

# 都内避難者の皆様への 各窓口一覧



1-2頁

## ご相談窓口一覧

避難されている皆様にご利用いただけるご相談窓口一覧です。

3-4頁

## 区市町村窓口一覧

都内区市町村における支援サービス窓口一覧です。

5-6頁

## 全国避難者情報システム 都内区市町村の受付窓口一覧

避難先を変えられた方や、避難を終了された方は、  
避難先と避難元の両市区両村にご連絡ください。

- 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

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/17hisaichi/tonaihinansha>



- 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](#)

[X @tocho\\_shouhi](#)



# ご相談窓口一覧

分類	問い合わせ内容	担当部署	連絡先	受付時間
総合	都内での避難生活全般に関する相談窓口	都内避難者電話相談窓口	〔電話〕 0120-978-885 〔メール〕 otagaisama@tcs.w.tvac.or.jp	〔電話〕 平日9時30分～17時 〔メール〕 常時受付、返信は平日9時30分～17時
	岩手県に関するお問い合わせ	復興防災部復興くらし再建課	019-629-6931	月～金8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
	宮城県に関するお問い合わせ	復興・危機管理部復興支援・伝承課	022-211-2424	月～金8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
	福島県に関するお問い合わせ	避難地域復興局避難者生活支援課	024-523-4157	月～金8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
福島県生活再建支援拠点 (医療ネットワーク支援センター)		03-6911-0584	平日17時～20時30分	
住宅	都営住宅の募集に関すること	JKK東京<東京都住宅供給公社> 都営住宅募集センター	03-3498-8894	月～金9時～18時 (土・祝日・年末年始を除く)
	公社住宅の募集に関すること	JKK東京<東京都住宅供給公社> 公社住宅募集センター	03-3409-2244	月～土9時30分～17時 (日・祝日・年末年始を除く)
就学	公立小・中学校に関すること	教育庁地域教育支援部義務教育課	03-5320-6752	平日9時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立高等学校)	教育庁都立学校教育部高等学校教育課	03-5320-6745	平日9時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立特別支援学校)	東京都特別支援教育推進室	03-5228-3433	平日8時～17時
	転入学に関するお問い合わせ (都立産業技術高等専門学校)	高専品川キャンパス管理課教務学生係	03-3471-6331	平日9時～17時
	私立学校の被災者支援助成金について のお問い合わせ (幼稚園、小学校、中学校、高等学校等)	生活文化局私学部私学振興課	03-5320-4239	平日9時～17時
子育て・家庭	子供自身や子育て家庭からのあらゆる相談	滞在先の地域の子供家庭支援センター	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
	ひとり親家庭のさまざまな相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと	03-6272-8720	月・土・日・祝日 9時～17時30分 火・水・木・金 9時～20時30分 (年末年始を除く)
	ひとり親家庭の仕事に関する相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋	03-3263-3451	9時～17時30分 (火・金のみ9時～20時30分) (年末年始を除く)
	ひとり親家庭のさまざまな相談 (多摩地域)	東京都ひとり親家庭支援センターはあと多摩	042-506-1182	9時～17時30分 (火・金のみ9時～19時30分) (年末年始を除く)
	保育施設に関するお問い合わせ	区市町村の保育担当	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
子ども	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、 家族関係などに関する相談	教育相談一般・ 東京都いじめ相談ホットライン	0120-53-8288	24時間対応
女性	緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談	東京都女性相談支援センター (23区居住の方)	03-5261-3110	月～金9時～21時 (土・祝日・年末年始9時～17時)
		東京都女性相談支援センター多摩支所 (多摩・島しょ地区居住の方)	042-522-4232	月～金9時～16時 (祝日・年末年始除く) 受付時間外 03-5261-3110
	暴力の防止と被害者支援および女性の抱える悩みや問題についての相談窓口	東京ウィメンズプラザ 東日本大震災による女性のための電話相談・ふくしま	0120-207-440	03-5467-2455
若者	若者を対象とした相談窓口	東京都若者総合相談センター「若ナビα」	03-3267-0808	月～土11時～23時 (年末年始を除く)
	インターネットやスマホでのトラブルで困っている方のための相談窓口	ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」	0120-1-78302	月～土15時～21時 (祝日・年末年始を除く)
高齢者	介護保険サービス等、高齢者やその家族等の総合的な相談・支援	滞在先の地域の地域包括支援センター	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
障害者	障害福祉サービス等、障害者やその家族等の総合的な相談・支援	区市町村の障害者福祉担当	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
税	被災者に対する都税の取扱いに関するお問い合わせ	主税局総務部総務課相談広報班	03-5388-2925	平日8時30分～17時 (土・日・休日・年末年始を除く)
生活資金	生活福祉資金貸付	滞在先の区市町村の社会福祉協議会	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	

