

都内避難者の皆様への 定期便

2026
2月号
NO. 241



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。

～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～岩手編～



出典：盛岡市役所産業振興課

岩手県 岩洞湖氷上ワカサギ釣り

本州一の極寒地、盛岡市薮川の岩洞湖では冬季に湖面が氷結し、氷上ワカサギ釣りを楽しむことができます。毎シーズン多くの釣り愛好家や家族連れなどで賑わい、盛岡の冬の風物詩となっています。白一色の氷上が花畑のようなカラフルなワカサギ釣り専用テントで彩られます。

岩手県 「豆腐田楽」

岩手県北地域は冷涼な気候で米が育ちにくいため、厳しい気候でもよく育つ大豆を生産してきました。昔は家庭で豆腐を手作りする習慣があり、手作り豆腐文化が根付いています。「豆腐田楽」は、硬めに作られた木綿豆腐を長方形に切り、竹串に刺して炭火であぶり、主ににんにく味噌を付けて食べます。焦げ目の香ばしさとにんにくの香りが楽しめます。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」
画像提供元：岩手県農林水産部農業普及技術課

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>



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



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
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。

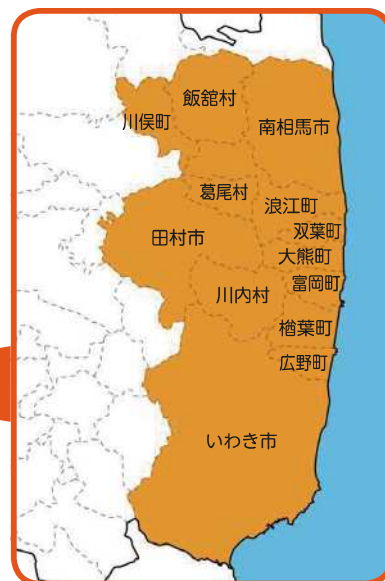
避難先の区市町村窓口及び避難元の市町村窓口へ届け出てく
ださい。詳細は、避難先区市町村窓口へお問い合わせください。

▶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、楡葉町、
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>



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、2月に実施する募集についてお知らせします。

1 募集戸数 120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8年2月13日（金曜日）～2月27日（金曜日） （申込書のダウンロードは2月20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

2026年2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） 単身者向・シルバーピア（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。
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。  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。

都営住宅の募集について

令和8年2月都営住宅の募集が実施されます。

＜申込期間＞ 令和8年2月2日（月曜日）～17日（火曜日）

今回の募集は、家族向【ポイント方式】・単身者向等【抽せん方式】となります。

申込書は2月2日から2月10日（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7年度 都営住宅「定期募集」募集予定

募集時期	対象者
令和8年2月2日～17日	◆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8月（募集終了）	
令和7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7年11月（募集終了） 入居資格緩和 抽選倍率の優遇（避難者特例）	

※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する、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7年度 都営住宅「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。※	◆【抽せん方式】 ・若年夫婦・子育て世帯向 ・定期使用住宅（結婚予定者向） ・単身者向（2, 5, 8, 11月を除く） ・居室内で病死等のあった住宅（2, 5, 8, 11月を除く）

※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
- ・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7年度 都営住宅「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	◆【先着順方式】 ・家族向 定期募集及び毎月募集で申込みのなかった都営住宅について募集を行います。	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/koue/toeibosyu/>



令和 8 年 2 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。2月号では、借入金等の消滅時効について紹介いたします。

借入金等は、時効で消滅することがあります

近時、10数年前に貸金業者から借り入れ、返済することができなかった債務を別の貸金業者が買取った上で、電話や手紙等で支払いを求めたり、自宅を訪問して支払いを求める案件が見受けられます。また、事案によっては貸金の支払いを請求する裁判を起こされている案件もあります。

