

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、ふるさとふくしま交流会のご案内、復興視察ツアーのご案内、廃炉説明会のご案内、しほたん通信等を同封しています。

～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

03-5388-2340 (直通)

受付時間 平日9時～17時

ふるさと写真 ～福島編～



©福島県観光物産交流協会

そばの花（磐梯山）

猪苗代町は福島有数のそばの産地。「蕎麦の里宣言」のもと、一面に咲く白い花の美しさが親しまれています。



写真提供：南相馬市博物館

カツオの焼き漬

南相馬市のカツオの焼き漬は、浜通りの郷土料理。焼いたカツオを醤油と生姜に漬け、日持ちと旨みを高めた夏の定番食です。

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

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



復興支援対策部では、「東京都くらし・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 くらし・住まい

@tocho_shouhi



と ない ひ なんしゃ でん わ そう だん まど ぐち
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@tcs.w.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

岩手県 復興防災部 復興くらし再建課

019-629-6931

月～金曜日 8時30分～17時15分 ※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
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、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 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8月17日（月曜日）～8月31日（月曜日） （申込書のダウンロードは8月25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（ <u>募集日程は毎月5日頃公表</u> ）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。 都営住宅入居者募集サイト 検索 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。 https://www.to-kousya.or.jp/kouei/to/ 【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（JKKねっと）でもお申込みできます。

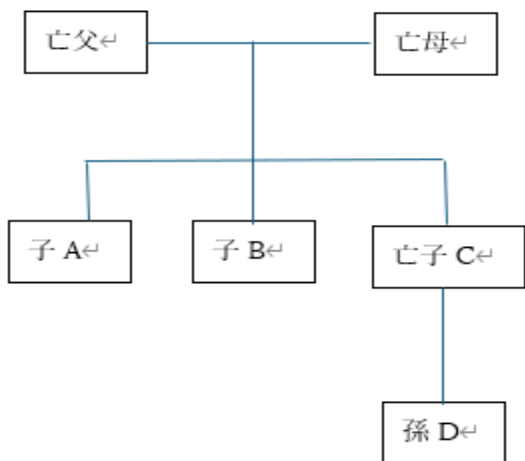


東京司法書士会では都内で避難生活を送られている被災者や避難者の方へ支援活動を行っております。みなさまへ寄り添い、少しでもお力になれますよう、情報提供や法律相談等の支援を続けてまいります。8月号は、相続登記を早めにしてあげばよかったという事例を紹介します。

相続登記がすんなりできなくなる事例

令和6年4月に相続登記の義務化が施行されました。3年以内に登記をしないと過料が課せられる可能性があることは、すでに何度も紹介されています。

長い間登記をせずに放置してしまった場合に、相続関係に入る人数が増えてしまうことがあります。当事者だけでは解決できなくなってしまう場合もあります。



図のような相続関係で、子C が早くに亡くなっていた場合にCに帰属していた相続権は、孫Dに移っています。ところが、Dが一人っ子で独身のまま病死してしまった場合、Dに来ていた権利を相続する人がいないため、家庭裁判所の手続きを使わなければならないと、かなりの時間と費用がかかってしまう虞があります。

時間の経過で、手続きに大きな違いが出る場合もあります。

ご自身も大丈夫かな？と思ったときにも、ぜひ司法書士にご相談ください。

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。

令和8年

ふるさとふくしま 交流会



～ふくしまとの絆を深める1日～

2026

日時

10/10 土

13:00～15:00

会場

東京交通会館
3階 グリーンルーム

(〒100-0006 東京都千代田区有楽町2丁目10-1)

JR有楽町駅より徒歩 約1分

参加対象者：東日本大震災・原子力災害を契機に福島県内から首都圏へ
避難された方やご家族およびそのご友人

事前申込制/参加費無料

ゲスト



シンガーソングライター
福島県しゃくなげ大使

普天間かおり



帰還者や移住者との
交流会



相談コーナー

※参加方法や企画の詳細は、後日ご案内します。

当日、交流会に隣接する場所で、福島の観光・物産等の魅力を発信するイベントが
開催される予定です。交流会と併せてお楽しみください。

お問い合わせ

(特非)ふくしまNPOネットワークセンター(事業企画実施)

TEL:080-3568-1909 / mail:kouryu@f-nponc.org

令和8年度 第2回

写真：大熊町立学び舎 ゆめの森
(義務教育学校)

