都内避難者の皆様への 定期便

2025
12月号
NO.239

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、しほたん通信を同封しています。また、皆様の近況やご意見を伺うためのアンケートも同封しておりますので、是非、皆様の声をお聞かせください。

～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～

出典：宮城県南三陸町

宮城県「ラムサール志津川湾　おすばで祭り」

南三陸町年の瀬の風物詩となっている一大イベントです。「酒の肴・つまみ」を意味する地元の方言「おすばで」をテーマに、年越しやお正月に欠かせないタコ、アワビなど、ラムサール条約登録湿地である志津川湾の恵みを受けた魚介類に加え、農産物など南三陸の特産品が得値で販売されます。

宮城県　「仙台雑煮」

仙台雑煮は、江戸時代末期から食されています。椀からはみ出すほどに大きな焼きハゼとハラコ（イクラ）、仙台せり、おひきなの彩りが美しいハレの日の食事です。
大根、人参、ごぼうを細切りにしてさっと湯通しした「おひきな」は、一食分に分けて凍らせます。出汁には、かつて松島湾で大量にとれたハゼを焼いて干したものを使用します。

出典：農林水産省「仙台雑煮」

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

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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、「東京都くらし・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 くらし・住まい
@tocho_shouhi

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

発行　東京都総務局復興支援対策部

東日本大震災により避難されている皆さまへのお願い
－全国避難者情報システム等の届出について－

▶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と

〇避難元の県・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。
〇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、飯舘村

住所が変わられた場合は、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

東京都住宅供給公社
東京都住宅政策本部

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、12 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 12 月 15 日（月曜日）～12 月 26 日（金曜日）
（申込書のダウンロードは 12 月 22 日まで）
郵送受付は、問い合わせ先に 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１２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
２月２日（月）～17 日（火） 申込書配布は ２月 10 日（火）まで	家族向（ポイント方式）	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。
	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）		
11 月上旬	家族向・単身者向等（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（随時募集）

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。 都営住宅入居者募集サイト　検索 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/ 【問い合わせ先】 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。

東京司法書士会

しほたん通信

令和 7年12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、大切なご家族に想いを伝える、身近な遺言書のお話です。

大切なご家族に、遺言書で想いを伝えませんか

ご自分で書くことが出来る自筆証書遺言や、公証役場で作成する公正証書遺言については、テレビや新聞で報道されることも多いので、ご存知の方もおられるかと思いますが、遺言書の作成後に家族構成が変化すると、遺言を書き直す必要が生じるケースがあります。

「自分達夫婦には子供がいないので、お互いに『配偶者に全て相続させる』内容の公正証書遺言を作っておいたが、妻に先立たれた今、自分の作った遺言書はどうなるのか」
私達司法書士も、こういったご相談を受けることがありますし、むしろ少子化の現代では、ご夫婦や兄弟姉妹同士でこうした遺言書を書いておられる方も、少なくないものと思われます。

また、このような家族構成の変化はなくても、
「遺言書って、作った後で気持ちが変わったら、どうしたら良いのか」
とお悩みになり、遺言書を書くことを躊躇される方もおられるようです。

でも実は、自筆で書いた遺言書も、公証役場で作成した遺言書も、いつでも書き換え可能で、最新の日付の遺言が有効となるものなのです。

大事なのは、ご自身の想いをしっかりと書き遺すことと、家族構成に変化があるなどして書き遺す内容を変えたい場合には、改めて遺言を作成しておくことです。

とは言え、遺言書なんて難しくて何をどう書いたら良いものか、書き換える前の遺言書はどう処分したら良いのか…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～７時４０分、土曜　午後１時～３時４０分）
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。

東京都内に避難されている皆様へのアンケートについて

●ご協力のお願い

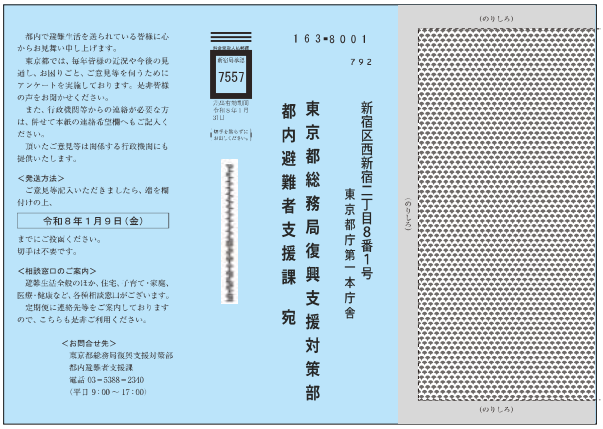
東京都では、毎年、皆様の近況や今後の見通しを伺うためにアンケートを実施しております。

