

都内避難者の皆様への 定期便

2025
9月号

NO.236



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、高校等に在学している生徒を対象とした給付型奨学金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～福島編～



福島県「猪苗代湖」

天を映す鏡のような美しさから「天鏡湖」とも呼ばれる猪苗代湖。その豊富な水は、古くから湖上交通や農業用水として利用され、現在では水道水、農業用水、環境用水、そして発電用水として活用されています。日本百景の一つに選ばれており、夏の湖水浴、冬には白鳥の飛来地として、1年を通して多くの観光客が訪れる人気のスポットです。令和7年7月には、湖周辺地域を含む一帯がラムサール条約に登録され、国際的にもその自然環境の価値が認められました。

福島県「しらす丼」

福島沿岸の海は北からの親潮と南からの黒潮がぶつかる「宝の海」。中でも請戸の海でとれた「請戸もの」は全国の市場で高い評価を受けています。漁港に水揚げされる多彩な魚介の中でも、特に「しらす」は一級品で、浪江の海の特産品となっています。浪江町の復興のシンボル「道の駅なみえ」では、一年を通してふわふわしっとりの釜揚げしらす丼が味わえます。



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>



復興支援対策部では、「東京都暮らし・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 暮らし・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@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。

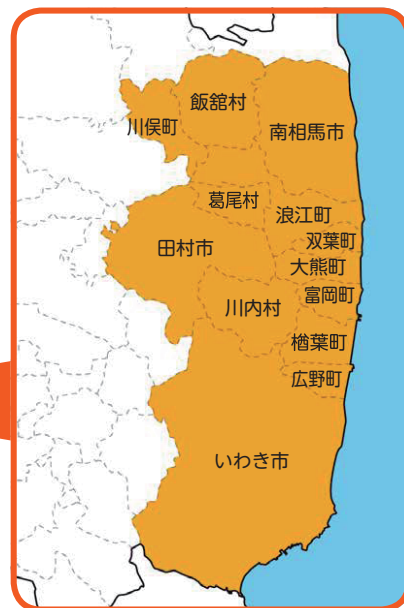
避難先の区市町村窓口及び避難元の市町村窓口へ届け出て
ください。詳細は、避難先区市町村窓口へお問い合わせください。

▶ 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む世帯も対象に若年夫婦・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、9月に実施する募集についてお知らせします。

1 募集戸数 250 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9月16日（火曜日）～9月30日（火曜日） （申込書のダウンロードは9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

【問い合わせ先】

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9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4日（火） ～18日（火） 申込書配布は 11月12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 抽せん方式）

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、結婚予定者向（定期使用住宅）、単身者向、居室内で病死等があった住宅 ※単身者向・居室内で病死等があった住宅は2・5・8・11月を除いて募集	配布は行っておりません。募集日程の間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 先着順方式）

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が募集されます。	都営住宅入居者募集サイトからお申込みください。  なお、電話でも申込を受け付けます。 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（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 K Kねっと）でもお申込みできます。

学べるしあわせをみんなに。

東日本大震災で被災された
高校生対象給付型奨学金

「まなべる基金」

第15期受付中

(2026年(令和8年)度給付開始)

応募
締切

2025年(令和7年)10月31日(金)
※必着

義務教育を終えて迎える高校生活は、いわば社会への第一歩。
長い人生の中で、もっとも様々な知識を得られるときであり、
かけがえのない仲間に出会えるときでもあります。

だから今、“学べる”という時間の尊さを感じて、あきらめないでほしい。
そんな想いを込めて、
子ども未来支援財団は、「まなべる基金」を設立しました。

まなべる基金は、困難な状況の中でも、
学ぶことをあきらめない高校生を支援するための奨学金制度です。

まなべる基金(第15期)の応募方法

① 応募に必要な書類を、以下の方法で取り寄せてください。

まなべる基金事務局へフリーダイヤルまたはメールにて
問い合わせ

「都内避難者 定期便」を見て応募書類が必要な旨と、送付先情報(住所・氏
名・電話番号)を伝える。

※すぐ入手したい場合
まなべる基金ウェブサイトより必要書類をダウンロードのうえ、印刷してください。

② 応募資格があるかどうか、同封されている募集要項記載の
「応募資格」を確認してください。

③ 応募資格に該当する場合、奨学金願書の必要項目を記入し、
その他必要書類も合わせて準備してください。

④ 記入済みの奨学金願書とその他必要書類を、在籍校の
担任の先生または奨学金担当の先生に提出してください。
※在籍校で準備が必要な書類もありますので、締切より早些(1週間前程度)
に提出するようにしてください。
※中学校3年生の場合は、在籍校を通さず直接事務局へ応募してください。

