

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、東日本大震災復興フォーラムのお知らせを同封しています。

～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「伊豆沼・内沼」

宮城県内陸の北部に位置する伊豆沼・内沼は、全国有数の渡り鳥の飛来地として知られています。特に、冬の早朝や夕方にエサを求めて一斉に飛び立つ真雁（マガン）の姿は壮観で、その羽音と鳴き声は、環境省の「残したい“日本の音風景100選”」にも選ばれています。地域一帯は、昭和60年に、国際的に重要な湿原の保全を目的としたラムサール条約湿地にも登録されました。沼面がハスの花で覆われる夏の景色も美しく印象的です。

宮城県「牡蠣（カキ）」

宮城県のカキの養殖は江戸時代に松島湾で始まり、今では全国2位の生産量を誇っています。清浄で豊かな海域で育まれたカキは、栄養豊富で濃厚かつ上品な味わいと、プリッとした食感が魅力。また、生食に利用される割合が、他産地に比べて高いのが特徴です。芳ばしい香りが立ちこめる地元のカキ小屋では、熱い鉄板の上にスコップで豪快にのせられたカキを存分にいただけます。



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-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@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、3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7年3月17日（月曜日）～3月28日（金曜日） （申込書のダウンロードは3月24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

2025年3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
5月7日（水） ～21日（水） 申込書配布は 5月15日（木） まで	家族向・単身者向等（抽せん方式）	募集期間（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。
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）		
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）		

※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 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

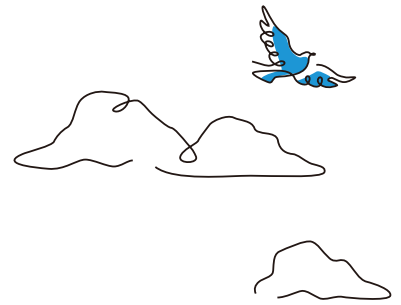
◆先着順による空き家募集を行っています。お申込みを随時受け付けていますので、下記までお問い合わせください。

<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。

つながる気持ち。
つむぐ未来。



東北の震災伝承に触れ、
東北とつながり、防災の次への一步をつむいで。



3.11

東日本大震災 風化防止イベント ～復興・その先へ2025～

2025 3.7 FRI → 3.11 TUE

入場
無料

時間

OPEN 11:00 → CLOSE 19:00

会場

汐留シオサイト

プラザ汐留シオサイト店前 通路広場

アクセス

JR新橋駅:徒歩1分

ゆりかもめ新橋駅:徒歩1分

大江戸線汐留駅:徒歩1分

公式サイト



<https://fukkou-forum2025.com>

東北4県エリア

- 東北の復興状況パネル展示
- 観光PRコーナー など

応援・感謝エリア

- 東日本大震災アーカイブ資料・映像
- 東北へのメッセージボード など

東京都エリア

- 東京都の被災地支援の取組紹介
- VR映像体験コーナー など

東北4県復興マルシェ

- 東北4県の県産品の販売
- 東北の工芸品の販売 など

5都県エリア

- 知事共同メッセージ
- 防災クイズ
- 宮世琉弥さんのメッセージ動画
- 防災グッズ展示 など



みやぎ総大使の
宮世さんが
復興を後押し!!

東北4県のグルメなどが当たる!!
「#東北4県とっておき」
ハッシュタグキャンペーン

投稿期間 | 2025年2月1日～3月11日

投稿頂いた方の中から抽選で100名様に
東北4県グルメ等をプレゼント!!

[主催] 東日本大震災復興フォーラム実行委員会 (青森県・岩手県・宮城県・福島県・東京都)

[共催] (一社) 汐留シオサイト・タウンマネージメント

[後援] 復興庁、(一社) 日本経済団体連合会、(公社) 経済同友会、東京商工会議所、(一財) 3.11 伝承ロード推進機構

お問い合わせ

東日本大震災風化防止イベント2025事務局

Tel. 022-722-8797 (平日10:00～17:00)

Mail. fukkou-forum2025@exd.co.jp

会場 コンテンツ

3.11 東日本大震災 風化防止イベント ～復興・その先へ2025～

公式サイトは
こちらから

<https://fukkou-forum2025.com>



東北4県復興マルシェ



東北4県アンテナショップ自慢の逸品販売と各県の地酒販売。東北スタンダードマーケットの協力で東北の新たな工芸品を販売します。



東北4県エリア

東北4県の復興状況、東日本大震災伝承施設情報、各県観光情報をパネル展示。東北に足を運びたいくなるような情報を発信します。



東京都エリア

東京都の継続的な被災地支援の取り組みをパネルで紹介。被災地の復興状況をVR映像で体験できます。

応援・感謝エリア

東日本大震災アーカイブ資料の展示や映像放映。震災体験者から支援への感謝や防災アドバイスを紹介の他、東北に向けた「応援メッセージ」を記入いただくメッセージボードも設置します。

5都県エリア

知事共同メッセージ、震災の教訓から学ぶ防災クイズ、防災グッズの展示の他、大型モニターでは「宮世琉弥」さんのメッセージ動画を放映します。
(3月11日(火) 14:30～ 福島県主催「東日本大震災追悼復興祈念式」の放映)



みやぎ絆大使の
宮世さんが復興を後押し!!



＼東北4県のグルメなどが当たる!!／

投稿期間 | 2025年2月1日～3月11日

「#東北4県とっておき」ハッシュタグキャンペーン

とっておきの東北4県の写真(グルメ・景色・産品など)をSNSで投稿して東北を盛り上げよう!!

投稿いただいた中から抽選で100名様に東北4県グルメ等をプレゼント!!

- 【参加方法】① ご自身で撮影したとっておきの東北4県(青森県、岩手県、宮城県、福島県)のグルメ・景色・産品などの写真をセレクトもしくは新規撮影
② 実行委員会のSNSアカウント(InstagramまたはX)をフォロー
③ ハッシュタグ「#東北4県とっておき」とメンション(Instagram「@tohoku.fukkou.ouen」、X「@tohoku_fukkoj」)を付け、写真と関わりのある東北4県の県名と、写真にまつわる思い出などをコメントし投稿

【応募期間】2025年2月1日(土)12:00～3月11日(火)23:59

【結果発表】2025年3月中旬(予定)



Instagram



@tohoku.fukkou.ouen

X(旧Twitter)



@tohoku_fukko

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に対応いたします。

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



東京都に避難されている 福島県民の皆様へ



一般社団法人 東京公認心理師協会(旧東京臨床心理士会)が2013年10月より行っておりまして、
こころの電話相談窓口「ほっとラインしゃくなげ東京」は
2024年3月31日をもちまして終了となりました。
ご利用いただきありがとうございました。

今後、電話相談をご希望の方は、ふくしま心のケアセンターによる被災者相談ダイヤル
「ふくここライン」をご利用ください。

被災された方々の専門相談ダイヤル

ふくここライン

 0120-783-295



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



ホームページを開設しています●

東京公認心理師協会では福島県外避難者の
心のケア事業ホームページを開設しております。
福島県や心のケアに関する情報などを掲載して
います。ぜひご覧ください。
<http://fk-tsccp.org/index.html>



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>

X(旧Twitter)

<https://twitter.com/FkTscpp>



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。

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。