

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、全国避難者情報システム等の届出のご案内、ふれあいフェスティバルのご案内のほか、しほたん通信を同封しています。しほたん通信では、遺言書についてご案内しています。

～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～



岩手県「狢鼻溪（げいびけい）」

日本百景のひとつに数えられ、国の「名勝」にも指定された狢鼻溪。高さ100メートルにもおよぶ絶壁が川岸にそびえ立ち、新緑や藤の花、紅葉、雪景色など四季折々の美しい風景が楽しめます。

岩手県「豆しとぎ」

「豆しとぎ」は、岩手県北部の郷土菓子です。煮てつぶした青大豆に米粉と砂糖を入れて練り上げたこのお菓子は、秋から冬にかけての感謝祭や家庭の行事で作られ、大黒様や山の神様へのお供え物として用いられました。素朴な甘さと豆の風味が特徴のふるさとの味です。



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

● 福島県避難者支援課
024-523-4250

● 電子版URL
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/portal/ps-wakarushinbun.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。

「東京都 暮らし・住まい」のアカウント https://twitter.com/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@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 9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/hp/tonaihinansha.html>



都営住宅における毎月募集のご案内

毎月中旬頃、東日本大震災被災者の方を含めた一般世帯（家族向・単身者向）及び若年夫婦・子育て世帯等向けの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 200戸程度

※上記のうち、一部は「若年夫婦・子育て世帯（ひとり親世帯含む。）向け」及び「結婚予定者向け」に募集

※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6年10月17日（木曜日）～10月31日（木曜日） （申込書のダウンロードは10月25日まで） 郵送受付は、問合せ先に18時00分必着

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）
- ・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/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

2024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1日（金）～18日（月） 申込書配布は11月12日（火）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（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、結婚予定者（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（ <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（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都営住宅の一部になります。	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 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（J-K-Kねっと）でもお申込みできます。



令和6年10月

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、ご家族にあなたの想いを伝える、遺言書のお話です。

想いを伝える遺言書、書いてみませんか

下の欄でご案内している司法書士相談センターには、様々な相談者がお見えになります。

「自分の財産の内、自宅は妻に遺して、預貯金は子供達で分けてもらいたい」

「自分には配偶者も子もないので、一番身近な甥に全ての財産を相続させたい」

「もしもの時には、自分の財産は全て菩提寺に寄付したい」

しかし、民法には法定相続人や法定相続分などが規定されているため、こうしたご希望は、お元気な時に周囲の方々に口頭で伝えるだけでは、実現することは難しいのです。

でも、遺言書という書面を書き遺しておくことで、法律で定められた相続分とは違った、あなたのご希望に沿った財産の承継が可能となります。

とはいえ、手書きで遺言書を書かれる場合には、有効な遺言書にするための様式など、書き方で悩まれることがあるでしょうし、公証役場で公正証書遺言を作成するにしても、ご自分の希望を整理して、正確に公証人に伝える必要があります。

また、配偶者やお子様・ご両親といった近しいご親族には、それぞれ法律で保障された最低限の取得割合（遺留分、と言います）があるため、その点も考慮しなくてはなりません。

でも、「難しいことはわからない」と、遺言書を書き遺さなければ、あなたの想いは伝わらないままになってしまいます。

伝えたい想いはあるのだけれど、遺言書なんて難しくて、何をどう書いたら良いものか…迷ったら、悩んだら、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～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～8時、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）



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。

避難者と支援者による

2024

ふれあい フェスティバル



開催決定!

みんな
集まっぺ!!

2024. **11.16** (土) 10:30-15:30

会場：東京ボランティア・市民活動センター（裏面地図）

対象：東日本大震災で避難されている方やご家族、支援者の方

想定参加者数
200人

昨年に引き続き、東日本大震災で避難されている方やそのご家族を対象とした交流会を開催します！

コロナ禍では、人と人とのつながりが大きく制限されました。改めて、避難者同士のつながり、また、避難先の人々とのつながりの大事さを実感したのではないのでしょうか。今回の「ふれあいフェスティバル」では、そのつながりを再確認し、今後もこのつながりを深めていくことが目的です。ぜひ、皆さま、ご参加ください。

会場参加の方は

昼食付

コロナ前に交流
会で会った人に
また会えるかな

いろんなブース
が出展します!

転居先からの
参加也大歓迎!

法律や福祉等
の相談ブース
もあります!



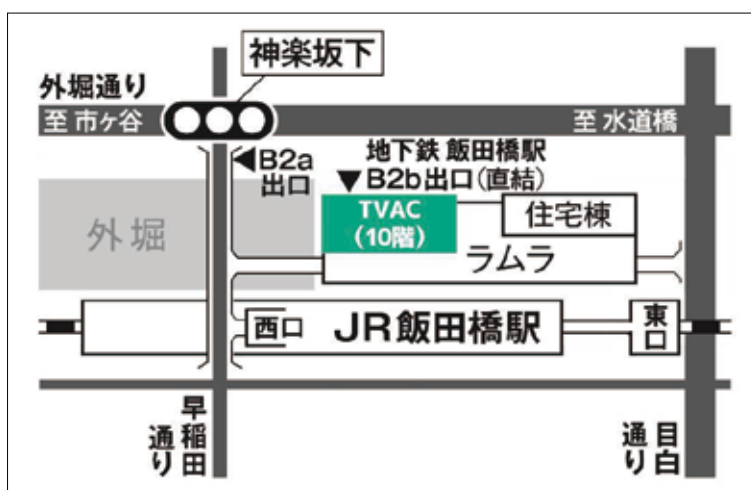
◆参加申込み

電話：03-3235-1171 FAX：03-3235-0050 メール：kouikihinan@tvac.or.jp
 郵送：162-0823 新宿区神楽河岸1-1 東京ボランティア・市民活動センター 広域避難担当

