

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、しほたん通信を同封しています。しほたん通信では、住所変更・指名変更等の登記申請義務化について紹介しています。

～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「花見山」

桃源郷と称えられる福島を代表する花の名所、花見山。地域一帯が春色に染まる美しい景観は、百花繚乱という言葉がぴったりの絶景です。平成19年に選定された「ふくしま市景観100選」では、「花見山から見た吾妻連峰」「花見山から見た信夫山と市街地」「花見山の色とりどりの花木」と、3つの景観が選ばれています。

福島県「会津の味噌田楽」

味噌田楽は、江戸時代から続く、会津を代表する郷土料理の一つです。にしん、生揚げ、里芋、こんにゃく、餅などを竹串に刺して、特製の味噌だれを塗り込み、炭火で焼いていただきます。この味噌だれに使われる会津味噌の歴史は古く、300年以上前の記録に、鶴ヶ城内で産業として味噌が作られていることが記されています。厳しい気候の中で長期熟成される赤色辛口の風味が特徴の会津味噌。焼き田楽は、この味噌の風味を存分に楽しめる料理として親しまれています。



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
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
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若年夫婦・子育て世帯向け及び結婚予定者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、4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

※内訳は「若年夫婦・子育て世帯（ひとり親世帯含む。）向け」、「結婚予定者向け」、「単身者向け」、「居室内で病死等があった住宅」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7年4月15日（火曜日）～4月30日（水曜日） （申込書のダウンロードは4月22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4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（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	若年夫婦・子育て世帯、結婚予定者（定期使用住宅）、単身者向、居室内で病死等があった住宅	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（J-KKねっと）でもお申込みできます。



令和 7 年 4 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。4月号は、住所変更・氏名変更の登記申請の義務化について紹介いたします。

相続登記だけでなく住所変更・氏名変更の登記申請も義務化されます

昨年4月1日から相続登記の申請が法律上義務付けられましたが、同じ令和3年の法改正で、住所変更・氏名変更等の登記申請も令和8年4月1日から義務付けられることになりました。

住所や氏名等に変更があった日から2年以内に登記申請をする必要があり、正当な理由なく登記申請を行わなかった場合には5万円以下の過料の対象となる可能性があります。

相続をはじめ住所や氏名等変更の登記申請が義務化された背景には、日本の国土のうち、ほぼ九州と同じ面積に匹敵する土地が所有者不明になっていて、再開発が進まない、固定資産税が徴収できないなどの問題が生じていることがあります。

このような問題を解消し、新たな所有者不明土地を発生させないために、これまで原則として任意とされていたこれらの登記申請が義務化されたのです。

ご相談は、最寄りの司法書士や、下記相談センターをご利用ください。

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～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。

首都圏に避難されている皆様へ♪



お茶っこサロンへ ご招待(無料)

【お茶を飲みながら、おしゃべりしようよ^^♪】

花の便りが聞かれるようになりました。お変わりありませんか。

令和6年能登半島地震、大船渡・山林火災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

さて、恒例の「せいせき桜まつり」(主催 桜ヶ丘商店会連合会 後援 多摩市・多摩市社会福祉協議他)を下記にて開催いたしますのでご案内申し上げます。

ご多忙とは思いますが、満開の桜の下で開催される「せいせき桜まつり」(うまいもん屋台村・スタンプラリー・ベリーダンス・フラメンコ・和太鼓・ミニ動物園・落語・吹奏楽・バザーなど)にお気軽にお出かけいただけますようご案内申し上げます。

直前のご案内となり大変申し訳ございませんが、ご参加いただける場合は、以下の「お問合せ先」宛に、お電話でお申し込みください。(※申し込み締め切り日4月5日19時)

