

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、しほたん通信、ふるさとふくしま交流会のご案内、ふれあいフェスティバルのご案内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

令和8年度 第1回“復興応援ふるさと市”を開催!!

9月4日と5日の両日、JR東京駅丸の内南口駅前のKITTE丸の内1階アトリウムにて、東京都が主催し、岩手県、宮城県、福島県、石川県が共催で、今年度1回目の「復興応援ふるさと市」を開催しました。

福島県生まれの大粒黒ぶどう“あづましずく”、岩手県産の3品種の早生りんご、宮城県産の利府梨など旬の果物や石川県の地酒をはじめ、各県の選りすぐりの特産品を販売しました。



会場内で“ふくしまアフターデスティネーションキャンペーン*”など、各県の観光PRのほか、都の被災地支援の取組紹介、帰宅困難者対策等の防災関連情報の提供なども行いました。

2日間で4,900人を超える多くの方々にご来場いただき、大変盛況なイベントとなりました。

*ふくしまアフターデスティネーションキャンペーン

：今年度、JRグループと県・市町村・地元の観光事業者などが一体となって、各地域の魅力を発信した大型観光キャンペーンの後続企画。2027年4月～6月に実施予定です。

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
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、10月に実施する募集についてお知らせします。

1 募集戸数 175戸程度

※内訳は「結婚予定者向け」、「単身者向け」です。

※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10月16日(金曜日)～10月30日(金曜日) (申込書のダウンロードは10月26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10月1日

1 都営住宅（家族向・単身者向 年4回定期募集）

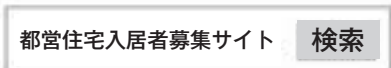
募集時期	募集の内容	募集案内・申込書の配布	備考
11月2日（月）～17日（火） 申込書配布は11月11日（水）まで	家族向・単身者向等（抽せん方式）	申込書配布期間（土・日を除く）に限り、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター、各窓口センター、都庁、区役所、市役所、町村役場で配布します。また、同期間中公社HPからダウンロードすることもできます。	募集の概要については、広報東京都（募集月の第1日曜日に新聞折込で配布）、テレホンサービス、公社HP（募集月の前月下旬に掲載）でお知らせします。
2月上旬	家族向（ポイント方式） 単身者向・シルバーピア（抽せん方式）		
5月上旬	家族向・単身者向等（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（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（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。 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（J-KK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。10月号は、能登町現地相談会からの報告です。

能登町での相談会に参加しました。

3月21日（土曜日）に、「能登町現地相談会」に参加しました。

能登半島では、令和6年（2024年）1月1日に石川県能登地方を震源として発生した令和6年能登半島地震の発災、また、令和6年9月能登半島豪雨の発生により、石川県内の地域によっては、同じ年に2度の甚大な人、家屋、土地などの被害に遭われた方々も多くおられます。当会の司法書士は、発災の年の約半年後から今年までに、輪島市、七尾市、珠洲市、能登町などにおいて、他の士業と合同の相談会に参加して参りました。今回のあるご相談の件では、現場写真や地形図を確認してもらうことで、崖上の町道などの復旧工事は相当大掛かりで時間がかかりそうとの「一定の見通し」が示されたものもありましたが、発災直後の先ずは話をお聞きする段階、次に支援機関等による相談窓口や各種補助金等の制度のご説明をさせていただく段階を経て、未だ困難を抱えている方々の存在を実感いたしました。

※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。

2026
避難者と支援者による

ふれあい

フェスティバル

10.25 (日) 10:30~15:30

会場：飯田橋セントラルプラザ12階会議室

東日本大震災で避難されている方とご家族・ご友人、支援者の方や関心のある方など、どなたでもご参加いただけます！

各地で大規模災害が発生し、現在も多くの方が広域避難を続けています。今年も多くの人たちとの交流を持つ機会としつつ、改めて広域避難について考える場として交流会を開催します。

イベント内容

昼食(お弁当)付き！

ステージ出演



お菓子を食べながら
楽しくお話ししましょう！



お困りごと
ありませんか？
気軽にご相談ください

法律や福祉等の相談ブース

親しい方には
話しづらい...

