

みたか

井の頭・牟礼地域商店会の

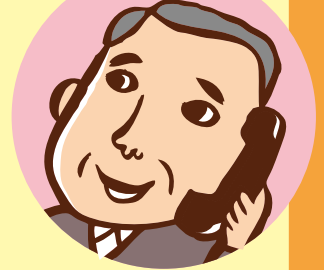
保存版

宅配店さん

食品・日用品を電話一本でお届け!



いつものたのむよ!



まごころ!!



三鷹市買物支援事業



地元の太鼓判



はじめに

三鷹市では、平成23年度より市内商店会の協力を得ながら、買物支援事業に取り組んでいます。今回、井の頭、牟礼エリアで特に宅配・出前サービスを実施している店舗を集め、冊子にしてお届けすることにいたしました。井の頭・牟礼の地域にお住まいの皆さまに、本冊子をきっかけにお近くのお届けサービス店を知っていただき、顔の見えるお付き合いをしていただきたいと思います。どうぞご愛顧くださいますようお願いいたします。

ご注文の流れ ~ご注文は各店にお電話ください~



1 「みたかの宅配店さんを見ました!」とお電話ください

2 ご注文の品物・お名前・住所・お電話番号をお伝えください



ぜんぶお届け!



目次

食品・日用品

- 栗原ストア ☎49-7651 …… P3
- おさかな専門店 島長 ☎43-7961 …… P4
- 末廣屋喜一郎 ☎43-5030 …… P5
- 宝寿司 ☎43-2840 …… P6
- 西野園 ☎48-0278 …… P7
- セブンイレブン井の頭公園駅前店 …… P8
- 浅野牛乳店(明治牛乳三鷹台販売所) ☎45-3110 …… P9
- セブンイレブン三鷹台店 …… P9

重いもの

- クリーニングショップ エレファント ☎42-6088 …… P10
- マルヤクリーニング ☎43-1470 …… P10

- ダイエークリーニング ☎46-9364 …… P11

美容・理容

- アクアリア美容室 ☎47-3872 …… P11
- ヘアサロンカネモト ☎46-0548 …… P12
- ヘアサロンタカスギ ☎47-5046 …… P12
- anidocどうぶつ病院 ☎0120-08-1204 …… P13

その他

- 高橋生花店 ☎43-4319 …… P14
- ヒカリ電気商会 ☎43-0439 …… P15
- 共栄電化 ☎43-7528 …… P15

- 井の頭・牟礼地域商店会マップ …… P16
- 地域ケアネットワーク・井の頭 ちよこっとサービス支えあい …… P17



野菜・お米・調味料 トイレットペーパー、何でもお届け！

創業50年、昔から野菜やお米、トイレットペーパーまで宅配している地域密着のミニスーパーです！

特に野菜は地元産にこだわり、安心、新鮮なものを牟礼の農家さんから仕入れています。新潟「百姓一揆」の自然米や自然有精卵も人気です。

同じ「買い物おたすけ隊」の「おさかな専門店 島長」さんや「末廣屋喜一郎」さんの商品も一緒にお届けできます！ 店にない商品でもご相談ください。

迅速な宅配が
喜ばれます！



おすすめメニュー

< 税込 >



- 野菜… 季節により変わります
- お米・お水・お酒・お肉・自然有精卵
- 各種調味料・食料品・お菓子
- 蛍光灯・お線香・仏花・トイレットペーパー
- 切手・三鷹市指定ゴミ収集袋等

* 価格はお問合せください

- 住所：三鷹市井の頭3-17-26 MAP:P16
- 営業時間：9:00～22:00
- 定休日：日曜
- 注文受付：10:00～17:00
- お届け：11:00～18:00
- 宅配エリア：井の頭1～5丁目・牟礼2～4丁目

宅配条件 なし・無料

五小通り商栄会「買い物おたすけ隊」の冊子



食品・日用品

重いもの

美容・理容

その他



店主の確かな目で、選りすぐりのお魚をお届け!

普段の食卓から特別な日のお集まりに、
美味しく健康に良い、お魚料理やお刺身
の盛り合わせなどはいかがですか?

店主の確かな目で毎朝仕入れる選りすぐり
の新鮮魚貝類は、お求めやすいものから
高級魚まで多彩に取り揃えていますので、
お魚のことなら何でもご相談ください!

http://www.geocities.jp/petty_mintleaf/chanoma/simachou/



自慢の物産や
お弁当もどうぞ!

