

# 支 援 員 便 り

2024年春号

春色のなごやかな季節、皆様いかがお過ごしですか。  
今回は、支援員便り春号をお届けさせていただきます。皆様にお伝えしたい事をピックアップしましたので参考になれば幸いです。少しずつ訪問を行っています。お急ぎで訪問を希望される方は対応させていただきますのでご連絡ください。

## ひとりで悩んでいませんか

悩み事を相談できていますか？

“**こころのストレス**”チェックを！

- 最近疲れているな
  - 眠れない事が多い
  - 朝からすっきりしない
  - 人に会いたくない
  - 何をするのもおっくう
  - 身体の不調が続く
  - 最近いつもイライラする
  - 食欲が無い
  - 生きていても意味がないと思う
  - 気力が無い
- 等々……。こんな症状が重なったら、ひとりで悩まずご相談ください。心の不調が身体の痛みの原因になる時もあります。早めに気づいて心と身体を休めましょう。まずはご相談してみてください！

ふくしま心のケアセンター被災者相談ダイヤル

ふくこライン ☎0120-783-295

(平日9:00~12:00、13:00~17:00)

## ご存じですか

東京電力の**中間指針第五次追補等**の請求はお済みですか。

特に**住所を変更**している方や、**家族構成が変わっている**方は、下記の東京電力相談専用ダイヤルへの連絡が必要になります。問い合わせしてみてください。※東日本大震災時に**浜通り**と**中通り**に生活の拠点があった方、**亡くなられた方**も対象です。

☎0120-926-470

(平日9:00~19:00 土日祝日9:00~17:00)

## プチ情報

- ・学生の方はNHKの**受信料が免除**になります。  
(学校教育法で規定されている大学や短大、修業年限が1年以上ある専門学校等に通い、親元などから離れて暮らす学生が対象)
- ・福島県作成の**避難者支援ガイドブック**は当事務所にもあります。ご希望の方はご連絡ください。
- ・令和6年度高等学校・専修学校在学者対象の**福島県奨学生募集**。詳しくは、福島県奨学資金で検索を！(募集期間：令和6年4月1日~令和6年6月30日)
- ・**エンディングノート**をご存じですか？**無料配布**している市町村もあります。書き表すことで考え方の整理ができ、今後の不安の解消につなげられるかも！

## お願い

### 全国避難者情報システムへの届出

「全国避難者情報システム」への届出の変更をお願い致します。

- ① 転居などで、避難先に変更が生じた方  
→現在お住いの**避難先市町村**と**転居後**の避難先市町村の**両方**に届出が必要です。
- ② 避難を終了する方(帰還や定住により)  
→現在お住いの**避難先市町村**へ届出

避難元からの情報は届いていますか？避難者支援の取組みや福島の復興に向けた情報など「希望の方」は避難元市町村へ！

## 福島県復興支援員 埼玉事務所

(さいたま市浦和区常盤 6-4-21 ときわ会館内)

TEL : 048-814-1111 /

FAX : 048-814-1112


活動日 (火・水・木)

9:00~17:00

携帯 : 080-8764-7927

E-Mail : sien.fukushima@gmail.com

※ 事務所不在の場合は留守番電話にメッセージを残してください。折り返しご連絡いたします。

※ 『福島県 県外避難者支援事業』は、 福島県庁 企画調整部 避難地域復興局 避難者支援課より一般社団法人 埼玉県労働者福祉協議会が委託を受け、実施しております。

火・水・木で活動しています



## 戸籍証明が1か所の市町村で！

令和6年3月1日から戸籍証明書が**最寄り**の市町村窓口で請求可能になりました！

広域交付制度により、本籍地以外の**勤務先**や現在**お住いの市町村**窓口でも申請が可能です。戸籍の本籍地が全国にあっても**1か所**の市町村窓口でまとめて請求できます。避難元まで取りに行かなくても大丈夫になりました。

請求できる方は、本人・配偶者・子・父母・祖父母・孫です。

※申請時には顔写真付きの身分証明書（運転免許証やマイナンバーカード等）の提示が必要です。

令和6年4月1日から**相続登記が義務化**されます。相続時には亡くなった方の出生から死亡までの**戸籍が必要**です。詳しくは、相続した不動産の**所在地を管轄**している法務局や司法書士等に相談してみてください。

## 成年後見制度

- ・将来、自分が認知症になったらどうしよう？
- ・障がいがある家族の事を誰に託したらいいのかな？
- ・自分自身で財産の維持管理が難しくなったら…

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で、判断能力が不十分な方の財産を管理したり、不利益な契約の被害に合わないように等、ご自身の生活や医療・介護・福祉など身のまわりの事柄にも目を配りながら、ご本人を保護・支援する制度です。ご本人の状況により、法定後見、任意後見などの制度が活用できます。詳しくは避難元の市区町村の高齢福祉課や社会福祉協議会、地域包括支援センターなどで相談ができます。

## 支援員より

残して  
みませんか

※東日本大震災から13年が経ちました。

どうかお話を聞かせください。**話すこと＝放すこと**

言われています。今まであまり語れなかった方、

今だから話せること、私達支援員に思いをお聞かせ頂け

ませんか。聴き取り、残すお手伝いをさせてください。

※時間や場所は相談により調整しながら対応致します

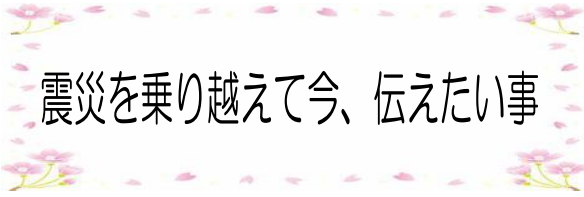


復興支援員：佐藤・富永・野崎



# メッセージをお寄せください！

皆さまからの思いや言葉をお待ちしています



震災を乗り越えて今、伝えたい事

---

---

---

---

---

---

---

---



メッセージ等自由にお書きください

---

---

---

---

---

---

---

---

お名前：

電話番号：

ご住所：



ありがとうございました