

みんなできすこう井の頭のコミュニティ

わたくしたちは、緑豊かな井の頭地区の環境を守り、美しいものを大切にすることを育み、みんなで学びながら、手を取り合って、生きがいのある心のふるさとをつくることをめざします 一會則前文より



発行
井の頭地区住民協議会
三鷹市井の頭2-32-30
企画・編集
井の頭住民協議会広報部

吾木香(われもこう)
ばら科の多年草で、
玉川上水ベリに見ら
れます。
井の頭コミュニティセンター
・本館(事務局)
☎0422-44-7321
ホームページアドレス
<https://www.inokashiracc.jp>

休館日
12月20・27日
1月10・11・17・24
・31日 2月7・11・
14・21・23・28日
年末年始休業12月29
日～1月3日
12月28日1月4日5日
17時閉館

その電話、ほんとうに警察・市役所からですか？

三鷹警察署ふれあいポリスの神津和仁さんにお話しを聞きました。

三鷹市では、特殊詐欺被害が多発しています。中でも井の頭地域は特に多いそうです。被害の8割は、カー

お知らせ

井の頭コミュニティ・センターは、12月1日から、各施設の利用人数の制限が緩和され、概ね緊急事態宣言前の利用人数となりました。詳細は、本館事務局にお問合せください。

引き続き、マスク

の着用、手洗い、手指の消毒、検温、換気、ソーシャルディスタンスなどの基本的感染予防対策をお願いします。イ

ド手交(手渡すこと)型で、デパートや家電量販店などの店員を装

い「あなたのクレジットカードが悪用されています。このままだとキャッシュカードも悪用される可能性がある」などと不安をおおる電

話がかかってくる。その後、銀行協会職員や警察官を装った犯人から電話があり、「キ

ヤッシュカードの悪用を防ぐためキャッシュカードを回収する必要があります」などと言って、自宅を訪問してきて、銀行や口座番号、暗証番号を言葉巧みに聞き出します。ここでキャッシュカードを渡し、暗証番号を教えてしま

職員や警察官などが、暗証番号を尋ねることは一切ありません。電話で「カードが悪用されている」などと言われたら、まずは詐欺を疑いましょう。

還付金詐欺の電話も多発しています。市役所の職員を装い「医療費の過払い分を還付します」などといい、今すぐ手続きをしないと無効になるといって、ATMに誘い出し携帯電話でATMの操作を指示し、還付金を受け取る手続きと誤解させて振り込みをさせます。

その他にも息子さんや娘さんなど家族を装い、「電車にカバンを忘れた。すぐに取引先にお金を払わなくては

いけない」などと言いい、今すぐお金が必要だ。「時間が無い」などと振り込みを急がす、現金を家まで取りに行くなどの電話は詐欺です。必ず息子さんや娘さんに確認しましょう。不審な電話がかかってきたら、すぐに警察や家族に相談してください。

(1)

電話で「還付金があるのだからATMへ」と言われたらそれは詐欺です。ATMで、還付金を返還することは、絶対にありません。

井の頭地域は、吉祥寺に近い、井の頭公園駅や三鷹台駅など駅が近いなど犯人が逃げるのに便利な立地条件が揃っています。年末に向け、詐欺が多発する恐れがあります。電話でのお金やカードの話しには、くれぐれも気を付けましょう。また、留守番電話や録音機能を使い、犯人と直接会話をしないことも被害を防げます。

ICT講座 私にもできるかな Zoomってなに？

手元には、ガラケーから買い替えて間もないスマホ。操作もぎこちない。

それでも、「パソコン、スマホ、タブレットが苦手でも、やさしく丁寧に教えます！」

に惹かれ、Zoom講座「はじめに編」と「たのしみ編」に参加しました。

定員一杯の15人の参加者と市民サポーター等の指導者で新館視聴覚室も活気充分。各自が普段使用している端末機器を前に全体説明からスタートです。

目指すは、オンライン会議や講座に参加できるように、使い方を習得すること。手の中のスマホの小さな記号や文字、聞きなれない言葉を理解しながら進



みます。

「はじめに編」では、この先の楽しみでもあるオンライン講座への参加や直接会えなくても画面越しでおしゃべりできる方法を学び、頑張ればできそう

「はじめに編」で加。借用したイヤホンにマイクが付いていることを知らずに、スマホに向かって声を出していたりと、一を聞いて十を知ることとは今ではできないので、努力

が必要かな？
人生百年。先は長いと気持ちを入れ替え、今回の参加をこれから充実した時間としたいです。

講師やサポーターの方々、親切丁寧に指導をありがとうございました。

加。借用したイヤホンにマイクが付いていることを知らずに、スマホに向かって声を出していたりと、一を聞いて十を知ることとは今ではできないので、努力が必要かな？
人生百年。先は長いと気持ちを入れ替え、今回の参加をこれから充実した時間としたいです。