おすすめメニュー

<税込>



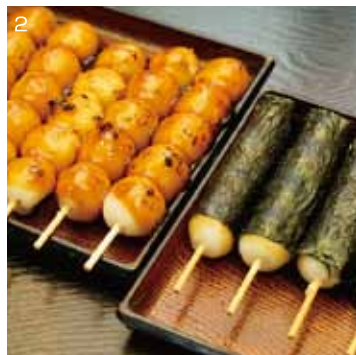
- お刺身の盛り合わせ(写真1)
- お刺身の舟盛り
- マグロ・活魚・うなぎ・ウニ・サバ等
- 自家製惣菜(かき揚げやカニクリームコロッケ等)
- 自家製弁当(写真2)

* 価格はお問合せください

- 住所:三鷹市井の頭3-17-26 MAP:P16 **H**
- 営業時間:9:00~20:00
- 定休日:日曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- お届け:11:00~18:30
- 宅配エリア:三鷹市内

宅配条件 なし・無料





職人喜一郎のどら焼き、 おいしい和菓子はいかがですか？

こだわりの素材(三鷹地鶏の卵と国産小麦粉使用)と三鷹市技能功労者に選ばれた職人技が織り成すTAKA-1認定の絶品どら焼きをはじめ、四季折々の和菓子をお届けします！ご自宅用はもちろん、お茶会や各種会合用にもぜひご用命ください。

ちなみに店名は、60年前の店舗開業時の屋号「末廣」と父の名前「喜一郎」を合わせたものです。

<http://sueki.mall.mitaka.ne.jp>



三代目の
直道です！

おすすめメニュー

< 税込 >

- 井の頭どら焼き(写真1)…180円
- 極上末喜どら焼き…250円
- 団子(写真2)…100円 ● 桜餅・道明寺(写真3)…180円
- 上生菓子(写真3)…270円
- 一升餅(2つ入り)…4,150円

- 住所:三鷹市井の頭3-15-14 MAP:P16 F
- 営業時間:10:00~19:30
- 定休日:日曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- お届け:応相談
(希望時間・日曜宅配可能)
- 宅配エリア:三鷹市内

宅配条件 なし・無料





創業60年老舗、風格の味をご賞味ください

昭和31年創業の江戸前寿司です。
 お電話いただければ、地元で長年愛されてきたお寿司やうな重を一人前からお届けいたします。
 マグロを筆頭とした厳選された新鮮な魚貝や有明海苔とともに、素材を最大限活かす、炊き方・味付けにこだわったシャリもぜひご堪能ください。
 お手頃価格の店舗メニューも好評です。



一人前から
お届けします！

おすすめメニュー

<税込>



- 上寿司(写真1)…2,500円
- 上ちらし(写真2)… 2,500円
- 並うな重(写真3)… 2,600円

【店舗メニュー】

- 寿司定食…950円
- 紅白寿司<マグロ・イカ・白身>… 1,200円

- 住所:三鷹市井の頭2-8-1 MAP:P16 ①
 - 営業時間: 10:00~22:00
 - 定休日:木曜
 - 注文受付: 11:00~21:00
 - お届け:出来上がり次第
(希望時間可能)
 - 宅配エリア:井の頭・牟礼
- 宅配条件** なし・無料





お茶は心の健康 茶農家、茶師の心を届けします

西野園は、「心の健康」には体に良い成分やリラックス効果のあるお茶を飲む、わずかな時間が大切だと考えています。作り手の情熱と想いが反映されたこだわりのお茶をお届けします。

また店舗では「美味しいお茶の入れ方教室」も随時開催。ぜひご参加ください。(有料・事前TEL申込) 介護サービス(ヘルパー派遣等)も承ります。

<http://nishinoen.com/index.html>



こだわりの
お茶をどうぞ

おすすめメニュー

<税込>

- 永井さんのお茶(100g)… 1,260円
- 茶師 前田文男煎茶(100g)… 1,050円
- くきほうじ茶(100g)… 864円
- 各種茶器… 価格はお問合せください
- 佐藤さんちのあきたこまち(5kg)… 2,300円

- 住所:三鷹市井の頭2-7-23 MAP:P16 **L**
- 営業時間:10:00~19:00
- 定休日:日曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- お届け:営業時間と同じ
- 宅配エリア:井の頭・牟礼

宅配条件 1,000円以上・無料



店舗では日本茶カフェもあります



お食事お届けサービス セブンミールをご利用ください

セブンミールは会員登録(無料)のお客様に毎月カタログをお届けして、注文していただくシステムになっています。栄養バランスの良いお食事から野菜、日用雑貨までスーパードライの品揃えをご自宅にお届けします!