福島県浜通り地域交流会 復興視察ツアー

2026年9月8日(火) ~ 2026年9月9日(水) 開催

1日目

- 13:00 JRいわき駅 出発 
- 14:00 大熊町立学び舎 ゆめの森
(義務教育学校) (視察)
- 15:10 車窓見学
・大熊町役場 周辺 ほか
- 15:40 CREVA おおくま
～帰還者・参加者等との交流会～
- 18:00 やすらぎの宿 双葉の杜 (宿泊) 

参加対象者

東日本大震災および原子力災害を契機に福島県内から
ほかの都道府県に避難を継続している方とその家族

定員

30名

- ・先着順及び当事業への初参加者を優先
- ・最小催行人員2名、添乗員1名同行

料金

無料

- ・食事代は参加者負担
- ・交通費等(貸切バス代、宿泊代、傷害旅行保険料、いわき駅までの往復交通費)を含む

申込期間

令和8年7月13日(月)10時から
令和8年8月17日(月)17時まで

2日目

- 9:00 やすらぎの宿 双葉の杜 出発
車窓見学
・大平山
・震災遺構 浪江町立請戸小学校 ほか
- 9:20 福島県復興祈念公園
国営追悼・祈念施設 (視察)
- 東日本大震災・
原子力災害伝承館(自由視察)
- 11:00 車窓見学 
・浅野燃糸(株)フタバスーパーゼロミル
・JR双葉駅 周辺
- 11:50 道の駅 ならは (昼食)
- 13:00 Jヴィレッジ (視察) 
- 14:30 JRいわき駅 解散

第3回ツアーも実施予定です!

※予定は変更となる場合がございます。

第3回 2026年10月31日(土)～
11月1日(日)

視察先:Jヴィレッジ ほか

ツアー予約についてのお問い合わせ

(株)日本旅行東北福島支店
024-522-6161

営業時間:平日 月・水・金 10:00～15:00
メールアドレス:ntfks_taikai@nta.co.jp

ツアー詳細は
コチラから



予約以外についてのお問い合わせ

(特非)ふくしまNPOネットワークセンター
080-3568-1909

営業時間:平日 月～金 9:00～17:00
メールアドレス:kouryu@f-nponc.org

【事業主催】福島県
【旅行企画実施】株式会社日本旅行東北福島支店
観光庁長官登録第1890号

【事業企画実施】(特非)ふくしまNPOネットワークセンター

福島県から東京都に 避難されている皆様へ



一般社団法人東京公認心理師協会では、福島県から福島県外避難者の心のケア事業を受託しています。当事業では、ホームページの開設をはじめ、地域の社会福祉協議会や支援団体等と連携し、サロンへの訪問活動なども行っています。

ホームページでは、福島県や心のケアに関する「コラム」や、復興に関わるイベント情報をまとめた「活動ピックアップ」など、福島県をより身近に感じていただけるような情報を発信しています。

ホームページをぜひご覧ください

東京公認心理師協会のホームページ内の【福島県外避難者心のケア事業ホームページ】に『コラム』や『活動ピックアップ』を掲載しています。



被災された方々の専門相談ダイヤル ふくここライン

電話による相談をご希望の方は、下記のふくしま心のケアセンターによる被災された方々の専門相談ダイヤル「ふくここライン」をご利用ください。



0120-783-295

<https://kokoro-fukushima.org/fukukokoline/>

【月・水・金】

午前10:00～12:30

午後13:30～16:00

(祝日・年末年始をのぞく)



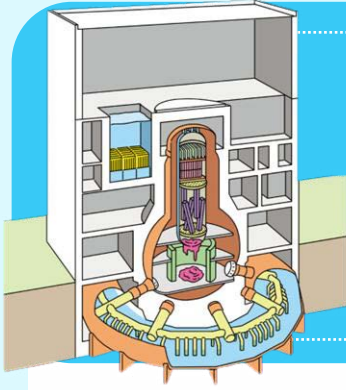
福島県委託 福島県外避難者の心のケア事業

団体 一般社団法人 東京公認心理師協会

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

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・福島第一原子力発電所の 廃炉に関する対話

廃炉の最新情報をお伝えするとともに、みなさまの様々な疑問にお答えする対話の会を、福島県内および東京都内で開催します。

開催内容

1. NDFより廃炉の進捗状況をお伝え(約30分間)
2. 質疑応答や意見交換(約1時間)

東京国際フォーラム【G502会議室】

9月5日(土) 13:30-15:00

詳しい日程・場所などは裏面をご覧ください。

廃炉に関心のある方も、これから知りたい方も。
どなたでもご参加いただけます。専門知識は不要です。



お申込は
こちら



参加登録フォーム



NDF 原子力損害賠償・廃炉等支援機構
Nuclear Damage Compensation and Decommissioning Facilitation Corporation