心地よい筋肉痛を感じて

ピラティス体験講座 健康委員会

10月29日、11月5日、12日と3回にわたって開催されたピラティス体験講座に参加しました。小田島夏希先生の歯切れのよい説明で体の使い方、意識の向け方など、頭と体で実感することが出来ました。

1時間15分のレッスンは、呼吸に合わせて骨や筋肉の場所・動きを意識しながら手足を伸ばすところから始まりました。寒い冬の午

前中ということでは縮こまっていました。体が軸から大きく動かして！息してま

すか？という先生の声かけに「あ、息止めた」という声があちこちから上がり、和やかな雰囲気でした。気が付くと、酸素と血液

が指先まで行きわたり背が伸びたような爽快感でした。

後半はボールやヨガマットを使って様々な筋肉に意識を向けて

レーニング。毎回、次の日には心地よい筋肉痛を感じていました。

日常生活の中でもピラティスを実践すると美しい体になるだけでなく、怪我を予防したり健康的に年齢を重ねることができると感じました。

これからも体の軸を意識して、エスカレーター



ターの隣りにある階段を利用していきたいと思います。

1丁目 篠原 里香

青少年対策第五地区委員会

「知って守ろう子供の安全」をテーマに

青少年対策第五地区委員会は今年度、防災をテーマに活動をしています。2つの企画に参加した事務局職員に様子を報告していただきました。

防災学習会

キーワードは「知恵と日常」

12月5日に青少年対策の防災学習会が開催されました。今回は会場(井の頭コミュニティ・センター)に加え、Zoomでの参加もありました。

内容は①三鷹市防災NPO組織設立準備会事務局長大倉誠さんの



大倉誠さん



大溝直樹さん



防災講座、②五小PT A会長大溝直樹さんによる11月14日に行われた井の頭地区防災訓練の報告、③青少年対策のワークシートを使った防災ワークショップの3本立てでした。

①防災講座のキーワードは「知恵と日常」です。災害時には、まず自分の命を守ることを基本です。例えば家中で被災した際は、特にガラスの飛散に注意する(そのためにはスリッパではなく、スニーカーを身近に備えておく)とよい、繁華街で被災した際は頭上からの落下物があるため、デパートなどの頑丈な建物の中に逃げるなど、その状況に応じて最善の行動をとれることが「知恵」を働かせるということです。特に子どもには、どうして危険なのかを説明することで「知恵」が生まれます。

2つめのキーワード「日常」は、日常生活の中に災害への備え

を組み合わせることです。食糧や日用品を普段から少し多めに購入し、日々の食事で食べ、在庫が減ったら購入することで無駄なく備蓄ができます。また、カセットトコンロは災害時に役立つとのことでした。

②五小での井の頭地区防災訓練の報告では、避難所開設訓練の様子が写真や動画を交えて報告され、訓練をとおして、幅広い世代からの視点で避難所運営の様々な課題が見つかったこと、地域防災の仲間づくりとリーダーの育成が図られたことが良かった点として挙げられました。

③青少年対策によるワークショップでは、シートを使ってそれぞれの家族構成に応じたオーダーメイドの防災準備をしていくことの大切さが説明されました。大変役に立つ学習会でした。

事務局 小林 建一

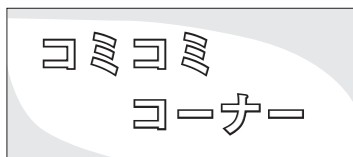
真つ暗な上水5時の道

12月3日、青少年対策の小学校1年生から3年生の親子を対象に行った「真つ暗な上水5時の道」に参加しました。参加者は、60人を超え関心の高さうかがわれました。三鷹台児童遊園を出発し、玉川上水沿いの道を歩きながら、ふれあいポリスの神津さんたちに、夜道を歩く時の注意を聞きました。