会員登録は電話(0120-736-158)かネット(<http://7meal.jp>)で受け付けています!

- 住所:三鷹市井の頭3-12-11 MAP:P16 **A**
 - 営業時間:24時間
 - 定休日:年中無休
 - 注文受付:7:00~23:00
(注文専用ダイヤル:0120-736-014)
 - お届け:前日10:30までに注文で翌日12:00頃までか19:00頃まで
 - 宅配エリア:井の頭3~5丁目
- 宅配条件** 500円以上・無料



おすすめメニュー

<税込>

【セブンミール(お食事お届けサービス)】

- ふわとろ玉子のこだわり親子丼… 450円
- キャベツ 1/2カット… 168円
- セブンプレミアム天然水(2L 6本入り)… 588円
- 会津こしひかり(2kg)… 1,047円

*本冊子の情報は価格を含め平成29年3月1日時点のものであり、消費税率の改定その他の事情により予告なく変更する場合があります。

買物支援事業とは

三鷹市では平成23年度より、消費者の利便性の向上と商店会の活性化を一体的に推進することを主眼に、事業に取り組む意欲のある商店会と買物支援事業を進めています。

現在、各協議会(買物支援事業に参画している各商店会の有志会員で構成)では、その地区の特性にあわせた事業メニューを独自に考え、朝市の開催や宅配事業などを展開しています。

一方、三鷹市を含む市内関係7団体で「買物支援事業本部」を組織し、各協議会をサポートしています。買物支援事業本部では、各協議会が実施するイベントの開催時に「買物応援キャラバン隊」を派遣し、イベントの盛り上げに貢献しています。





浅野牛乳店 (明治牛乳三鷹台販売所) < 三鷹台商店会 > ☎0422-45-3110



牛乳を届けて半世紀、 地域の健康をお手伝い

品質の良いものを届け、地域の人たちの健康を願って、50年以上経ちます。時には配達中に、お客様が重たい荷物を持って歩いていらしたら運んであげたこともありました。

今一番のお勧めは話題の強さひきだす乳酸菌「R-1」ですね。私も6年前から愛飲するようになって、風邪知らずです。

注文は、電話・FAX (0422-45-3110) にて承ります。宅急便の集荷窓口もあります。

おすすめメニュー < 税込 >

- ヨーグルトR-1 ドリンクタイプ(100ml)… 134円
- おいしい牛乳(180ml)… 129円
- ブルガリアのむヨーグルトLG81(180ml)… 129円
- プロビオヨーグルトLG21(85g)… 119円

- 住所:三鷹市井の頭2-5-6 MAP:P16 **K**
- 営業時間:11:00~17:00
- 定休日:日曜
- 注文受付:11:00~17:00
- お届け:5:00頃・18:00頃
- 宅配エリア:井の頭・牟礼
- **宅配条件** 2本以上・無料

食品・日用品

重いもの



セブンイレブン三鷹台店 < 三鷹台商店会 >



店頭でお買い上げいただいた 飲料や重い物などをお届けします

地域密着の老舗セブンイレブン三鷹台店です。

店頭でお買い上げいただいた飲料、米、そのほか重い物、大きい物を宅配専用の電気自動車でお届けします。どうぞお気軽にご依頼ください!

