

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のほか、ふれあいフェスティバルのご案内を同封しています。

～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 ～宮城編～



宮城県「鳴子峡」

栗駒国立公園内に位置する宮城県の名勝「鳴子峡」は、高さ100mにもおよぶ断崖絶壁が続く壮大な峡谷です。東北有数の紅葉の名所として知られ、深い峡谷が一面の錦に染まる光景はまさに圧巻です。周辺には温泉地も点在しており、自然の美しさとともに、リラックスしたひとときを過ごすことができます。



宮城県「はっと汁」

はっと汁は、宮城県北部に古くから伝わる小麦粉を使った郷土料理です。もともとは米の代用食として広まりましたが、農民が米づくりを疎かにするのではないかと心配した領主が、ハレの日以外に食べることを禁止（法度）したといわれています。「法度（はっと）」もなくなった現在では、地域の行事や家庭料理として親しまれています。



東京都

発送元：東京都 総務局 復興支援対策部 都内避難者支援課

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。

「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@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 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、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11月18日（月曜日）～11月29日（金曜日） （申込書のダウンロードは11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（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（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 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6年11月都営住宅の募集が実施されます。

＜申込期間＞ 令和6年11月1日（金曜日）～18日（月曜日）

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12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。

都営住宅入居者募集サイト

検索

令和6年度 都営住宅「定期募集」募集予定

募集時期	対象者
令和6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6年11月1日～18日 入居資格緩和 抽選倍率の優遇(避難者特例)	
令和6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7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。

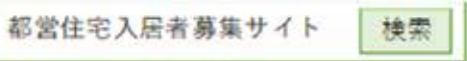
令和6年度 家族向・単身者向「毎月募集」（詳細は別添の案内チラシをご覧ください。）

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、オンラインでの申込みも可能です。※	◆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） ・若年夫婦・子育て世帯向 ・定期使用住宅（結婚予定者向）

※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6年度 家族向「随時募集」

申込方法	募集内容・対象住戸	備考
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	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。	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。

また、東京都施行型都民住宅でも、2人以上の家族向けを対象に、先着順による空き家募集を実施しております。

詳細は公社ホームページ（<https://www.to-kousya.or.jp/>）をご覧ください。下記問合せ先へお問合せください。

【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/kouei/toeibosyu/>

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。

避難者で会場参加の方

昼食付（お弁当）

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

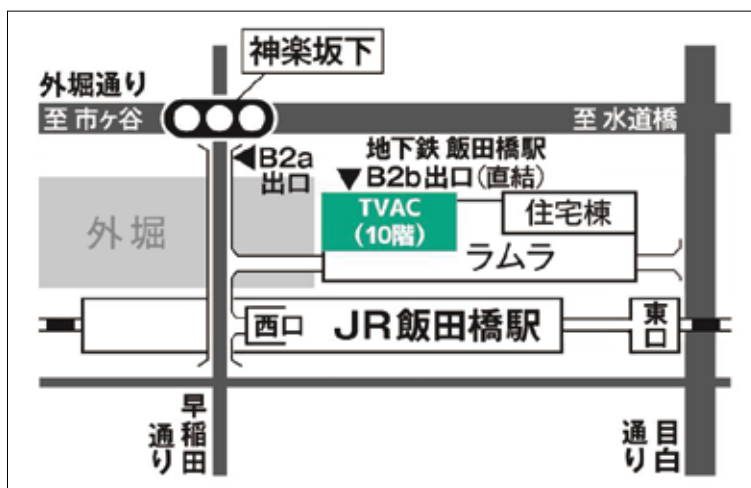
電話：03-3235-1171 FAX：03-3235-0050 メール：kouikihinan@tvac.or.jp
 郵送：162-0823 新宿区神楽河岸1-1 東京ボランティア・市民活動センター 広域避難担当

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			

※オンライン参加の方へ会場の様子を中継しますので、それを見ていただきます。

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。

福島12市町村 求人情報

復興を
続ける
**12市町村で
あなたの力を
発揮しよう!**

求人情報は
ここからチェック!



福島県



求人の探し方

STEP

1

表面の二次元コード、もしくは
求人ボックス 福島12市町村 求人特集
で検索

STEP

2

勤務地やテーマなどから、
気になるページを選択



STEP

3

仕事内容や募集内容を確認し、「応
募画面へ進む」から応募する

※応募には会員登録（無料）が必要です。登録後は、新着
求人やおすすめの求人などをメールでお届けします。



さまざまな特集も掲載中！

医療・介護特集

水産加工流通特集

住宅補助あり特集

新卒特集

シニア歓迎特集

移住歓迎特集

あなたの“働きたい”を応援！

あなたの就職を応援します！

ふくしま生活・就職応援センター

福島県内事業所への就職・再就職・生活再建に関するお悩みに、
専任の相談員がきめ細かく対応いたします。

相談形式が
選べます

- 窓口相談
- 電話相談
- オンライン相談
- 巡回相談
- メール相談



相談窓
口

郡山事務所

TEL024-925-0811

【開館日】月曜～土曜10:00～19:00
【休館日】日曜・祝日・年末年始

白河事務所

TEL0248-27-0041

【開館日】月曜～土曜10:00～19:00
【休館日】日曜・祝日・年末年始

会津若松事務所

TEL0242-27-8258

【開館日】月曜～土曜10:00～19:00
【休館日】日曜・祝日・年末年始

南相馬事務所

TEL0244-23-1239

【開館日】月曜～土曜10:00～19:00
【休館日】日曜・祝日・年末年始

いわき事務所

TEL0246-25-7131

【開館日】月曜～土曜10:00～19:00
【休館日】日曜・祝日・年末年始

富岡事務所

TEL0240-23-7880

【開館日】月曜～金曜9:00～17:00
【休館日】土曜・日曜・祝日・年末年始



福島ではたらく、移住きっかけマガジン
「HOOK(フック)」で働く人の“リアルな声”をチェック



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。