夜道では、路地に潜む人がいないか気を付ける。人とすれ違う時には、目をそらさずに、すれ違う人のことを軽く見ること、不審者は犯行がしづらくなることでした。また、明るい服や反射材を身につけること。できる限り一人では歩かないなど、危険を未然に防



事務局 天里 結花



住協よりご案内

図書室蔵書点検
期日 2月1日(火)・2日(水)
図書室はお休みです。

こども映画会 文化部

◆日時 1月15日(土)
午後1時30分～3時
◆場所 新館 視聴覚室
◆対象 小学生以下
◆上映内容 未定
※マスク着用で、直接会場にお越しください。(定員あり)

若返りレクリエーション 健康委員会

ピアノ伴奏で音楽を楽しむ
ワクワク介護予防
◆日時 1月20日(木)
午前10時15分～11時30分
◆場所 新館 視聴覚室
◆講師 船井 真知子さん
国立音楽院リトミック認定講師
◆費用 無料
◆定員 先着15人
◆持ち物 飲み物 マスク着用
◆申込み 1月6日から本館事務局に申込む。
※電話受付は1月7日から

文学講座 総務部

山本有三「路傍の石」
◆日時 1月29日(土)
午後2時～3時30分
◆場所 新館 視聴覚室
◆講師 三浦 穂高さん
(山本有三記念館 学芸員)
◆費用 無料
◆定員 先着30人
◆持ち物
筆記用具 マスク着用
◆申込み 1月12日から本館事務局に申込む。
※電話受付は1月13日から

催し物に関する注意事項

①新型コロナウイルス感染拡大により開催中止になる場合があります。②体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。マスクの着用、手洗い、手指のアルコール消毒の徹底をお願いします。③37・5度以上の熱がある方は参加いただけません。

コミセンDEすくすくひろば

★日時 1月6日・2月17日・3月17日の各木曜日
午前10時30分～12時
★場所 本館 和室
★対象
井の頭地区を中心とした市内在住の0歳～年少児の親子
★問合せ 子ども家庭支援センター すくすくひろば
☎0422-45-7710

会員募集 井の頭陶楽会

“土”で遊びませんか “土”で癒やされませんか
陶芸が初めての方から経験者までどなたでも大歓迎です。ご自分が作りたいものが作れます。優しい指導者がお待ちしています。
★活動日時
第2土曜 10時～17時
出入り自由昼食持参可
第4土曜 10時～13時
★場所 本館 集会室
★入会金 1000円
★月謝 1200円
★問合せ 新田 由美子
☎0422-48-4863

参加者募集

65歳以上の市民対象のストレッチ有酸素運動に参加してみませんか。
★日時 毎月第2・第4木曜日
午前10時半～11時半
★場所 三鷹台地区公会堂
★講師 堀 慎二さん
介護予防運動指導員
★参加費 1回500円
★事務費 年200円
★問合せ
みたかボランティアセンター
☎0422-76-1271
★主催 健やか体操「れい輪」

三鷹市井の頭地区住民協議会 図書室司書募集

◆職種 図書室司書
◆職務内容 図書室カウンセラー業務、排架業務など
◆資格 司書資格を有す方又は図書館における実務経験がある方
◆勤務期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日(再度任用の場合あり)
◆勤務時間 週2日(週15時間)又は週4日(週29時間)勤務
午前9時45分～午後8時15分までの間で、1日6・5時間又は7・5時間(実働)
※土曜日・日曜日の勤務あり
◆勤務地 井の頭コミュニティセンター本館
◆申込み 令和3年12月15日(水)～令和4年1月13日(木)(消印有効)に受験申込書兼履歴書(写真貼付)

・資格証の写し(有資格者のみ)・第1次選考の作文を本人持参又は特定記録郵便で「〒181-0001三鷹市井の頭2-32-30三鷹市井の頭地区住民協議会(井の頭コミュニティ・センター)事務局」へ
※詳しくは募集要項(三鷹市井の頭地区住民協議会(井の頭コミュニティ・センター)ホームページか、本館事務局で入手可)をご覧ください。

◆問合せ

井の頭コミュニティ・センター事務局
☎0422-44-7321
<https://www.inokashi.tacc.jp>



「いざ」という時に安心できる 避難所設営の防災訓練

11月14日に行われた今年の防災訓練は、初めて「避難所設営」訓練を行いました。関係団体の関係者のみの訓練ではありませんでしたが、事前打ち合わせ、実行委員会の話し合いも濃密なものになりました。当日は天候にも恵まれ、今後の課題と多くの成果を得ることができました。