お食事お届けサービス「セブンミール」をご利用の場合はまずお電話にてご登録ください。☎0120-736-158

おすすめメニュー < 税込 >

- 【店頭での購入商品の宅配です】**
- 南アルプスの天然水(2L 6本入り)… 600円
 - セブンイレブンのお米(2kg)… 1004円~
 - トイレットペーパー(4ロール)… 195円
- * 電話でのご注文は受け付けておりません

- 住所:三鷹市井の頭1-30-16 MAP:P16 **N**
- 営業時間:24時間
- 定休日:年中無休
- 注文受付:営業時間と同じ
- お届け:①9:00までに注文で11:00頃
②16:00までに注文で18:00頃
- 宅配エリア:井の頭1~2丁目・牟礼2~3丁目
- **宅配条件** なし・無料



美容・理容

その他



充実のクリーニング工房から 職人技のキレイをお届けます

平成元年より布団・毛布・着物・皮革製品・靴のクリーニング及び服のリフォームもやっています！

家族とこの道50年のベテラン職人さんでお届けする、汗めきクリーニングは、手間を惜しまず「ドライ」と「水」の2度洗いでキレイと評判です。

<http://www.ele-5.com>



おすすめメニュー

< 税込 >

- Yシャツ… 210円
- ズボン… 430円
- スーツ… 970円～
- ダウンジャケット… 1,620円～
- 毛布… 1,080円～

- 住所：三鷹市井の頭5-7-40 MAP:P16 E
- 営業時間：9:00～21:00(祝10:00～18:00)
- 定休日：日曜
- 注文受付：前日までの営業時間内
- 集配：10:00～13:30(時間指定不可)
- 集配エリア：三鷹市内

集配条件 3,000円以上・無料



丁寧な仕上げで半世紀、 衣類の修理、カーペットもお任せ！

丁寧な仕上げを心がけて50年、洗にくいものから大きなもの、重いものまで集配に伺います。

カーテンやカーペットは脱着もお手伝いします。そのほか衣類の修理や皮革製品のクリーニングもお任せください。日常洗濯物お得パックは、老人ホームさんからも好評です！

<http://www.geocities.jp/kt190212abc/>



おすすめメニュー

< 税込 >

- 羽毛布団… 4,000円～
- カーテン(取り外し・取り付け含)… サイズにより
- スーツ(上下)… 978円～ ● Yシャツ… 220円
- 日常洗濯物お得パック(三鷹市40Lゴミ袋に入る量)… 2,000円 *洗い・乾燥・たたみまで 3日後お届け

- 住所：三鷹市井の頭3-15-13 MAP:P16 J
- 営業時間：平日 7:30～19:00
土曜 9:00～18:00 / 日曜 10:00～15:00
- 定休日：水曜・祝日 ● 注文受付：午前中
- 集配：応相談
- 集配エリア：井の頭1～5丁目・
牟礼2～4丁目

集配条件 なし・無料





技術とスピードの店舗・工場 一体型ユニット店です!

三鷹台で45年続く地域密着の店舗・工場一体型のユニット店ですので、フランチャイズとは違う環境と技術で地元の皆様のご要望にお応えしています。集配の際はカーテンの取り外し・取り付けから重たい寝具の持ち運びまでお任せください。

また当店人気の治療クリーニング、驚きの復元加工「スーパーバイオα」もぜひお試しください!

<http://daiei.mall.mitaka.ne.jp>



おすすめメニュー

< 税込 >

- 毛布… 1,620円～
- 羽毛布団… 5,400円～
- カーテン(100×178cm)… 1,944円～
- * 価格はサイズにより変わります。
- プロの洗剤 エリケアフォーム… 540円



- 住所:三鷹市井の頭2-10-1 MAP:P16 **Q**
- 営業時間:8:00～19:00 (日・祝 9:00～18:00)
- 定休日:水曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- 集配:応相談
- 集配エリア:井の頭1～2丁目

集配条件 5,000円以上・無料



ご来店できない方、 ぜひ訪問カットをご利用ください

ご高齢者の方、ケガをしてお店に来られない方、精神的にお店に行けない方は、昭和48年創業・地域密着のアクアリア美容室の訪問カット&ブローをぜひご利用ください。

TVコマーシャルのヘアメイクなども経験しているオーナーが一番似合うスタイルをご提案いたします!

おすすめメニュー

< 税込 >

- 訪問カット&ブロー…5,000円

【店舗メニュー】

- シャンプーカット…6,000円
- パーマ(ショート)…10,000円

* シャンプー・カット・トリートメント・ブロー込み

- 住所:三鷹市井の頭3-12-13 MAP:P16 **B**
- 営業時間:9:00～18:00
- 定休日:火曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- 訪問時間:営業時間と同じ
- 訪問エリア:井の頭・牟礼

訪問条件 なし・無料





ヘアサロンカネモト < 三鷹台商店会 >

☎ 0422-46-0548



おすすめメニュー

< 税込 >

● 訪問カット…5,000円

【店舗メニュー】

● 総合調髪(カット、シャンプー、顔剃り)
…4,000円

● 白髪ぼかし…1,500円



椅子だけご用意いただければ あとはお任せください!

