

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、都内避難者の皆様への各窓口一覧を同封しています。しほたん通信では避難者交流会参加報告を掲載しています。

～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

**03-5388-2340** (直通)

受付時間 平日9時～17時

## ふるさと写真～岩手編～



写真提供：いちのせき観光NAVI いち旅！

### かっぱ淵

岩手県遠野市・常堅寺裏の神秘的な場所。河童伝説が語り継がれ、河童を祀る祠や河童像のあるほとりを散策すれば、遠野物語の世界に浸れます。

### 室根山

約20万本のツツジが自生し、見頃の5月下旬～6月中旬には山全体が赤く染まります。気象条件によっては雲海に浮かぶ幻想的な景色を楽しめます。



写真提供:岩手県公式観光サイト いわたの旅

# 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

● 福島県避難者生活支援課  
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

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/17hisaichi/tonaihinansha>



復興支援対策部では、「東京都暮らし・住まい」アカウントで被災地・被災者支援に関する情報発信を行っています。

東京都 暮らし・住まい

@tocho\_shouhi



と ない ひ なんしゃ でん わ  
都内避難者電話・メール相談窓口

避難生活の悩み、一人で抱えていませんか？  
ご相談は、電話・メールで受け付けています。

※対象／東日本大震災により都内に避難された、すべての方

 0120-978-885

受付時間 平日9時30分～17時

◎メール相談も受け付けています



[otagaisama@tcsw.tvac.or.jp](mailto:otagaisama@tcsw.tvac.or.jp)

※メールは常時受け付けています。(返信は、平日、9時30分～17時の間に行います)

上記相談は、東京都と協定を結び、東京都社会福祉協議会が実施しています。

### 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 10時～17時 ※祝日・年末年始を除く

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

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)2340

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/tonaihinansha>



## 都営住宅における毎月募集のご案内

毎月中旬から下旬にかけて、結婚予定者向けに都営住宅入居者募集を行っています。つきましては、6月に実施する募集についてお知らせします。

### 1 募集戸数 結婚予定者向け住戸 25戸

※募集戸数は変更となる場合があります。

### 2 申込受付期間 令和8年6月16日（火曜日）～6月30日（火曜日）

（申込書のダウンロードは6月24日18時まで）

郵送受付は、問合せ先に18時必着

### 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、オンラインでの申込みも可能です。

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）

### 【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/kouei/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

2026年6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3日（月） ～18日（火） 申込書配布は 8月12日（水） 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）	申込書配布期間（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（募集月の第1日曜日に新聞折込で配布）、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（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	結婚予定者向に向けて10年間の定期使用住宅を募集します。4月、7月、10月、1月は単身者向住宅も募集!!	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（随時募集）

募集時期	募集内容・対象住戸	申込方法	備考
随時	定期募集及び毎月募集で申込みのなかった都営住宅の一部を募集します。	都営住宅入居者募集サイトからお申込みください。  なお、電話でも受け付けます。 随時募集専用ダイヤル ☎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 東京都施行型都民住宅募集（家族向 先着順募集）

募集時期	募集内容	申込方法	備考
随時	2人以上のご家族が対象です。	公社HP、都営住宅募集センターで申込みできます。 <a href="https://www.to-kousya.or.jp/kouei/to/">https://www.to-kousya.or.jp/kouei/to/</a> 【問合せ先】 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	募集の概要については、公社HPでご確認ください。

◎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。

<問合せ先>

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（J K Kねっと）でもお申込みできます。



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。6月号は、避難者交流会参加者からの報告です。

## 避難者交流会に参加しました

2025年11月、「2025 避難者と支援者によるふれあいフェスティバル」に参加しました。当会からは、司法書士4名が参加しました。

この交流会は2015年からほぼ毎年開催されています。避難者の方々が企画から運営まで関わり、毎回工夫を凝らした企画が出され、あっという間に時間が過ぎていきます。「おらほのラジオ体操」は笑いながら体を動かしてリフレッシュできました。

東日本大震災から14年以上が過ぎ、毎年お会いしていた方に今回お会いできず寂しく思うこともありましたが、変わらず参加して下さる方々との再会、今回初参加の方々との新たな出会いもありました。またお会いできることを楽しみにしています！

また、私たちは災害復興まちづくり支援機構（災害対応のための士業団体）の一員として、相談ブースの「くらしのなんでも相談」に参加しました。相談ブースは、ステージがある主会場とは別階の静かな会場にあり、落ち着いてお話ができました。

避難先での生活が長くなったからこそその相談（相続、家族の介護など）、避難元の不動産の相談、避難元での支援制度の相談（交流会参加中の避難元の自治体職員さんからも情報提供して頂きました。）などの相談がありました。

※相続などのご相談は、下記の司法書士相談もご利用ください。

## 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～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～4時30分

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～7時40分、土曜 午後1時～3時40分）

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）



## 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。

宮城県から県外に避難されている皆様へ

# 宮城県からの お知らせです

東日本大震災で宮城県から離れ、現在も県外にお住まいの方を対象に、広報紙を郵送します。

御希望の方はいずれかの方法で御連絡ください

QRコードを読み込み  
回答フォームで申請



メール又は電話

(電話受付時間 8:30~17:15)

- ①氏名 ②避難元住所  
③現(避難先)住所  
を記載してください



担当：復興支援・伝承課 震災復興支援班

電話：022-211-2424

メール：denshoh@pref.miyagi.lg.jp

# 東日本大震災津波で被災された皆さま お困りごとがある方はお気軽にご連絡ください

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。

主に**沿岸地域**にお住まいの方

# 0193-30-1034

主に**内陸や県外**にお住まいの方

# 019-601-7640

**メール**での相談

# info@sumaiansin.net

相談は無料です

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



<http://sumaiansin.net>

**いわて** 被災者支援センター

〒026-0024 釜石市大町 2-4-7  
FAX 0193-30-1034

〒020-0821 盛岡市山王町 10-6 山王ハイツ 2F  
FAX 019-601-7641

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る被災者支援事業です。