避難元の情報が
知りたい

暮じまい、
土地の相続、管理
をどうしよう...

介護や病気、
育児などで
少し悩んでる...

販売ブース



◆参加申込み◆

申込締切：2026年10月16日（金）

お名前（ふりがな） ※全員ご記入ください。			
ご住所		避難元 市町村	※支援者は団体名をご記入ください。
電話番号	差し支えなければ、聞いてみたいことや相談してみたい具体的な内容をご記入ください。		
聞いてみたいこと、相談してみたいことはありますか？			
区分（複数選択可）	避難者／支援者／避難者の家族・友人 ／ボランティア／ブース出展団体／ ステージ出演団体／それ以外	連絡事項	

※必ずしも相談を希望する行政や専門家が参加するとは限らないことをご了承ください。

◆申込方法◆

下記の申込先まで電話、FAX、メールのいずれかで連絡するか、
右のQRコードよりお申込みください。

QRコードはこちら→



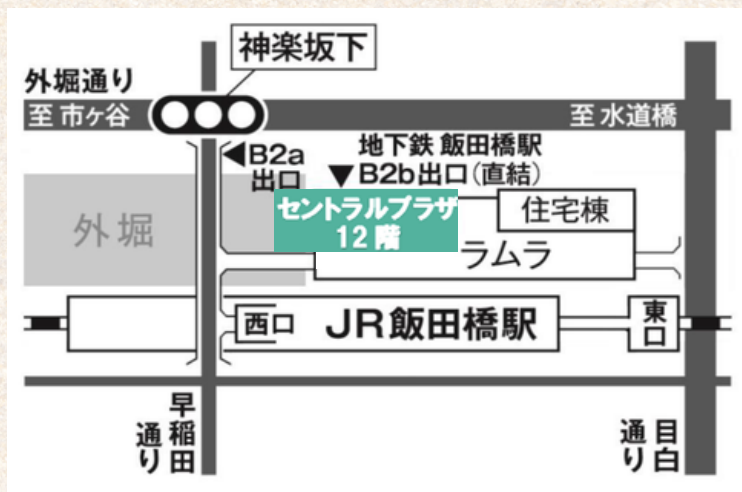
会場へのアクセス

住所：〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1
飯田橋セントラルプラザ12階

①JRをご利用の場合

飯田橋駅西口を出て右折するとすぐ右手に橋があり、その先に見える茶色のビルが飯田橋セントラルプラザです。

②地下鉄（東西線・有楽町線・南北線・大江戸線）を、ご利用の場合「B2b」出口より飯田橋セントラルプラザ1階に直結しています。



主催：広域避難者支援連絡会in東京 広域避難者交流会実行委員会
（広域避難者支援連絡会in東京 参加団体）

荒川区社会福祉協議会、AAR Japan[難民を助ける会]、金光教首都圏災害ボランティア支援機構、災害復興まちづくり支援機構、中央労働金庫、東京足湯プロジェクト、東京災害ボランティアネットワーク、東京都生活協同組合連合会、東京ボランティア・市民活動センター、東京労働者福祉協議会、連合東京（実行委員メンバー）

クローバーなります、ふるさとを想う会、かながわ東北ふるさと・つなぐ会、ふるさとの歴史を知る会、

TCF（Tomioka.Connection.Fellowship）

お問い合わせ / 申込み先

広域避難者支援連絡会in東京 事務局

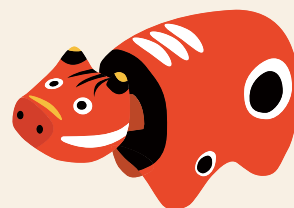
東京ボランティア・市民活動センター 〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1