お名前 (ふりがな) ※全員ご記入下さい			
ご住所		参加形態	☐ 会場参加 ☐ オンライン参加
電話番号		避難元 市町村	※支援者は団体名をご記入ください。
メールアドレス ※オンライン参加の方のみ			

申込締切:11月7日(木)必着

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 10 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、こくみん共済 coop < 全労済 >、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 TCF (Tomioka.Connection.Fellowship)

後援：東京都、福島県、宮城県、岩手県

問合せ：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 電話 03-3235-1171 FAX03-3235-0050

kouikihinan@tvac.or.jp

※東京都共同募金会の配分金（予定）、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。



ふくしま避難者交流会

日時 令和6年10月26日(土) 定員 50名 (先着順)

14時00分～16時30分
(受付開始13時30分～)

※無料送迎バスがあります。

※事前申込をお願いします。

申込み方法は裏面をご覧ください。

場所 東京国際フォーラム ガラス棟7階

東京都千代田区丸の内3-5-1 (JR有楽町駅から徒歩1分)

第一部

私たちは今ここに
ビデオレター・クイズ



福島で活躍する人からのビデオレター
や帰還した方からのお話を聞いて
ふくしまの今を知ろう！
福島のクイズに答えて景品をゲット！

第二部

フラガールがやって来る
フラダンスショー
& フラダンス体験



フラダンスで心も身体もリフレッシュ！

第三部

アクティビティー
「ハワイアン・クラフト」コーナー



ハワイアンリボン



貝殻フォトフレーム
各画像はイメージです



サンドアート

ふるさと市町村
情報コーナー

福島市、南相馬市、楡葉町、
富岡町、大熊町、双葉町、浪江町

常設展示

- 原子力損害賠償コーナー
- 公共インフラ復旧・復興への取組等のパネル展示
- 「ふくしまの今がわかる新聞」アーカイブコーナー



主催：福島県 共催：東京都、公益財団法人さわやか福祉財団
お問い合わせ先：福島県避難地域復興局避難者支援課 024-523-4157

交流会への参加申し込み方法

申込み締切：令和6年10月21日（月）

交流会に参加するには**事前申込み**が必要です！

次の3つの方法で事務局（医療ネットワーク支援センター）にお申込みください。

① 電話

TEL 03-6911-0582
(平日10:00~19:00)

② LINE

(QRから友だち登録)



③ メール

contact@medical-bank.org

お申込みの際にお伝えいただく事項

①お名前、②年齢、③現在のご住所、④避難元市町村名、⑤ご連絡先(電話番号)

【無料送迎バスの乗車希望者のみ】

①希望コース、②乗車場所、③利用経路

(往路のみ/復路のみ/往復)

会場へのアクセス



《最寄り駅》

地下鉄

- 有楽町線 有楽町駅（B1F 地下コンコースにて連絡）
- 日比谷線 日比谷駅 徒歩5分
- 丸の内線 銀座駅 徒歩5分
- 銀座線 銀座駅 徒歩7分
- 三田線 日比谷駅 徒歩5分

JR 線

- 有楽町駅 徒歩1分
- 東京駅 徒歩5分

無料送迎バスのコース案内

東京コース① (定員15名) ※集合場所	往路	復路	埼玉コース (定員15名) ※集合場所	往路	復路	千葉コース (定員15名) ※集合場所	往路	復路
東大島駅前 (大島小松川公園付近) 江東区大島9-3-14	12 : 45 発	17 : 40 着	南越谷駅南口 埼玉市南越谷1-17-2	12 : 00 発	18 : 20 着	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 習志野市津田沼2-17-1	12 : 30 発	18 : 00 着
東雲住宅前 江東区東雲1-9-9	13 : 15 着	17 : 10 着	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	13 : 00 発	17 : 25 着	矢切駅ロータリー 松戸市下矢切120	13 : 00 発	17 : 25 着
東京国際フォーラム(会場)	13 : 45 着	16 : 40 発	東京国際フォーラム(会場)	13 : 45 着	16 : 40 発	東京国際フォーラム(会場)	13 : 45 着	16 : 40 発
東京コース② (定員15名) ※集合場所	往路	復路						
淀橋市場前 新宿区北新宿4-2-1	12 : 45 発	17 : 35 着						
新宿駅西口 工学院大学前 新宿区西新宿1-24-2	13 : 05 発	17 : 15 着						
東京国際フォーラム(会場)	13 : 45 発	16 : 40 着						

※告知第2弾のチラシの内容から、集合場所が次のとおり変更となっておりますの、ご注意ください。
変更前：小松川さくらホール前→変更後：東大島駅前

- 無料送迎バスは定員があり、申込先着順となります。
- 出発時刻の10分前までに所定の場所へお集まりください。
(申込者には別途集合場所を地図等でご案内します)
- 乗車が不要になった場合には、必ず出発時刻までにご連絡ください。(当日の緊急連絡先:080-5737-3004)

申込み受付後のご連絡

- お申込み内容を確認後、事務局よりご連絡いたします。
- 無料送迎バスの乗車を希望された方には、乗車の可否もあわせてご連絡いたします。

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

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

メールでのご相談

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>



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。