今月号の定期便にアンケート調査票を同封しておりますので、

令和８年１月９日（金曜日）までにご回答をお願いいたします。

お手数をお掛けし恐縮ですが、ご協力を頂ければ幸いです。

今月の定期便と一緒にアンケート様式を同封しています。
ぜひ、ご回答をお願いいたします。



都内で避難生活を送られている皆様に心からお見舞い申し上げます。
東京都では、毎年皆様の近況や今後の見通し、お困りごと、ご意見等を伺うためにアンケートを実施しております。是非皆様の声をお聞かせください。
また、行政機関等からの連絡が必要な方は、併せて本紙の連絡希望欄へもご記入ください。
頂いたご意見等は関係する行政機関にも提供いたします。

<発送方法>
ご意見等記入いただきましたら、端を糊付けの上、

令和８年１月９日（金）

までにご投函ください。
切手は不要です。

<相談窓口のご案内>
避難生活全般のほか、住宅、子育て・家庭、医療・健康など、各種相談窓口がございます。
定期便に連絡先等をご案内しておりますので、こちらも是非ご利用ください。

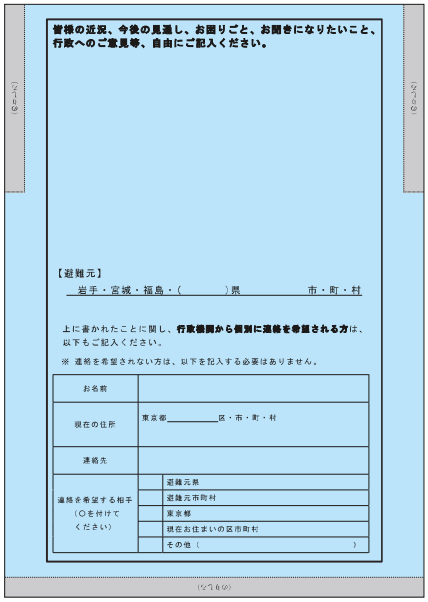
<お問合せ先>
東京都総務局復興支援対策部
都内避難者支援課
電話 03－5388－2340
（平日 9：00～17：00）

郵便はがき
7557
広島市郵便局
令和8年1月
消印

【切手を貼らずにお出しください。】

163-8001
792
新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都庁第一本庁舎
東京都総務局復興支援対策部
都内避難者支援課 宛

（のりしろ）



皆様の近況、今後の見通し、お困りごと、お聞きになりたいこと、行政へのご意見等、自由にご記入ください。

【避難元】
岩手・宮城・福島・（　　）県　　市・町・村

上に書かれたことに関し、**行政機関から個別に連絡を希望される方**は、以下もご記入ください。
※ 連絡を希望されない方は、以下を記入する必要はありません。

お名前	
現在の住所	東京都＿＿＿＿区・市・町・村
連絡先	
連絡を希望する相手（○を付けてください）	避難元県
	避難元市町村
	東京都
	現在お住まいの区市町村
	その他（　　）

アンケートは、皆さまが避難生活を過ごされる中で、日頃お感じになっていることや、お困りごとについて自由にご記入いただけるようになっております。
東京都へのご意見等もございましたら、ご記入のうえ発送ください。
また、避難元県・避難先の区市町村などからの連絡が必要な方は、併せて連絡希望欄にご記入ください。東京都より県・区市町村へご連絡いたします。

令和８年１月９日（金曜日）までにポストへ投函お願いいたします

（のりしろ）

皆様の近況、今後の見通し、お困りごと、お聞きになりたいこと、行政へのご意見等、自由にご記入ください。

【避難元】

岩手・宮城・福島・（　　）県　　市・町・村

上に書かれたことに関し、**行政機関から個別に連絡を希望される方は、**以下もご記入ください。

※ 連絡を希望されない方は、以下を記入する必要はありません。

お名前		
現在の住所	東京都＿＿＿＿＿＿ 区・市・町・村	
連絡先		
連絡を希望する相手 （○を付けてください）		避難元県
		避難元市町村
		東京都
		現在お住まいの区市町村
		その他（　　）

