

# 東京都に避難されたみなさまへ

## 1. 生活に役立つ情報

- ・生活ガイド（やさしい日本語・英・ほか）  
[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/guide\\_plain/index.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/guide_plain/index.html)
- ・生活・就労ガイドブック（やさしい日本語・英・ほか）  
[https://www.moj.go.jp/isa/guidebook\\_all.html](https://www.moj.go.jp/isa/guidebook_all.html)  
※ウクライナ語版を準備中

## 2. 住まい（住宅を探したい）

- ・東京都が所有する住宅（都営住宅）  
ワンストップ相談窓口【東京都つながり創生財団】（日・英・ほか）  
03-6258-1227  
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/info/2022/03/post-86.html>
- ・その他の住宅  
ウクライナ避難民ヘルプデスク（日・英・ウ・ほか） 0120-022-702  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01\\_00254.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00254.html)

## 3. 生活支援（生活費や支援物資の支給を受けたい）

- ・日本に身元保証人のいる方への生活費等の支給（日・ウ）  
<https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/information/2022/20220415-69433.html>
- ・それ以外の方への生活費等の支給  
ウクライナ避難民ヘルプデスク（日・英・ウ・ほか） 0120-022-702  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01\\_00254.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00254.html)
- ・提供可能な支援物資・サービスの案内（日・ウ）  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01\\_00251.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00251.html)

## 4. 住民登録（転入の手続きをしたい）

- ・住んでいる地域の役所（日）  
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/iken-sodan/otoiawase/madoguchi/ichiran.html>

## 5. 医療・介護

### （保険に入りたい、病院に行きたい）

- ・国民健康保険、介護保険への加入（日・英・ウ）  
<https://www.moj.go.jp/isa/content/001372111.pdf>
- ・外国語による医療機関案内の電話サービス  
（日・英・ほか） 03-5285-8181  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/gaikokugo.html>

## 6. 新型コロナワクチン

- ・在留外国人等のワクチン接種についての窓口（日）  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronavaccine/foreigner.html>

## 7. 子育て支援（子供を預けたい）

- ・子育て支援のサービスについて (日・英・ウ)  
<https://www.moj.go.jp/isa/content/001372112.pdf>

## 8. 教育（学びたい）

- ・小学校・中学校・高校・高等専門学校・大学に行きたい  
ウクライナのみなさんへ (日・ウ)  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01\\_00259.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00259.html)
- ・公立小中学校への外国人就学について (日・英・ウ・ほか)  
[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/primary\\_and\\_junior\\_high/school\\_attendance\\_for\\_foreign\\_people.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/primary_and_junior_high/school_attendance_for_foreign_people.html)
- ・外国人児童・生徒用日本語指導テキスト  
「たのしいがっこう」 (日・英・ほか) ※ ウクライナ語版を準備中  
<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/document/japanese/tanoshigakko.html>
- ・ウクライナから避難してきた大学生の東京都立大学への  
受入れ (日・英)  
<https://www.tmu.ac.jp/news/topics/31751.html>
- ・日本の大学等によるウクライナの学生への支援策 (日・英・ほか)  
<https://www.studyinJapan.go.jp/ja/other/news/000164.html>
- ・教育に関する相談窓口 文部科学省ヘルプデスク (日・英・ウ)  
0120-082-434  
[https://www.mext.go.jp/ukraine\\_helpdesk.html](https://www.mext.go.jp/ukraine_helpdesk.html)

## 9. 日本語教育（日本語を勉強したい）

- ・東京日本語教室サイト (日)  
<https://nihongo.tokyo-tsunagari.or.jp/>
- ・就学・日本語教育に関する資料 (日・英・ウ)  
[https://www.mext.go.jp/ukraine\\_helpdesk.html](https://www.mext.go.jp/ukraine_helpdesk.html)

## 10. 就労（仕事を見つけたい）

- ・職業紹介  
ハローワーク (英) 0800-919-2901  
(日・英・ウ)  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01\\_00256.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/01_00256.html)
- ・就労支援  
東京外国人採用ナビセンター (日・英・ほか)  
<https://tir-navicenter.metro.tokyo.lg.jp/>

## 11. 国際交流（交流できる仲間がほしい）

- ・東京の国際交流協会 (日・英)  
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/tonai/index.html>
- ・東京の外国人支援団体・国際交流団体 (日・英)  
<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/dantai/index.html>