⑤ 在籍校を通じて、締切日までに応募書類送付先(詳細裏面
参照)へ郵送にて応募してください。
※中学校3年生の場合は、在籍校を通さず直接事務局へ応募してください。

お問い合わせ

ご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

公益財団法人 子ども未来支援財団「まなべる基金」事務局

〒105-0004

東京都港区新橋1-18-2 明宏ビル本館4階 特定非営利活動法人ジービーパートナーズ

☎ 0120-935-459 (平日12:00~17:00)

✉ manaberukikin@minnade-ganbaro.jp

募集要項など、詳細はウェブサイトをご覧ください。▶

まなべる基金

検索

または



<http://minnade-ganbaro.jp/manaberukikin>

まなべる基金(第15期) 制度概要

※ 2011年3月12日～2012年3月31日の間に岩手県・宮城県・福島県で出生した生徒も含む

奨学金の対象者	東日本大震災で被災し、2026年(令和8年)4月1日時点で高校等、またはその他学校に在籍している生徒 ※詳しい応募資格については必ず募集要項をご確認ください。	
奨学金の種類	給付型奨学金 ※返還不要です。	
給付金額・ 給付期間	3年制高校等	年間27万円(最長3年間)
	4年制高校等	年間20.25万円(最長4年間)
	その他学校	年間27万円(高等学校卒業程度認定試験合格まで(最長3年間))
	※2026年(令和8年)4月1日時点で新1年生の生徒は、初回給付時に一時金5万円を追加します。 ■高校等に在籍の場合 奨学金の給付期間は、高校等の卒業までに要する最短修業年限が終了する月までとします。 ■その他学校に在籍の場合 2026年(令和8年)4月分～高等学校卒業程度認定試験合格まで(最長3年間)とします。 ※その他学校とは、一定の条件を全て満たす学校等(例:フリースクール、学習塾等)を指します。 詳細については必ず募集要項をご確認ください。	
募集人数	100名程度	

応募方法	応募に必要な書類(願書・公的書類など)を準備し、在籍校経由でまなべる基金事務局へ郵送してください。 ※中学校3年生の場合は、在籍校を通さず直接まなべる基金事務局へ応募してください。
応募締切	■中学校3年生・奨学金担当の先生 2025年(令和7年)10月31日(金) ※必着 ※締切日を過ぎての応募は受付できませんので、余裕をもってご準備ください。 ■高校生、その他の学校在籍生徒(中学校3年生以外) 各校で定められた提出日 ※詳しくは奨学金担当の先生にご確認ください。
応募書類送付先	〒105-0004 東京都港区新橋1-18-2 明宏ビル本館4階 特定非営利活動法人ジービーパートナーズ 子ども未来支援財団 『まなべる基金(第15期)』応募書類 担当行 ※郵送以外は受付できません。
選考	応募書類の記載をもとに、選考委員会にて総合的に判断します。 ※応募資格を全て満たしても必ずしも採用されるわけではありませんので、予めご了承ください。
採否決定	2026年(令和8年)2月上旬(予定)に、在籍校宛に郵送で通知します。 ※中学校3年生の場合は、在籍校を通さず各個人宛に郵送で通知します。

応募資格の概要

まなべる基金(第15期)へは、以下の**資格1～5の全てを満たさないと**応募ができません。全ての資格に該当する場合は、必ず「**まなべる基金(第15期)奨学金応募関連書類**」で詳細をご確認いただき、応募に必要な書類をご準備ください。

- ✓

資格1:生年月日

2006年(平成18年)4月以降に生まれ、2026年(令和8年)4月1日時点で高校等、またはその他学校に在籍していることが見込まれる生徒。
- ✓

資格2:東日本大震災発生時の居住地

東日本大震災発生時に岩手県・宮城県・福島県に居住していた生徒で、かつ、その生徒の家庭で主に家計を支える方も岩手県・宮城県・福島県に居住していた。
※ 2011年3月12日以降に生まれた応募者で、出生地にかかわらず保護者が東日本大震災発生時に岩手県・宮城県・福島県に居住し被災していた場合は、応募が可能。
- ✓