（のりしろ）

（のりしろ）

都内で避難生活を送られている皆様に心からお見舞い申し上げます。

東京都では、毎年皆様の近況や今後の見通し、お困りごと、ご意見等を伺うためにアンケートを実施しております。是非皆様の声をお聞かせください。

また、行政機関等からの連絡が必要な方は、併せて本紙の連絡希望欄へもご記入ください。

頂いたご意見等は関係する行政機関にも提供いたします。

＜発送方法＞

ご意見等記入いただきましたら、端を糊付けの上、

令和８年１月９日（金）

までにご投函ください。
切手は不要です。

＜相談窓口のご案内＞

避難生活全般のほか、住宅、子育て・家庭、医療・健康など、各種相談窓口がございます。

定期便に連絡先等をご案内しておりますので、こちらも是非ご利用ください。

＜お問合せ先＞

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
（平日 9：00 ～ 17：00）

料金受取人払郵便

新宿局承認
7557

差出有効期間
令和８年１月
31日

切手を貼らずに
お出しください。

１６３-８００１

７９２

新宿区西新宿二丁目８番１号
東京都庁第一本庁舎

東京都総務局復興支援対策部
都内避難者支援課　宛

（のりしろ）

（のりしろ）

（のりしろ）

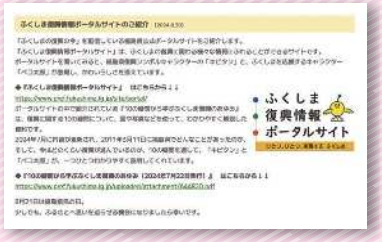
福島県から東京都に避難されている皆様へ

一般社団法人東京公認心理師協会では、福島県から福島県外避難者の心のケア事業を受託しています。当事業では、ホームページの開設をはじめ、地域の社会福祉協議会や支援団体等と連携し、サロンへの訪問活動なども行っています。

ホームページでは、福島県や心のケアに関する「コラム」や、復興に関わるイベント情報をまとめた「活動ピックアップ」など、福島県をより身近に感じていただけるような情報を発信しています。

ホームページをぜひご覧ください

東京公認心理師協会のホームページ内の【福島県外避難者心のケア事業ホームページ】に『コラム』や『活動ピックアップ』を掲載しています。



被災された方々の専門相談ダイヤル ふくここライン

電話による相談をご希望の方は、下記のふくしま心のケアセンターによる被災された方々の専門相談ダイヤル「**ふくここライン**」をご利用ください。

0120-783-295

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

【月・水・金】
午前10:00～12:30
午後13:30～16:00
（祝日・年末年始をのぞく）

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

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

東京電力 福島第一原子力発電所事故

原子力損害賠償に関する
個別相談会・請求書作成支援

無料

1月 17日（土）
10:00 ～ 16:00 （休憩12:00 ～13:00）

会 場： 東京都 有楽町
『東京国際フォーラム』 ＊詳細は裏面

※ 当日、相談枠に空きがあれば**予約なしでもご相談・作成支援**ができます。
15時までに直接会場へお越しください。

予約優先※

■弁護士による個別相談

原発賠償に詳しい弁護士が原子力損害賠償全般のご相談に対応いたします。賠償請求でお困りの方は、ぜひご相談ください！

1組1時間

■行政書士による請求書作成支援

第五次追補に関わる**請求書の作成をお手伝い**いたします。
請求書の記入はご自身でお願いします。

お電話またはWEBにてご予約下さい

電話

通話料無料 **0120-330-540**

受付時間 9:30～17:00 月～金（祝休日、12/27～1/4を除く）

WEB

いつでもご予約可能な WEB予約が便利です！

原子力損害賠償・廃炉等支援機構
Nuclear Damage Compensation and Decommissioning Facilitation Corporation

【 会場 】『東京国際フォーラム』ガラス棟５階 G504会議室

住所：東京都千代田区丸の内３-５-１

■JR『**有楽町駅**』より徒歩１分

■JR『**東京駅**』**八重洲南口**より徒歩５分

■東京メトロ
『**有楽町駅**』より徒歩1分
『**二重橋前駅**』『**日比谷駅**』より徒歩５分

※会場へは、まず**地下1階までエスカレーターで下りていただき、**そこから**エレベーターにて５階**までお上り下さい。会場は、**ガラス棟５F**です。

ご来場が難しい場合は、**電話相談** をぜひご利用ください！

0120-013-814

（通話料無料）

オンラインでのご相談も可能

【対応時間】 10:00～13:00、14:00～17:00 月～金（祝休日、12/27～1/4を除く）

・**行政書士**による電話での情報提供
・**弁護士**による電話相談：【事前予約制】祝日を除く毎週火・木10:00～13:00

福島12市町村　求人情報

ふくしまで始める新しい暮らし
福島を“ふるさと”にしませんか

求人情報は
ここからチェック!