防災訓練を終えて

井の頭地区住民協議会 会長 鈴木 弘七

防災訓練に参加された皆様たいへんお疲れ様でした。今回初めて避難所設営訓練を地域の団体関係者のみで行いました。

それゆえ、どの様な事を訓練に取り入れれば良いか、基本的な事から検討をしました。そして4回の事前打ち合わせと4回の実行委員会を開催し、市防災課よりいろいろと指導を受け整理選定を行い、重要な事は出来るだけ取り入れました。

また、第五小学校の福島校長先生、馬渡副校長先生のご厚意により学校の体育館や校内施設、教室の一部を使用することができました。

「総合受付班」です。総合受付には、年齢や性別、怪我の有無など様々な事情を抱えて避難してこられる方々のニーズに応じて、避難所入所を含めあらゆる選択肢を適切に提供するための判断が求められる一方、コロナ禍の現状にあつては、最も感染リスクの高い業務でもあります。このため当班は、今回が最初となる避難所



備蓄の見直し・運用方法が課題

広報部 青木 寛

防災訓練として簡易仮設トイレの和式と男性用小便器を各1基組み立てました。小便器は二つ折りを開くだけで、とても簡単です。和式トイレは重く部品



トイレに入ってみました

多く組み立ては結構大変ですが、手順書通りに作業すれば大人五、六人で一時間程で組み立てられます。

実際にトイレに入った方からは、入り口の

た。

終了後、『この様な有意義な訓練に参加できて良かった』や『安心できた』などのお褒めの言葉をいただきました。天気は晴れ、事故もなく終わる事ができ本当に良かったと思います。

役割分担は、本部班18名、総合受付班23名、避難所設営班27名、仮設トイレ組立班21名、救護・保健班26名、撮影記録班4名、第三中学校の野球部員15名など総勢143名での訓練となりました。

課題を見つめる貴重な機会に

防災部 中村 閑夫

公助が困難な発災からの数日間、避難所の運営は近隣の住民や避難された方たちに委ねられます。そうした中で避難してこられた方々の、いわゆる1丁目1番地、避難所で最初の対応にあたるのが

「総合受付班」です。総合受付には、年齢や性別、怪我の有無など様々な事情を抱えて避難してこられる方々のニーズに応じて、避難所入所を含めあらゆる選択肢を適切に提供するための判断が求められる一方、コロナ禍の現状にあつては、最も感染リスクの高い業務でもあります。このため当班は、今回が最初となる避難所

開設訓練で、①人員の配置、②必要資材、③感染防止策の三点の妥当性確認に重点をおき、臨機応変な対応の習熟に努めました。この結果、参加者からの貴重な意見も含め、より効率的な動線を確保するために最適な受付設置場所検討の必要性や、家族内で一人が発熱した場合の他の家族の扱い、車椅子利用者、ペット連れの方への対応、悪天候や夜間への備えの必要性など、今後の課題を見つめる貴重な機会になりました。



総合受付訓練



パーティション

訓練の必要性を痛感

防災部 新田 由美子

コロナ禍での初めての避難所設営に臨みました。目的は健常者用スペースへのパーティションの設営と避難者の受け入れ方法の検証です。

パーティションは、コロナに拘わらず、プライバシー保護の観点から今後主流になりませんが、ご存じの方は当日参加者でも一人でした。ワンタッチで広げられ、大きさは幅2.1m×奥行さ2.1m×高さ1.4m、重量8.5kgのナイロン製で換気、消毒もでき、車椅子にも対応可能な優れたものです。今後、機会を作りますので是非見て、触って、組み立ててみてください。

五小の第二校舎二階の多目的室に有症者スペースの設営、受付を設置し有症者の受入れ訓練をしました。防災倉庫より必要資材(三角コーン・ポール・標示物・テープ・フェイスシールド・マスク・手袋・体温計

有症者の受入れ訓練

防災部 向井 百重

参加者の皆さんには、居住性も体感していただき概ね好評でした。ちなみに五小体育館には47基、100人余り収容できます。

避難者の受け入れで大切なことは、避難者の状況を速やかに把握し、密にならないようスムーズに誘導することです。今回の訓練では、カードの記入及び受付作業などに課題を残しました。

災害はいつ起こるかわかりません。どんな状況でも対応できる柔軟性のある訓練の仕方、地域のリーダーの育成、そして万が一に備えた何回もの訓練、体験の必要性を痛感し、今後に繋がる実りのある一日でした。

