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

 @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

ふくしまの今とつながる相談室 toiro ☎ **024-573-2731**

毎週 月・水・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・単身者向)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、11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11月16日(水曜日)～11月30日(水曜日) (ダウンロードは11月24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11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
11月1日(火) ～16日(水) 申込書配布は 11月10日(木) まで	家族向・単身者向等（抽せん方式）	募集期間（土・日・祝日を除く）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。
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）		
8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）		

※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・単身者向 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・単身者向）、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/>

◎テレホンサービス 03-6418-5571 プッシュ音の出ない電話機からはご利用になれません。

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11月都営住宅の募集が実施されます。

<申込期間> 令和4年11月1日（火曜日）～16日（水曜日）

今回の募集は、家族向・単身者向等【抽せん方式】となります。

申込書は11月1日から11月10日（土・日・祝日を除く）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、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5月（募集終了） 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）
令和4年11月1日～16日 入居資格緩和 抽選倍率の優遇（避難者特例）	
令和4年8月（募集終了）	◆家族向【ポイント方式】 ◆単身者向・シルバーピア【抽せん方式】
令和5年2月上旬	

※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・単身者向「毎月募集」

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（J K Kねっと）でもお申込みできます。

【問合せ先】

J K K 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/>

12月通信講座と交流会のご案内



秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしですか。今年もあとわずかですが、体調には十分お気を付けてください。さて、12月に実施予定のイベントをご案内いたしますので、ご興味ある方はぜひご参加ください。

※コロナウイルスの情勢などにより、以下の内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

第71回 こっちゃん来たらいいべえ ～音楽交流会～

開催日：12月1日(木)

12月1日(木)東京都渋谷区にあるSYDホールにて、「第71回こっちゃん来たらいいべえ」を開催します。本年度よりコロナウイルス対策を万全とし、少しずつですがリアルでの交流会を実施しております。今回は音楽交流会と題して、皆さんと一緒に懐かしい音楽に合わせて歌ったり踊ったりと体を動かすことをテーマにしています。コロナ禍であまり体を動かせていない人もそうでない人も一緒になって楽しく交流ができればと思いますので、皆さんのご参加ぜひお待ちしております♪

詳細は決まり次第、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。



通信講座 生け花教室

開催時期：12月上旬

毎年大好評の通信講座「生け花教室」を今年も開催します。生け花教室でお馴染みの香葉まゆ先生監修のもと、季節の花材を使用したアートフラワーのアレンジメントを実施します。アレンジメントのご経験がない方はぜひこの機会にご参加いただければと思います。おうちで楽しめるキットをお届けします!!

また、12月上旬～中旬ごろに直接講師の香葉まゆ先生より指導や講評を頂ける場を設ける予定です。

参加方法は通信講座か会場参加のどちらかを選んでいただく形になりますのでご注意ください。

皆さまのご応募お待ちしております♪



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。

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!



東日本大震災津波で被災された皆さま

いわて被災者支援センターでは、お困りごとを電話や面談、個別訪問などでお聞きし、ご希望に応じて、専門家や関係機関（市町村や社会福祉協議会など）と連携しながら、生活再建に向けたお手伝いをします。

ひとりで悩まず、一緒に解決方法を見つけたいませんか。



仕事がうまくいかず、家賃や住宅ローンの支払いが大変。



収入が減り、家計を見直したい。



家庭問題等どこから解決していけばいいかわからない。



ひとり暮らしで、こんなこと、どこに相談してよいかわからない。

電話 ・ 来所 ・ 訪問

まずはお気軽にご相談ください！

このような支援が受けられます

- 弁護士無料相談（予約制）
- 相談支援員によるサポート
- ファイナンシャル・プランナー無料個別相談（予約制）

いわて 被災者支援センター

〒026-0024 釜石市大町 2-4-7

TEL 0193-30-1034
080-9634-6650
FAX 0193-30-1034

〒020-0063 盛岡市材木町 3-5

（サブセンター） ※内陸や県外にお住まいの方はこちらへ
TEL 019-601-7640
FAX 019-601-7641



Web : <http://sumaiansin.net> Mail : info@sumaiansin.net

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00（土日祝日、12/29～1/3を除く）

※当センターは、岩手県からの委託により認定特定非営利活動法人インクルいわてが運営しています。

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。