福島12市町村とは

2011年3月に発生した東日本大震災と、その後に起こった福島第一原子力発電所の事故により避難指示等の対象となった、南相馬市、田村市、川俣町、浪江町、富岡町、楢葉町、広野町、飯舘村、葛尾村、川内村、双葉町、大熊町を指します。

なみえまち 浪江町

求人情報はこちらから

請戸漁港

ラッキー公園 in なみえまち

©2025 Pokémon. ©1995-2022 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

●「住みたい田舎」ベストランキング第１位の町

※「田舎暮らしの本」（宝島社）2025 年度　人口５千人未満のまち　総合部門

浪江町 HP

山・川・海と豊かな自然に恵まれ、冬でもほとんど積雪がなく、夏も涼しく過ごしやすい気候です。JR常磐線、常磐自動車道が縦断し、東京や仙台からのアクセスも良好です。浪江駅周辺には「福島国際研究教育機構（F-REI）」の建設が進められ、先端産業の拠点として注目されています。

●移住に関する情報・相談はこちら

一般社団法人　まちづくりなみえ

双葉郡浪江町大字幾世橋字大添 52-1　TEL0240-23-7530

住宅支援

移住者向け 住宅支援補助金

最大月 **4万円**補助

町内不動産事業者等の管理する賃貸物件に入居する移住者に対して、月額家賃のうち37,000円を超える金額について最大月4万円を補助します（最長2年）。

浪江町移住者 住宅取得事業補助金

最大 **145万円**補助

町外から移住し住宅を取得した方は、補助金最大100万円の補助が受けられます。さらに、要件を満たす方には浪江町の補助費として最大45万円の加算補助金を受けることができます。

子育て支援

浪江町立学校児童生徒就学支援金交付

学用品費・通学品費等 を交付

18 歳以下の子どもの医療費

無料

浪江町立なみえ創成小・中学校制服等購入費補助

制服等（中学生）・**運動着等**（小・中学生）の購入費を補助

学校給食費

就学支援金 にて支給（全額）

出産祝い金

第2子まで **5万円**
第3子以降 **20万円**

福島県12市町村 移住支援金

世帯 **200万円**　単身 **120万円**

ふたばまち 双葉町

求人情報はこちらから

東日本大震災・原子力災害伝承館

双葉町ダルマ市

●双葉駅を中心に新たな町づくりが進む

双葉町 HP

全86戸の公営住宅が整備され、移住者も増加しています。令和7年度には、商業施設（スーパー、飲食店）がオープン予定で、生活環境の整備が進められています。

●移住に関する情報・相談はこちら

双葉町移住定住相談センター

双葉郡双葉町大字長塚字町 12　TEL080-1752-9353

住宅支援

来て「ふたば」住宅取得支援事業補助金

住宅のリフォーム経費補助対象経費の **1/2**（最大150万円）を補助

住宅の取得費、取得した住宅のリフォーム経費として補助対象経費の1／2（最大150万円）を補助

※福島県「来てふくしま住宅取得支援事業」に該当する場合は加算あり

子育て支援

18 歳以下の子どもの医療費

無料

学校給食費

無料

出産祝金

第2子以降 **10万円**

小学校入学時
第2子には **5万円**
第3子以降 **10万円**

かわまたまち
川俣町

求人情報はこちらから

コスキン・エン・ハポン

秋山の駒ザクラ

●「ちょうどいい田舎暮らし」ができる町

川俣町HP

県庁所在地の福島市から車で約30分と便利な場所にあり、アクセスの良さが特徴。川俣シャモ（地鶏）や、アンスリウム、トルコギキョウなどの花き栽培が盛んで、最先端の企業も立地する、農・商・工の3拍子がそろったまちです。

●移住に関する情報・相談はこちら

川俣町移住・定住相談支援センター
伊達郡川俣町字五百田30　TEL050-3117-2275

住宅支援

住宅取得支援奨励金
最大200万円

住宅新築等支援金
最大280万円
※川俣町空き家等バンクで空き地を取得し、新築住宅を購入して居住する場合

子育て支援

入学祝金
小中学校に入学する子ども1人につき 5万円

18歳以下の子どもの医療費
無料

放課後児童クラブ割引
2人目は半額、3人目は1／10

小中学校の給食費
無料

出産祝い金
第1子 10万円
第2子 20万円
第3子以降 30万円

全市町村が対象

福島県12市町村移住支援金
世帯200万円 単身120万円

いいたてむら
飯舘村

求人情報はこちらから

風の子広場秘密基地（どきどき）

いいたて村道の駅　までい館

●地域に根ざした「までい」な暮らしを実践

飯館村HP

福島県の太平洋側と内陸部を隔てる阿武隈高地北部に位置し、猛暑日は0日と夏の過ごしやすさが魅力です。「までい（じっくりと・丁寧に）」に称されるスローライフを実感できる一方、若い移住者が新しいことにチャレンジしている村です。