分類	問い合わせ内容	担当部署	連絡先	受付時間
雇用	就職相談	東京しごとセンター	03-5211-3312	月～金曜日9時～20時 土曜日9時～17時 (日・祝日・年末年始を除く)
	福島での就職や移住・定住・二地域居住を考えている方の相談	ふくしまぐらし相談センター	03-6551-2989	火～日10時～18時 (月・祝日及びお盆、年末年始を除く。事前予約制。)
	福島に戻って就職を希望されている方の相談	ハローワーク飯田橋 東京交通会館分室 福島就職支援コーナー	03-5288-6115	火～金曜日10時～17時15分 (ふるさと回帰センターの閉館日除く)
		福島相双復興推進機構委託事業福島求人支援チーム (主に被災12市町村の現地求人開拓)	024-572-5530	平日10時～17時
	雇用保険の失業給付等のお問い合わせ	住所を管轄するハローワーク		
医療・健康	滞在先の近くにある医療機関・休日に診療してくれる医療機関に関するお問い合わせ、保健・医療に関する相談	医療機関案内サービスひまわり	03-5272-0303	医療機関案内 毎日24時間 医療福祉相談 9時から20時 (土日・祝日・年末年始を除く)
	放射線に関するお問い合わせ窓口	原子力規制庁	0120-988-359	月～金9時～17時30分 (年末年始を除く)
	放射能による健康不安等に関するお問い合わせ	滞在先の地域の保健所	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照(注1)	
	福島県「県民健康調査」に関するお問い合わせ	福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター	024-549-5130	9時～17時 (土日・祝日・年末年始を除く)
	被災者相談ダイヤル ふくここライン	ふくしま心のケアセンター	0120-783-295	月・水・金曜日 10時～12時30分 13時30分～16時 (祝日・年末年始を除く)
その他	ひきこもりに悩む当事者・家族等の相談窓口	東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	月～土10時～17時 (祝日・年末年始を除く)
	一時立ち入りの受付等のお問い合わせ	一時立ち入り受付コールセンター	0120-220-788	平日8時～20時 土・日・祝日8時～17時
	原子力損害の賠償請求に関すること	東京電力ホールディングス株式会社 福島原子力補償相談室	(全般) 0120-926-404 (追加賠償) 0120-926-470	平日9～19時 土・日・祝日9時～17時
	原子力損害賠償に関するお問い合わせ・相談	福島県原子力損害の賠償等に関するお問い合わせ窓口	024-521-8216	平日8時30分～17時15分 ※水曜日の13時～17時は弁護士による電話法律相談
		原子力損害賠償・廃炉等支援機構	(電話相談)(対面相談の予約)0120-013-814	月～金 (祝日・年末年始を除く) 10時～13時、14時～17時
	原子力損害賠償の紛争解決(和解仲介手続)に関すること	原子力損害賠償紛争解決センター	0120-377-155	月～金10時～17時 (年末年始を除く)
	無料法律相談	司法書士ホットライン	03-3353-2700	月～金10時～15時45分
			042-540-0663	水・木17時～19時45分
	都営交通一日乗車券に関するお問い合わせ(高齢者、障害者対応)	都営交通お客様センター	03-3816-5700	9時～20時(年中無休)
	水道・下水道料金の減免に関するお問い合わせ	水道局お客さまセンター	(ナビダイヤル) 0570-091-100 (ナビダイヤルをご利用になれない場合) 03-5326-1101 又は 042-548-5110	8時30分～20時 (日曜・祝日を除く)
各種手数料の免除に関するお問い合わせ ※免除対象手数料については、警視庁ホームページの「東日本大震災に関する活動状況」を参照	最寄りの警察署			

(注1) 暮らし便利帳は、「暮らしのガイド」やその他の名前でも呼ばれることもありますが、各区市町村が、住民向けに自治体の施設や手続などを案内している冊子です。分からない場合は、当該地域の区市町村にお問い合わせ願います。