資格3:被災をしていることが証明できる

東日本大震災発生時に岩手県・宮城県・福島県で被災したことを、応募者本人及び保護者の自宅の罹災証明書または被災証明書を下記で確認の上、提出により証明できる。

提出書類	発生時の被災地
罹災証明書(半壊以上)	岩手県・宮城県・福島県
罹災証明書(一部損壊)	福島県 ■追加必要書類(右記※参照)提出が必須
被災証明書	岩手県・宮城県・福島県 ■追加必要書類(右記※参照)提出が必須

※「罹災証明書(一部損壊)」または「被災証明書」提出の場合は以下のいずれかの事象に該当し追加必要書類でその事象を証明できること。
①福島第一原発事故の影響で避難し、二重生活をしている。
②福島第一原発事故の影響で一家避難し、避難先で住居費を自己負担している。
③福島第一原発事故の影響で避難し、避難先から震災時に居住していた市町村へ帰還している。

※ 2011年3月12日以降に出生した応募者本人の罹災証明書・被災証明書の提出は不要。保護者の罹災証明書または被災証明書を提出。
- ✓

資格4:所得の合計基準

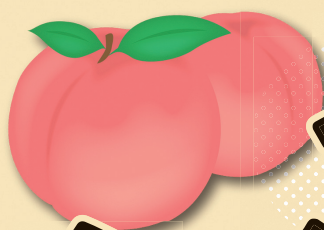
応募者と家計を同一にする18歳以上(9月1日時点)の家族の「令和7年度所得証明書(令和6年1月～12月分)」の所得合計が以下の基準を下回っている。

応募者と家計を同一にする家族の人数	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人
所得合計(18歳以上の家族)	213.6万円	302.3万円	370.5万円	430.8万円	507.6万円	579.9万円	651.2万円	721.7万円

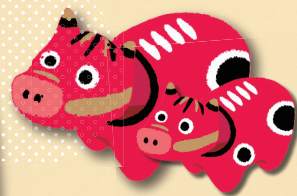
【重要】福島第一原発事故の影響で避難し、二重生活をしている場合(資格3※①のケース)にかぎり、世帯全員の所得合計額を1/2にした金額を適用します。(震災時の居住地域が岩手県・宮城県、福島県であること)
- ✓

資格5:他の奨学金との重複受給がないこと

他の給付型奨学金と重複受給はできません。貸与型奨学金でも高校卒業で返還免除となる実質給付型奨学金を受給している場合も重複受給はできません。



ふるさと ふくしま交流会



2025. **11.15** (土) 14:00~16:00

会 場

東京国際フォーラム
ホールD5

参加費

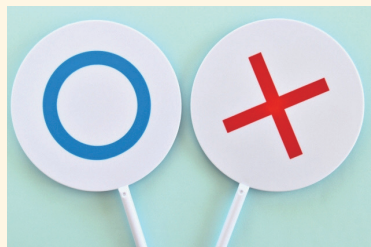
無料

対象者

東日本大震災により首都圏に避難している方

※お住まいの地域のご友人も参加可能！詳細は後日お知らせします

企画内容 (予定) ※写真はイメージです



クイズコーナー



ミニコンサート

福島県ゆかりのアーティスト

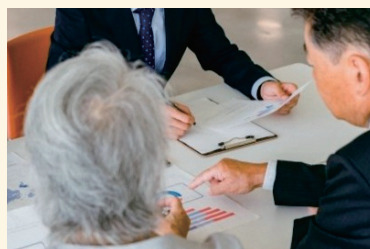


ふるさと写真展

浜通りの懐かしい風景



ワークショップ



その他相談コーナーや
企画パネル展示も予定

参加方法や企画の詳細は後日お知らせします。
当日は会場までの**無料送迎バス** (首都圏)も予定！

主 催 福島県 (事務局：企画調整部避難地域復興局避難者支援課)

共 催 東京都(予定)、公益財団法人さわやか福祉財団(予定)

問い合わせ先 医療ネットワーク支援センター(主催者より業務委託) ☎03-6911-0582

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。