●移住に関する情報・相談はこちら

いいたて移住サポートセンター　3どぃ
相馬郡飯舘村伊丹沢字伊丹沢578-1　TEL0244-68-2850

住宅支援

住宅新築補助金
最大500万円

空き家等購入補助金
最大200万円

住宅修繕等補助金
最大100万円

子育て支援

保育料・教材・給食など
村立こども園通園児
義務教育学校通学児
無料

18歳以下の子どもの医療費
無料

子育て応援支援金
小中学校入学時 10万円
高校入学時 20万円

赤ちゃん誕生祝金
20万円

みなみそうまし
南相馬市

求人情報はこちらから

相馬野馬追

北泉海浜総合公園

●3つのエリアが特徴的な暮らしやすいまち

南相馬市HP

福島県北東部に位置し、海と山に囲まれた自然豊かな場所でありながら、生活環境が整った暮らしやすいまち。千年を超えて今なお続く伝統的な祭り「相馬野馬追」や、近年は「ロボットのまち」としても知られるようになりました。

●移住に関する情報・相談はこちら

みなみそうま移住相談窓口「よりみち」
南相馬市原町区旭町１丁目46-4　２階　TEL0244-26-8518

住宅支援

住宅購入等世帯定住促進事業奨励金

100万円

※転入後、5年以内に住宅を取得もしくは、住宅取得後1年以内に転入した世帯で、申請時点において、夫婦のいずれか（ひとり親世帯の場合はその親）が満43歳未満の世帯
※条件を満たす場合、加算金あり

子育て支援

南相馬市の子育て情報が一度にわかる
子育て応援サイト

子育て世代に心強い３つの無料化

給食費無料　幼稚園・保育園・認定こども園 小中学校対象
保育料無料　保育園・認定こども園 小規模保育施設対象
医療費無料　18歳以下のこども対象

ようこそ赤ちゃん誕生祝い品支給事業

育児用品引き換えチケット　**2万円分＋南相馬市米**
紙おむつ・おしりふき・粉ミルクが購入できる給付金と米を支給

在宅保育支援事業
月**1万円**
3歳未満の子どもを家庭において保育している保護者に対し支給

はぐパパ応援育休取得促進奨励金
最大**20万円**
男性の育休取得に対して支給
※支給要件あり

多子世帯子育て応援支援金
第3子以降出産時　**30万円**
小学校入学時　**10万円**

※東京圏（条件不利地域を除く）から18歳未満の世帯員が一緒に移住する場合、子育て加算として1人につき100万円を加算。
※医療・介護・福祉職の有資格者は1人当たり120万円加算

ふくしま12市町村 移住支援交通費等補助金

1年で 最大 **5回**

かつらおむら
葛尾村

求人情報はこちらから

復興交流館あぜりあ

もりもりランド・かつらお

●住む人も関わる人もみんなで復興に取り組む村

葛尾村 HP

福島県浜通りに位置している自然豊かな農山村。県立自然公園日山や五十人山などの山々に囲まれ、緑が多く空気の澄んだとても小さな村は、不便さもありながら、「いい」ものがたくさんあるちょうどいい田舎です。

●移住に関する情報・相談はこちら

葛尾村移住・定住支援センター　こんにちはかつらお
双葉郡葛尾村大字落合字落合 20-1　TEL0240-23-7727

住宅支援

復興移住支援金
世帯　**200万円**
単身　**120万円**
※空き家バンク登録物件の購入により移住した、県の12市町村移住支援金に該当しない芸術家やシニア世代が対象