# 都内区市町村支援サービス等 問い合わせ窓口



現在お住まいの区市町村で、避難者の皆様のための支援サービス等について、お問い合わせがございましたら、以下の一覧表に記載されている窓口にご連絡ください。

区市町村名	受付窓口	電話番号
千代田区	地域振興部総合窓口課区民相談室	03-5211-4176
中央区	総務部防災危機管理課	03-3546-5287
港区	芝地区総合支所区民課	03-3578-3111
	麻布地区総合支所区民課	03-3583-4151
	赤坂地区総合支所区民課	03-5413-7011
	高輪地区総合支所区民課	03-5421-7611
	芝浦港南地区総合支所区民課	03-3456-4151
新宿区	地域振興部地域コミュニティ課管理係	03-5273-3519
文京区	区民部区民課	03-5803-1170
台東区	総務部危機・災害対策課	03-5246-1093
墨田区	都市計画部危機管理担当安全支援課	03-5608-6199
江東区	総務部危機管理課被災者支援担当	03-3647-9382
品川区	区長室総務課総務係	03-5742-6625
目黒区	危機管理部防災課	03-5723-8176
大田区	地域未来創造部地域力推進課区民協働・多文化共生担当	03-5744-1204
世田谷区	危機管理部災害対策課	03-5432-2262
渋谷区	危機管理対策部防災課	03-3463-4475
中野区	区民部区民サービス課区民相談係	03-3228-8802
杉並区	危機管理室防災課	03-3312-2111（内線3602）
豊島区	政策経営部企画課	03-4566-2511
北区	危機管理室防災・危機管理課	03-3908-8184
荒川区	危機管理部危機管理課	03-3802-3111（内線492）
板橋区	戸籍住民課住民異動係	03-3579-2205
練馬区	危機管理課庶務係	03-5984-2762
足立区	区民の声相談課	03-3880-5359（直通）
葛飾区	地域振興部危機管理課管理係	03-5654-8223
江戸川区	生活振興部地域振興課コミュニティ係	03-5662-0515

区市町村名	受付窓口	電話番号
八王子市	生活安全部防災課	042-620-7207
立川市	福祉保健部地域福祉課地域福祉推進係	042-528-4327
武蔵野市	防災安全部防災課	0422-60-1821
三鷹市	総務部相談・情報課	0422-44-6600
青梅市	健康福祉部地域福祉課	0428-22-1111 (内線2323)
府中市	政策経営部政策課	042-335-4010
昭島市	企画部企画政策課	042-544-5111 (内線2373)
調布市	調布市役所 (代表)	042-481-7111
町田市	市民部市民課総務係	042-724-4225
小金井市	総務部地域安全課	042-387-9806
小平市	市民部市民課管理担当	042-346-9520
日野市	総務部防災安全課	042-514-8963
東村山市	防災安全部防災防犯課	042-393-5111
国分寺市	健康部地域共生課	042-325-0126
国立市	国立市役所 (代表)	042-576-2111
福生市	総務部防災危機管理課防災危機管理係	042-551-1638
狛江市	総務部安心安全課	03-3430-1111
東大和市	総務部防災安全課	042-563-2111 (内線1352)
清瀬市	総務部防災防犯課	042-497-1847
東久留米市	環境安全部防災防犯課	042-470-7769
武蔵村山市	健康福祉部福祉総務課	042-565-1111 (内線153)
多摩市	総務部防災安全課	042-338-6802
稲城市	福祉部生活福祉課	042-378-2111 (内線208、213)
羽村市	総務部防災安全課防災・危機管理係	042-555-1111 (内線217)
あきる野市	企画政策部企画政策課	042-558-1111
西東京市	西東京市代表電話	042-464-1311
瑞穂町	協働推進部安全・安心課	042-557-7610
日の出町	協働推進課防災・防犯係	042-588-5067
檜原村	総務課総務係	042-598-1011
奥多摩町	企画財政課	0428-83-2360
大島町	防災対策室	04992-2-0035
利島村	総務課	04992-9-0011
新島村	総務課行政係	04992-5-0240
神津島村	総務課	04992-8-0011
三宅村	総務課防災危機管理係	04994-5-0935
御蔵島村	総務課総務係	04994-8-2121
八丈町	防災対策課	04996-2-1121
青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
小笠原村	総務課	04998-2-3111

# 全国避難者情報システム 都内区市町村の受付窓口一覧

避難先を変えられた方や、避難を終了された方は、避難先・避難元の両市区町村へご連絡ください。ご連絡をいただくことで、避難元の市町村から様々なお知らせをお届けできるようになります。