電話:03-3235-1171 FAX:03-3235-0050 Mail:kouikihinan@tvac.or.jp

※東京都共同募金会の配分金、また、金光教首都圏災害ボランティア支援機構の支援金等を受け実施します。

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：東日本大震災により首都圏に避難している方

※避難先のご友人も参加可能！ぜひお誘いあわせください。

参加費無料・事前申込制・無料送迎バスあり

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

今のふくしまを知る

避難先から福島県に戻られた方や、
震災後に福島県に移住された方
をお招きします。



ワークショップ交流会

ふくしまの伝統工芸の絵付け体験。



当日、交流会に隣接する有楽町駅前広場で、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。※告知なく変更する場合があります。

福島の魅力を知るブース



ふるさとの風景を観る
写真・映像放映



ふくしまの日本酒を身近に感じる
MissSAKEJapanグランプリ受賞の
長瀬志珠さん(いわき市出身)がお伝えます！



※当日のプログラムが変更になる場合がございます。ご了承ください。

当日は、原子力損害賠償に関する相談コーナーも設置します。

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 / HP:ff-kouryu.com

主催：福島県/共催：東京都、公益財団法人さわやか福祉財団

お申し込み方法

申込締切
10/5(月)

※交流会に参加するには事前申し込みが必要です。
※電話、FAX、メール、Googleフォーム、のいずれかの方法でお申込みください。

☎ 電話

080-3568-1909

(平日9:00~17:00)

下記①~⑩を
お伝えください。

申込先:事務局
(ふくしまNPOネットワークセンター)

☎ FAX

024-572-7931

下記①~⑩を記載し
送信してください。

申込先:事務局
(ふくしまNPOネットワークセンター)

✉ メール

kouryu@f-nponc.org

下記①~⑩を記載し
送信してください。

申込先:事務局
(ふくしまNPOネットワークセンター)

📱 Googleフォーム



QRコードを読み取るか、
下記URLからフォームに
アクセスして入力してください。

<https://forms.gle/YViLfHX67JSetu1v7>



お申し込み時にお知らせいただく項目

※お一人ずつお申込みください。

申込者様 ①氏名 ②現在のご住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤避難元市町村

ご友人との
参加の方 ⑥参加するご友人の氏名 ⑦電話番号
※お申込者お1人につき2名まで参加いただけます。

無料送迎バス
ご利用の方 ⑧希望コース ⑨乗車場所 ⑩利用経路(往復/行きのみ/帰りのみ)



無料送迎バスのご案内

※各ルート申込み先着順です。(定員制)

※出発時刻10分前まで所定の場所にお集まり下さい。(詳細地図等は別途お送りします。)

※乗車が不要になった場合には、出発時刻までに必ずご連絡ください。

東京ルート

行き

帰り

JR高円寺駅南口周辺
杉並区高円寺南4丁目

11:00発

17:00着

JR新宿駅西口周辺
新宿区西新宿1丁目

11:25発

16:35発

東京交通会館(会場)

12:00着

16:00発

埼玉ルート

行き

帰り

東武加須駅南口ロータリー
加須市富士見町5

10:10発

17:50着

JRさいたま新都心駅
西口けやきひろば
さいたま市中央区新都心11-1

11:10発

16:50発

東京交通会館(会場)

12:00着

16:00発

千葉ルート

行き

帰り

JR津田沼駅南口
マロニエ通り沿い
千葉工業大学
津田沼キャンパス前

10:20発

17:40着

北総矢切駅ロータリー
松戸市下矢切120

11:00発

17:00発

東京交通会館(会場)

12:00着

16:00発

会場へのアクセス 【会場:東京交通会館】

JR線



▷有楽町駅より徒歩1分

東京メトロ

- ▷有楽町線 有楽町駅より徒歩1分
- ▷千代田線 二重橋前駅より徒歩5分
- ▷丸ノ内線 銀座駅より徒歩5分
- ▷銀座線 銀座駅 / 京橋駅より徒歩7分
- 都営地下鉄
- ▷三田線 日比谷駅より徒歩5分



アクセスマップは
こちら



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