東京電力・福島第一原子力発電所の廃炉に関する対話

日 時			場 所			
5月	29日	金	18:00-19:30	川俣町	中央公民館 (第2研修室・第3研修室)	川俣町字樋ノ口11
	30日	土	10:30-12:00	大熊町	link大熊 (多目的ホール)	大熊町大字大川原字南平1207-1
			15:00-16:30	いわき市	いわき産業創造館 (企画展示ホールA)	いわき市平字田町120 LATOV 6階
6月	12日	金	18:00-19:30	楡葉町	楡葉町コミュニティセンター (大会議室)	楡葉町大字北田字鐘突堂5-4
	13日	土	10:30-12:00	双葉町	双葉町産業交流センター [F-BICC] (大会議室)	双葉町大字中野字高田1-1
			14:30-16:00	飯館村	交流センターふれ愛館 (大研修室・小研修室)	飯館村草野字大師堂17
	19日	金	18:00-19:30	郡山市	郡山商工会議所 (中ホールA)	郡山市清水台1-3-8
	20日	土	10:30-12:00	田村市	田村市役所 (多目的ホール)	田村市船引町船引字畑添76-2
7月	10日	金	18:00-19:30	富岡町	文化交流センター学びの森 (第一会議室)	富岡町大字本岡字王塚622-1
	11日	土	10:30-12:00	葛尾村	村民会館 (大ホール)	葛尾村大字落合字落合16
			14:30-16:00	南相馬市	原町商工会議所 (大会議室)	南相馬市原町区橋本町1-35
	24日	金	18:00-19:30	川内村	いわなの郷 (体験交流館ふれあいホール)	川内村上川内炭焼場516
	25日	土	10:30-12:00	広野町	広野町公民館 (大会議室)	広野町中央台1-1
		土	15:00-16:30	浪江町	道の駅なみえ (大会議室)	浪江町大字幾世橋字知命寺60
8月	5日	水	18:00-19:30	会津若松市	会津若松アピオスペース (大会議室)	会津若松市インター西90
	19日	水	18:00-19:30	福島市	キョウワグループ・テルサホール (あぶくま)	福島市上町4-25
9月	5日	土	13:30-15:00	東京都	東京国際フォーラム (G502会議室)	東京都千代田区丸の内3-5-1

- 定員は各会場の規模を踏まえ30～50名とし、**原則先着順**とします。
開催の2営業日前17:00までに、参加登録フォーム(下記QRコード)からお申込ください。
- 開始時刻の15分前に開場します。
なお、終了時刻は状況により前後する場合があります。
- 安心してご参加いただくため、会場内での録音・動画撮影・写真撮影(報道関係者を除く)
ならびにチラシや資料等の配布はご遠慮ください。
- 当日は、YouTubeでライブ配信を行いますが、みなさまの顔が映らないよう配慮します。
なお、過去の映像は機構ホームページから視聴できます。
- やむを得ない事情により、中止・変更となる場合は
お申込の方へご連絡するとともに、機構ホームページでお知らせします。

お問合せ先

原子力損害賠償・廃炉等支援機構
☎ 03-5545-7103 (平日9:00-17:00)



機構ホームページ

お申込はこちら



参加登録フォーム

宮城県から県外に避難されている皆様へ

宮城県からの 情報提供について（ご案内）

東日本大震災により被災され、県外避難された方や宮城県からの情報提供を希望された方を対象に、これまでに「みやぎ県政だより」「広報紙 Baton」などを郵送させていただいておりました。

この度、情報提供方法の見直しを行った結果、紙媒体での情報提供を原則終了させていただくこととなりました。

宮城県ホームページに「県外避難者の皆様向け情報リンク集」を掲載しておりますので、今後はこちらからご覧いただきますようお願いいたします。

< 県外避難者の皆様向け情報リンク集 >

URL <https://www.pref.miyagi.jp/site/ej-earthquake/kikyousien.html>

QR コード



宮城県トップページからのアクセス方法

分類 > 震災復興・伝承 > 震災・復興 > 震災・復興 > 復興関連情報
> 県外避難者の帰郷支援について

「県政だより」「広報紙 Baton」のほか、県営住宅や介護事業所などに関するページへのリンクを掲載しています。

インターネットにアクセスできない方や、帰郷の検討に向けて必要な情報がホームページに掲載されていない場合は、以下までお問い合わせください。

復興支援・伝承課 震災復興支援班

電話：022-211-2424（受付時間 8 時 30 分から 17 時 15 分まで）

メール：denshoh@pref.miyagi.lg.jp