区市町村名	受付窓口	電話番号
千代田区	千代田区災害対策・危機管理課防災調整係	03-5211-4187
中央区	区民生活課住民記録係	03-3546-5322
港区	①芝地区総合支所区民課 ②麻布地区総合支所区民課 ③赤坂地区総合支所区民課 ④高輪地区総合支所区民課 ⑤芝浦港南地区総合支所区民課	①03-3578-3111 ②03-3583-4151 ③03-5413-7011 ④03-5421-7611 ⑤03-3456-4151
新宿区	地域振興部戸籍住民課住民記録係	03-5273-3601
文京区	区民部区民課	03-5803-1170
台東区	総務部危機・災害対策課	03-5246-1093
墨田区	都市計画部危機管理担当安全支援課	03-5608-6199
江東区	総務部危機管理課被災者支援担当	03-3647-9382
品川区	区長室総務課総務係	03-5742-6625
目黒区	戸籍住民課住民記録証明係	03-5722-9795
大田区	地域未来創造部地域力推進課区民協働・多文化共生担当	03-5744-1204
世田谷区	危機管理部災害対策課	03-5432-2262
渋谷区	危機管理対策部防災課	03-3463-4475
中野区	総務部総務課復興協働担当	03-3228-7868
杉並区	区民生活部区民課管理係	03-3312-2111
豊島区	区民部総合窓口課	03-4566-2331
北区	危機管理室防災・危機管理課	03-3908-8184
荒川区	戸籍住民課	03-3802-3111（内線2353）
板橋区	区民文化部戸籍住民課	03-3579-2205
練馬区	危機管理室危機管理課庶務係	03-5984-2762
足立区	①戸籍住民課住民異動係 ②伊興区民事務所 ③梅田区民事務所 ④興本区民事務所 ⑤江南区民事務所 ⑥江北区民事務所 ⑦佐野区民事務所 ⑧鹿浜区民事務所 ⑨新田区民事務所 ⑩千住区民事務所 ⑪竹の塚区民事務所 ⑫舎人区民事務所 ⑬中川区民事務所 ⑭西新井区民事務所 ⑮花畑区民事務所 ⑯東綾瀬区民事務所 ⑰保塚区民事務所	①03-3880-5867 ②03-3899-1048 ③03-3880-5381 ④03-3889-0457 ⑤03-3912-9351 ⑥03-3890-4201 ⑦03-3628-3271 ⑧03-3853-2301 ⑨03-3919-7126 ⑩03-3882-1133 ⑪03-3883-1400 ⑫03-3899-4014 ⑬03-3605-8471 ⑭03-3890-4331 ⑮03-3884-4451 ⑯03-3620-1951 ⑰03-3858-9870
葛飾区	地域振興部危機管理課管理係	03-5654-8223
江戸川区	生活振興部地域振興課コミュニティ係	03-5662-0515

区市町村名	受付窓口	電話番号
八王子市	生活安全部防災課	042-620-7207
立川市	福祉部地域福祉課地域福祉推進係	042-528-4327
武蔵野市	市民部市民課	0422-60-1839
三鷹市	総務部相談・情報課	0422-44-6600
青梅市	健康福祉部地域福祉課	0428-22-1111 (内線 2323)
府中市	政策経営部政策課	042-335-4010
昭島市	企画部企画政策課	042-544-5111 (内線 2373)
調布市	市民部市民課	042-481-7041
町田市	市民部市民課総務係	042-724-4225
小金井市	総務部地域安全課	042-387-9806
小平市	市民部市民課	042-346-9520
日野市	総務部防災安全課安全安心係	042-514-8963
東村山市	防災安全部防災防犯課	042-393-5111
国分寺市	健康部地域共生課	042-325-0126
国立市	健康福祉部福祉総務課地域福祉推進係	042-576-2111 (内線 797)
福生市	総務部防災危機管理課防災危機管理係	042-551-1638 (直通) 042-551-1511 (内線 2322)
狛江市	総務部安心安全課	03-3430-1111
東大和市	総務部防災安全課	042-563-2111 (内線 1352)
清瀬市	総務部防災防犯課	042-497-1847
東久留米市	環境安全部防災防犯課	042-470-7769
武蔵村山市	健康福祉部福祉総務課	042-565-1111 (内線 153)
多摩市	総務部防災安全課	042-338-6802
稲城市	市民部市民課	042-378-2111 (内線 132)
羽村市	総務部防災安全課防災・危機管理係	042-555-1111 (内線 214)
あきる野市	企画政策部企画政策課	042-558-1111
西東京市	市民部市民課受付係	042-460-9820
瑞穂町	協働推進部安全・安心課安全係	042-557-7610
日の出町	町民課窓口サービス係	042-588-4108
檜原村	総務課総務係	042-598-1011
奥多摩町	企画財政課	0428-83-2360
大島町	防災対策室防災係	04992-2-0035
利島村	総務課	04992-9-0011
新島村	総務課行政係	04992-5-0240
神津島村	総務課行政係防災担当	04992-8-0011
三宅村	総務課防災危機管理係	04994-5-0935
御蔵島村	総務課総務係	04994-8-2121
八丈町	防災対策課	04996-2-1121
青ヶ島村	総務課	04996-9-0111
小笠原村	総務課総務係	04998-2-3111

## ～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