貸金業者からの過去の借り入れにつきましては、最後に支払いをしてから5年を経過していれば、（その間に貸金の返還を請求する裁判を起こされる等の特別な事情がない限り）時効で消滅します。また、この点につきましてはクレジットカードを利用した支払いで、最後に支払った日から5年を経過した場合も同様です。そこで、上記のような連絡が貸金業者等から来た場合は、時効で消滅している可能性がありますので、貸金業者等に返答する前に、以下の当会の相談料無料の法律相談をはじめ専門家にまずはご相談をされることをお勧めいたします。

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。



どんなことでも
お気軽にご相談
ください。

無料

原子力損害賠償に関する 個別相談会・請求書作成支援



日程： **3月 7日（土）**
10:00 ～ 16:00（休憩12:00～13:00）

会場： **東京都 有楽町**
『東京交通会館』 * 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

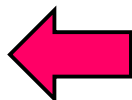
電話



0120-330-540

受付時間 9:30～17:00 月～金（祝休日を除く）

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】『東京交通会館』 B2F/第二会議室A

住所：東京都千代田区有楽町2-10-1



- ・ 請求漏れがないか相談したい！
- ・ 住居確保にかかる費用の賠償請求について相談したい！
- ・ ADRの申立てについて相談したい！ など

▶ **専門家へ
ご相談
ください！**

ご来場が難しい場合は、**電話相談** をぜひご利用ください！



(通話料無料)

0120-013-814

【対応時間】 10:00～13:00、14:00～17:00 月～金（祝休日を除く）

- ・ 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

オンラインでのご相談も可能

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、楡葉町、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



●「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

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

浪江町 HP



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

18歳以下の
子どもの医療費

無料



学校給食費

就学支援金
にて支給(全額)

浪江町立学校児童生徒就学支援金交付

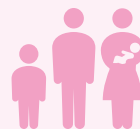
学用品費・通学品費等 を交付

浪江町立なみえ創成小・中学校制服等購入費補助

制服等・運動着等 の購入費を補助
(中学生) (小・中学生)

出産祝い金

第2子まで **5万円**
第3子以降 **20万円**



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**

ふたばまち
双葉町

求人情報は
こちらから



●双葉駅を中心に新たな町づくりが進む

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

双葉町 HP



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

出産祝い金

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・ハボン



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、アンズリウム、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

18 歳以下の
子どもの医療費

無料

小中学校の給食費

無料

入学祝金

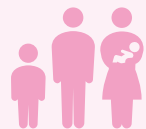
小中学校に入学する
子ども 1 人につき **5万円**

放課後児童クラブ割引

2 人目は **半額**、3 人目は **1/10**

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
飯館村

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 まいでい館

●地域に根ざした「まいでい」な暮らしを实践

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。「まいでい（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 号

相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢 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

18 歳以下の
子どもの医療費

無料

赤ちゃん誕生祝金

20万円

保育料・教材・給食など

村立こども園通園児 **無料**
義務教育学校通学児

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**



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

はぐパパ応援育児
取得促進奨励金

月1万円

最大20万円

3歳未満の子どもを家庭において 男性の育児取得に対して支給
保育している保護者に対し支給 ※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歳未満の世帯員と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 こんにちがかつらお

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
榎葉町

求人情報は
こちらから



●温暖な気候と“ひと”のあたたかさが自慢

榎葉町 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・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 榎葉町地域活動拠点施設まざっせ内
双葉郡榎葉町大字下小崎字久保田 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

18 歳以下の
子どもの医療費

無料



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

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

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**

榎葉町立小・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

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**

たむらし

田村市

求人情報は
こちらから



●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、溪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館 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



ニッ沼総合公園

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、ニッ沼総合公園、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



広野子ども園および広域保育に通う
0～2歳児の保育料

無償化

入学祝金

小学校・中学校入学時に
5万円を支給

広野子ども園を利用する
3～5歳の給食費

無償化



出産祝金

5万円

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1/2を補助
(最大36ヵ月)

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

おおくまち
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**

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歳未満の世帯員と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



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

出産記念手当

第2子まで **5万円**
第3子以降 **20万円**

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



〔福島県へのアクセス〕



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。