移住促進空き家活用補助金
最大**250万円**

来てかつらお住宅取得支援事業
最大**100万円**
※県の事業と併用可

子育て支援

18歳以下の子どもの医療費
無料

小中学校の給食費
無料

就園・就学支援事業
新入学時の被服費、学用品、教材費、保護者会などの無償化

出産祝い金
第1子　**10万円**
第2子　**20万円**
第3子以降　**30万円**
※出生時と就学時に分けて支給

みらい子ども助成金交付事業
月**2万円**
乳幼児及び村立学校に通学する児童に支給

ならはまち
楢葉町

求人情報はこちらから

ここなら笑店街

天神岬スポーツ公園

●温暖な気候と“ひと”のあたたかさが自慢

楢葉町 HP

浜通り地方のほぼ中央に位置し、緑豊かな阿武隈高地と太平洋の大海原に囲まれたまち。スーパー・ホームセンター・飲食店の集まる「ここなら笑店街」や、サッカーナショナルトレーニング施設・Jヴィレッジ、温泉・宿泊施設も備えた天神岬スポーツ公園などがあり、充実した生活環境・教育環境が魅力です。

●移住に関する情報・相談はこちら

移住相談窓口 楢葉町地域活動拠点施設まざらっせ内
双葉郡楢葉町大字下小塙字久保田 63-3　TEL0240-23-6271

住宅支援

移住者向け空き家改修支援事業補助金
改修及び片付けを行う場合
上限 **250万円**
町内へ移住する方が居住を目的として空き家を改修するために係る費用の一部を補助します。上限：改修のみ 200 万円、片付け 50 万円（自ら行う改修の費用は対象となりません）

子育て世帯等住宅取得奨励金
100万円
住宅を新築、または建売新築住宅を購入した若年夫婦や子育て世帯に支給

移住定住促進賃貸住宅家賃補助金
最大月 **4万円**
町外から移住し、民間の賃貸住宅へ入居する方に対して、月額家賃のうち35,000円を超える金額について、最大月4万円を補助します。(最大36ヶ月)

子育て支援

通学費助成
無料
町内から町外へ通学する場合の電車代等を助成

給食費
無料

18 歳以下の子どもの医療費
無料

妊婦のための支援給付金
妊娠時に **5万円**
出産後に **5万円**
※多胎児の場合は10万円

出産祝い金
第1子 **10万円**
第2子 **20万円**
第3子以降 **30万円**

楢葉町立小・中学校制服、学用品支給
制服、運動着、学用品等を支給

保育料・一時保育
無料

福島県12市町村 移住支援金
世帯 **200万円** 単身 **120万円**

たむらし
田村市

求人情報はこちらから

ムシムシランド

あぶくま洞

●わくわくがとまらない自然とチャレンジがいきるまち

田村市 HP

5つの町村が合併してできた田村市。阿武隈の山々をはじめ、渓流や鍾乳洞などの大自然も共存し、人々が助け合いながら仕事もプライベートも満たされる、そんな田舎暮らしの醍醐味を味わえる環境が魅力です。

●移住に関する情報・相談はこちら

田村サポートセンター
田村市船引町石森字舘 108　TEL050-5526-4583

住宅支援

転入子育て世帯住宅取得補助金
100万円
定住のため1,000万円以上の住宅を取得、または転入後3年以内に取得した世帯に対し補助

空き家リフォーム補助
最大 **250万円**
県外からの転入者を対象に、空き家バンク物件のリフォーム費用を補助
※県内からの転入者は最大100万円

移住定住促進賃貸住宅家賃補助
最大 月 **4万円**
県外から転入して就業または起業している方（これからする方も含む）を対象に、賃貸住宅の家賃の一部を支援

リフォーム子ども応援
転入子育て世帯空き家リフォーム補助
子ども1人あたり **10 万円**
子育て世帯が市外から転入するために空き家を改修する場合のリフォーム費用を補助

子育て支援

18 歳以下の子どもの医療費
無料

市立幼稚園給食費
無料

妊産婦医療費助成<市独自事業>
無料
妊産婦の医療費（保険診療分）を助成

子育て応援券の支給<市独自事業>
最大 **10万円**
市内の取扱登録店で使える子育て応援券を、出生時・1歳の誕生日に各3万円分支給。
※第3子以降は2歳の誕生日に10万円分を支給。

3 歳未満児の保育料
第3子以降 **無料**

ひろのまち
広野町

求人情報はこちらから

●すべての世代が安心して住み続けることができるまち

広野町 HP

二ッ沼総合公園

みかんの丘

太平洋と阿武隈高地の自然に囲まれた小さな町で、中心部に町役場、教育機関、医療機関、広野駅、インターチェンジ、二ツ沼総合公園、スーパー、飲食店など生活に必要な機関や店舗が集積した「田舎すぎない田舎」のコンパクトタウンです。