他に気づいた事は、男女別の有症者スペースの設置、チェックシート(の字を大きくする、防護服の着用、倉庫の見取図がある)等々です。

副班長さんとの打ち合わせも密にできていませんでしたが、ご家族総出で多大なご協力ありがとうございました。

『井の頭住協防災部員大募集!』

井の頭地区住民協議会の防災部員を募集します。一緒に井の頭地域の防災力を高めていきましょう。主な活動内容は次の通りです。○井の頭地区防災訓練：年に1回、井の頭コミュニティ・センターや第五小学校で開催される防災訓練に参加し、地域住民の防災行動力向上のお手伝いをします。○可搬式ポンプ運用訓練：井の頭地域は道幅が狭く、消防車が入ってこれないためいざという時、可搬式ポンプが活躍します。ポンプ操作を覚えていざという時に備えます。○救命講習：AEDの使い方や心肺蘇生法な

どの技術を身につけられます。○防災視察研修：防災関連施設を見学し、自身の防災技術向上に加え、住民との交流で親交も深まります。○防災部会：原則月1回。情報交換や部員同士の交流を図ります。○他の部会との交流：住協全体行事のコミュニケーションまつり等への参加で他の部会の人も交流ができ、人間関係の輪が広がります。興味のある方、ぜひ一緒に活動しましょう。問合せ 井の頭コミュニティ・センター事務局 0422-44-7321

アンケートより 防災訓練 一言感想

・避難所の立ち上げには時間がかかり、様々な作業や人手が必要なのがわかった。
 ・実際の避難所運営もこのように協力して行う事になるので、貴重な練習の機会となった。
 ・パーティションなどの設置は簡単だったが、実際の運営は難しいということを知った。
 ・防災、避難に関して把握しておかなければいけないこと、備えておかなければいけないことが多岐にわたること。そしてそれらについてほとんど意識していなかったことに気づいた。
 ・体育館に避難する場合、防寒対策をしっかりと。
 ・有症者を受け入れるには、コロナウイルス以外の感染症や持病のある人に対する知識が必要だと思った。
 ・実際の避難所運営はもっと混乱するので、まずは自助の備えが必要だと認識できた。
 ・五小は医療救護所であることや防災倉庫の場所など、参加して知ったことがたくさんあった。

井の頭GG愛好会 脳の働きも活発に...

自宅で検温、マスクの着用、消毒液の用意と健康管理をしてグラウンドゴルフの始まりです。お互い元気の確認です。
 80歳を過ぎた方がこんな楽しいゲームを覚えてとても嬉しいと、散歩で足腰を鍛えておられ、他の方たちも道端の草花や桜、紅葉など四季を楽しみながら散策です。
 ゲームのルール等がなかなか覚えられなかった人が、今は小走りに行動、教えられた打ち方でホールインワ

りしないと寒いことがわかった。11月中旬でも長時間いると冷えた。
 ・トイレがいかにか大事かわかった。空腹は我慢できてもトイレは我慢できない。
 ・トイレに関する紙芝居が分かりやすく良かった。
 ・有症者を受け入れるには、コロナウイルス以外の感染症や持病のある人に対する知識が必要だと思った。
 ・実際の避難所運営はもっと混乱するので、まずは自助の備えが必要だと認識できた。
 ・参加者の防災避難の重要性や避難所の意義・意識が大きく向上したと思われ、大変有意義な訓練だった。

最後に各班の班長・副班長から成果や課題を聞いて良かった。
 ・班ごとの訓練以外に、他の班の訓練内容も見学する時間が設けられていたことが良かった。
 ・避難所は避難者で運営すること、避難してきたらできあがっているのではないと知った。
 ・体育館の収容人数や仮設トイレの和式の多さなど、これまで知らなかったことを知ることが出来た。そして避難所のキャパシティには限界があることから、可能な限り在宅避難を行うことが必要だと認識した。
 ・参加者の防災避難の重要性や避難所の意義・意識が大きく向上したと思われ、大変有意義な訓練だった。

ン。運動することで脳の働きも活発になり、家から一歩出ることで生活習慣が変わり、声も出て足腰が丈夫になります。自粛解除後も人混みが怖いと外出を避けている人も、グラウンドゴルフの日には元気に参加、楽しい時間です。
 11月に千葉の白子での一泊の大会を開催。優勝はホールインワン6本の鳥山さんでした。井の頭グラウンドゴルフ愛好会は、皆の温かい気持ちの集まりです。見学だけでもO