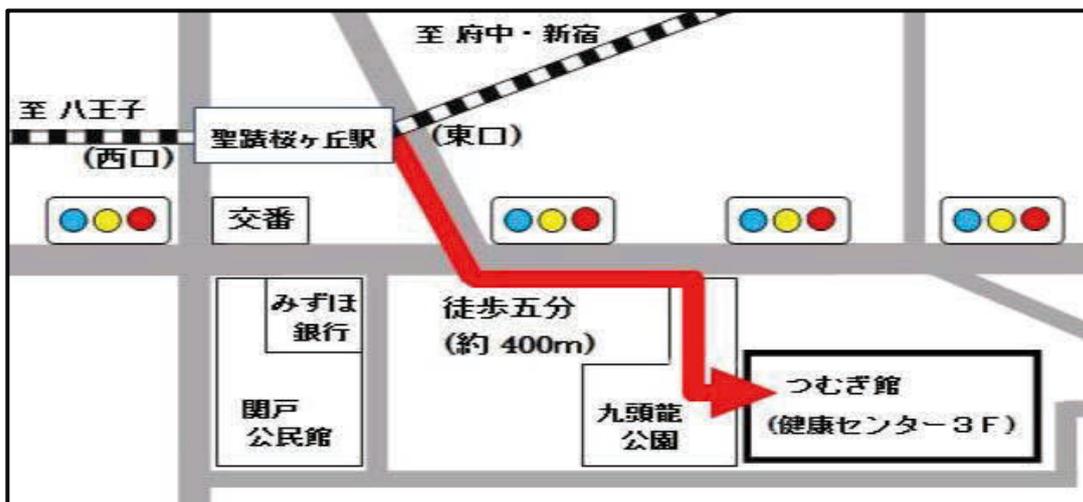
花時は天候が不安定になりがちです。体調にはくれぐれもお気をつけください。

記

■日時：2025年4月6日(日)13時～15時(雨天実施)☆桜まつりは10時～16時

■場所：多摩市健康センター3階(つむぎ館 集会室) 京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩6分

東京都多摩市関戸4-19-5 ☆お問合せ先:070-6518-7061桜ヶ丘商店会連合会 タイラ



主催:桜ヶ丘商店会連合会(第44回せいせき桜まつり実行委員会) 共催:関戸・一ノ宮コミュニティセンター
後援:多摩市・多摩市教育委員会・多摩商工会議所所・多摩市社会福祉協議会
協力:東京都・多摩市民生委員協議会・関戸・一ノ宮・東寺方自治会・セブンイレブン聖蹟桜ヶ丘

復興フォーラム 2025 ～あれから1年 能登の今～

東日本大震災で被災された皆様へ シンポジウムのご案内

桜ヶ丘商店会連合会 会長 三橋 誠
復興支援担当理事 平清太郎



多摩市防災安全課復興支援

日本航空高等学校石川吹奏楽団

梅澤重雄理事長

主催：桜ヶ丘商店会連合会・第44回せいせき桜まつり実行委員会

共催：関戸・一ノ宮コミュニティセンター運営協議会

後援：多摩市・多摩市教育委員会・多摩市社会福祉協議会・多摩商工会議所

日時：2025年4月5日（土）13時半～15時半（13時開場）

会場：多摩市関戸公民館ヴィータホール 多摩市関戸4丁目74 聖蹟桜ヶ丘駅より徒歩3分

目的：令和6年能登半島地震の現状と支援の在り方を考える

対象：多摩市民他200名 ※入場無料 先着順

内容：令和6年能登半島地震に関わった人から被災地の現状や被災地支援について学習

第1部 基調講演：梅澤重雄氏 日本航空学園理事長

パネラー

梅澤重雄氏 日本航空学園理事長

浅倉大地氏 国土舘大学 防災・救急救助総合研究所講師

篠原聖真氏 国土舘大学体育学部スポーツ医科学科3年（能登半島支援活動に取り組む）

柚木則夫氏 多摩市防災安全課課長（石川県七尾市に簡易トイレやポリタンク等支援）

コーディネーター：平清太郎 桜ヶ丘商店会連合会復興支援担当理事

第2部

「能登と多摩をつなぐふれあいコンサート♪」（2025.2.24実施）ダイジェスト版上映



多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校吹奏楽部

連絡先：桜ヶ丘商店会連合会事務局 〒206-0011 多摩市関戸3-34-14-303

☎042-373-5869 FAX042-400-7825 Coffice@seiseki-s.com

復興支援担当理事担当理事 平清太郎 携帯070-6518-7061

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>

いわて 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。