●移住に関する情報・相談はこちら

広野暮らし相談窓口「りんくひろの」
双葉郡広野町大字下北迫字苗代替 35　TEL0240-27-1251

住宅支援

広野駅東ニュータウン住宅用地取得支援事業補助金
300万円
広野駅東ニュータウン住宅用地を取得した子育て世代・若年夫婦に対し補助

移住者向け空き家改修支援事業補助金
上限 250万円
県外からの移住者が町内の空き家を改修する経費等を補助
※住宅の改修と残留物の片づけを行った場合
住宅の改修のみ:200万円
片付けのみ:50万円

子育て支援

18歳以下の子どもの医療費
無料

入学祝金
小学校・中学校入学時に
5万円を支給

出産祝金
5万円

広野こども園および広域保育に通う0～2歳児の保育料
無償化

広野こども園を利用する3～5歳の給食費
無償化

小・中学校給食費
無償化

※東京圏(条件不利地域を除く)から18歳未満の世帯員が一緒に移住する場合、子育て加算として1人につき100万円を加算。
※医療・介護・福祉職の有資格者は1人当たり120万円加算

ふくしま12市町村 移住支援交通費等補助金
1年で 最大 5回

かわうちむら
川内村

求人情報はこちらから

●豊かな自然と柔らかな風が吹く村

川内村 HP

かわうちの湯

天山文庫

国指定天然記念物モリアオガエルの生息地として有名で、「蛙の詩人」と呼ばれた草野心平が愛した地でもあります。四季折々の自然の景色と優しい蛙の歌声が響く、とてもあたたかい気持ちになれる場所です。

●移住に関する情報・相談はこちら

川内村移住・定住支援センター(一般社団法人かわうちラボ内)
双葉郡川内村大字上川内字町分 282-6　TEL0240-23-7040

住宅支援

中古住宅取得補助事業
最大 70万円
※条件により加算あり

「来て かわうち」住宅取得支援事業

新築住宅補助事業　最大 200万円
- 移住された方 …… **40万円**加算
- 45歳未満または新婚世帯 …… **10万円**加算
- 18歳未満のお子さま …… 1人あたり **10万円**加算

※1,000万円以上の新築住宅の取得費用を補助

若者定住応援交付金
世帯 **30万円**
単身 **20万円**
※40歳未満の移住者で村内または近隣市町村の事業所に勤務する方

定住住宅費支援交付金
最大 月 2万円
家賃月額の1／2を補助
(最大36カ月)

子育て支援

出産祝金
第1子 **10万円**
第2子 **20万円**
第3子以降 **30万円**
※出生時と就学時に分けて支給

18歳以下の子どもの医療費
無料

乳幼児家庭保育支援手当
月 2万円
満1歳～3歳の乳幼児を家庭で保育する保護者に支給

保育料
無料

保育園、義務教育学校の給食費
無料

※2025年6月現在の情報です。支援を受けるには一定の条件がありますので、詳しくは自治体等へご確認ください。

おおくままち
大熊町

求人情報はこちらから

●新たな施設の建設が進む活気あふれる町

大熊町 HP

クマ SUN テラス

CREVA おおくま

常磐自動車道のインターチェンジにほど近い大川原地区には、町役場を中心に商業施設や学校、公営住宅が建ち並び、生活の拠点となっています。JR大野駅西側のエリアには、2025年3月に新たな施設がオープンし、にぎわいを見せています。

●移住に関する情報・相談はこちら

大熊町移住定住支援センター
双葉郡大熊町大字下野上字清水 307-1　TEL0240-23-7103

住宅支援

大熊町ふるさと帰還移住支援事業

県外 最大20万円
県内 最大15万円

町外から住民票の異動を伴い転入し、町内に1年以上継続して居住している方に支給されます。

家賃支援事業

家賃の半分（最大月4万円）
36カ月間補助

町に転入し、住居として民間賃貸を契約される方へ、家賃の半分（最大月4万円）を36カ月間補助

住宅の購入［新築・中古］

新築 最大420万円
中古 最大120万円
修繕に最大 250 万円を補助

子育て支援

出産応援給付金

妊娠時に5万円 を給付

18 歳以下の子どもの医療費

無料

出産祝い金

第2子まで 5万円
第3子以降 20万円

就学時祝金

小学校入学時に
5万円 を給付

保育料・預かり保育料

無償化
（給食などの経費も含む）

子育て応援給付金

出産後に5万円
（多胎児の場合は10万円）を給付

学校給食費

無料

※東京圏（条件不利地域を除く）から18歳未満の世帯員が一緒に移住する場合、子育て加算として1人につき100万円を加算。
※医療・介護・福祉職の有資格者は1人当たり120万円加算