井の頭GG愛好会
会長 武井 進

感謝状をいただきました
 井の頭地区住民協議会は、三鷹市市制施行70周年にあたり、永年の地域発展の功績に対し、河村孝三鷹市長より感謝状をいただきました。



クリスマスセール

チップ3冊で
 クリスマスケーキ
 プレゼント!
12月19日まで予約受け
お渡し日 12月24日・25日
 井の頭2-10-1 サンドーレ



創業140年・五代目継承

不動産の
 土地 建物
 アパート
 マンション
 ご相談は

西田 豊店
 リフォーム
 ニシダ
 Re-Form
 NISHIDA
 2級建築士在任中、和室だけでなく、内装、トータルリフォームまで、なんでもお気軽にご相談ください!!
 ☎ 44-3320
 クレジット決済対応しております。

三広商事
 0422 43-0463

ダイエークリーニング
 0422(46)9364 水曜定休
特急即日仕上げ承ります!!
 背広、Yシャツ、制服、コート

年金
 相談も

共済も

ローンも

貯金も

牟礼支店
 三鷹市牟礼2-11-14
 (0422) 44-7341

カワセミのムーちゃんとおさちゃん

JA東京むさし
 東京むさし 橋本

井の頭法律事務所
 井の頭3-12-11 KS-5ビル306
 (井の頭公園駅改札口前)
 ご予約・お問い合わせ
 ☎0422-29-8175
弁護士 松原 拓郎
 (東京弁護士会)
<https://www.inokashira-law.com/>

寿量会館
 じゅりょう
 京王井の頭線 三鷹台駅より徒歩8分
 三鷹台駅より送迎車がごさいます
 安置室も完備しております

創業昭和2年
 安心の葬儀・信頼の実績 **フリーダイヤル 24時間対応**

株式会社 **あさの** ☎0120-47-5000

ヒカリ電気
 お電話ください!!
 三鷹市井の頭4-19-14
 TEL 0422-24-0439
 FAX 0422-24-0439

働くを楽しくする
オフィスづくり!
(株)成江堂
オフィス
ワークス
 TEL 0422(43)9741
 FAX 0422(45)7412
 オフィスデザイン・オフィスづくり
 文具・オフィス機器・リフォーム

高橋書店
 下連雀バス停前
 三鷹市下連雀1-9-19
 TEL 47-0844
 TEL 47-0845
 FAX 47-0844
 FAX 47-0845

火災警報器・消火器
 設置の御相談は是非当社に

有限会社 日の丸防災
 ☎(0422) 31-2781(代)
 FAX (0422) 33-5840
 三鷹市野崎2-4-12
 (野崎交差点スグ)

PUKASHELL 本店
 0422-43-3450

PUKASHELL-N
 0422-26-8184

定休日
 火曜、第三水曜日

ふたつの
プカシェル

お届け寿司 うおとし
 自慢のまぐろと新鮮ネタを
 お求めやすい価格で!
 TEL 午前11時から
 0120-49-5745
 0422-43-6663
 定休日/水曜日

書道教室
 ○子ども達には基礎をしっかりと。
 ○大人の方には日本のかな文字の美しさをやさしく楽しくご指導します。
 指導 大東文化大学講師
原 奈緒美
 教室(自宅)井の頭5-20-13
 ☎46-6565
 公式ホームページ <http://naomi-hara.com/>

岡田ピアノ調律
 0422-49-7019

ピアノの調律・修理
 ピアノ用品・中古ピアノ販売

はじめての場合
 アップライト1万円です。

安心
でいい

お買い物は地元のお店で!
 野菜・果物・食品
 お酒・切手・はがき

栗原ストア
 ○四二一四九七六五一

不動産のことなら
 井の頭公園駅前
(株) 雄心不動産
 に
お任せ下さい!!
 〒181-0001
 三鷹市井の頭3丁目31番3号
 TEL 0422-45-3000
<http://www.yushin-f.co.jp>

建築リフォーム・増改築工事
 トイレ便器
 洗面台・蛇口
 交換工事

雨漏り
 修理工事

手すり取付
 バリアフリー工事

☎電話一本迅速に伺います

秀和建設(株)
 井の頭4-7-7(井の頭郵便局前)
 ☎0120-78-1828