ふくしま12市町村 移住支援交通費等補助金

1年で 最大 5回

とみおかまち
富岡町

求人情報はこちらから

●チャレンジしたい人を応援する町

富岡町 HP

富岡わんぱくパーク

夜の森の桜並木

太平洋と緑豊かな阿武隈高地の間に広がり、四季を通じて暮らしやすい温暖な土地です。スーパー、ホームセンター等が入居する商業施設が開業し利便性が向上したほか、小・中学校が再開するなど、福祉、教育の面でも環境の整備が徐々に進んでいます。

●移住に関する情報・相談はこちら

とみおかくらし情報館
双葉郡富岡町大字小浜字中央 338　TEL0240-23-6983

住宅支援

富岡町定住化促進対策住宅助成事業

助成対象経費の15%または300万円助成

住宅を取得またはリフォームする場合に、助成対象経費の15%または300万円のいずれか低い額を助成。

子育て支援

18 歳以下の子どもの医療費

無料

出産記念手当

第2子まで 5万円
第3子以降 20万円

教育費の支援

通学費・校外活動費
修学旅行費・給食費
被服費（一部）ほか

子育て世帯奨励金

定住に関する奨励金　1世帯 30万円
子育て奨励金／中学3年生まで1人につき　年間 18万円（最長 3 年間）

全国から福島への移住者増加中！

ご相談は ふくしま12市町村 移住支援センターへ

相談形式が選べます

- ●オンライン相談
- ●対面相談（東京・現地）
- ●市町村へ直接相談

最大200万円の移住支援金！子育て世代はさらに加算も！

福島県12市町村 移住支援金

世帯 200万円　単身 120万円

子育て加算

一人あたり（18歳未満）100万円

医療・介護 福祉職有資格者加算

一人あたり120万円

※各要件あり

まずは受給対象かチェック

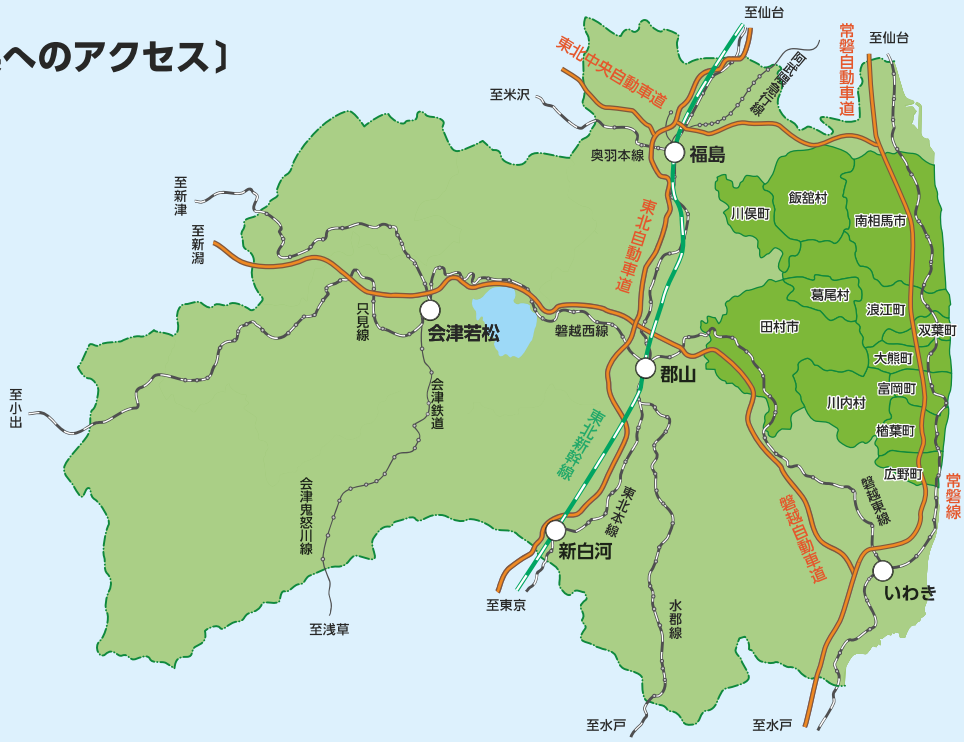
求人情報をチェック！

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

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

福島ではたらく、移住きっかけマガジン HOOK フック

〔福島県へのアクセス〕



運営：福島求人支援チーム　公益社団法人 福島相双復興推進機構　　協力：福島労働局　福島県

2025.6

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。