椅子だけご用意いただければ、後はすべて準備してお伺いしますので、安心してお任せください。

創業35年、理容店ならではのカット技術や顔剃りで、ご来店が難しいお客様にお役に立てればと思っています。

店はバリアフリーなので車椅子の方もぜひご利用ください。
三鷹ケア理容認定店。

- 住所: 三鷹市井の頭1-30-21 MAP:P16 M
- 営業時間: 9:30~19:00
- 定休日: 月曜・第1、2、3火曜
- 注文受付: 営業時間と同じ
- 訪問時間: 要相談(土・日 除く)
- 訪問エリア: 井の頭1~2丁目

訪問条件 なし・無料



食品・日用品

重いもの



ヘアサロン タカスギ < 五小通り商栄会 >

☎ 0422-47-5046



おすすめメニュー

< 税込 >

● 訪問カット…応相談

【店舗メニュー】

● メンズ総合調髪…4,100円

● 白髪ぼかし…1,050円



安心して任せていただける サロンを目指しています

お店では幅65cmまでの車椅子は、そのまま入店可能です。
三鷹ケア理容師在籍中。ご予約が可能です。

出張カットは事前にお問合せください。

営業時間中なら自転車の空気入れがお使いいただけます。
マラソン・トライアスロンが好きなスタッフ達です!

http://www.ac.auone-net.jp/~mo_ku_12/



- 住所: 三鷹市井の頭3-15-13 MAP:P16 ①
- 営業時間: 9:00~19:00(土・日・祝 8:30~18:30)
- 定休日: 月曜・第2、3火曜
- 注文受付: 営業時間と同じ
- 訪問時間: 要相談(土・日・祝 除く)
- 訪問エリア: 井の頭1~5丁目

訪問条件 なし・無料



美容・理容

その他



地域のホームドクターを目指し、 往診にも力を入れています！

往診専用車で
訪問します！

アニドックどうぶつ病院 井の頭公園は、「ペットの寿命を20才まで」をモットーに、飼主様の身近に動物医療を提供することを心がけています。ペットを病院に連れていけない飼い主様や病院嫌いのペットのために往診にも力を入れています。

<https://www.anidoc.jp/inokashira/>



おすすめメニュー

< 税込 >

- 往診訪問…1,620円～(距離により)
- 狂犬病ワクチン接種 ● 混合ワクチン接種
- フィラリア予防 ● 健康チェック

* 価格はお問合せください

TEL.0422-71-2009



- 住所: 三鷹市井の頭3-12-9 パークハウス1F
MAP:P16
- 営業時間: 9:00~20:00 (日・祝 10:00~17:00)
- 定休日: 不定休
- 注文受付: 営業時間と同じ
- 出張時間: 応相談(予約制)
- 出張エリア: 三鷹市内

出張条件 なし



お誕生日からお仏壇用まで、 新鮮な良い花をお届けします！

ハイセンスなスタッフが揃ってます！

お誕生日やお祝いのプレゼントからお見舞いや、花祭壇、お仏壇用まで、お花のことなら創業50年の「街のお花屋さん」になんでもご相談ください。

技術選手権にも出場するハイセンスなスタッフが、シーズンに合った新鮮な花を市場で仕入れ、ご要望に沿ったアレンジメント、花束にしてお届けします！



おすすめメニュー

< 税込 >

- お誕生日用アレンジメント…2,500円～
- お祝い用花束…2,000円～
- お見舞い用アレンジメント…2,500円～
- お仏壇用アレンジメント…3,000円～
- お仏壇用花束…1,500円～

- 住所：三鷹市牟礼2-11-12 MAP:P16
- 営業時間：9:00～18:30
- 定休日：年中無休(1月1日～4日は除く)
- 注文受付：営業時間と同じ
- お届け：営業時間と同じ
- 出張エリア：井の頭・牟礼

出張条件 1,500円以上・無料



食品・日用品

重いもの

美容・理容

その他



(有)ヒカリ電気商会 < 井の頭公園通り商店会 > ☎ 0422-43-0439



電気のお困りごとは ヒカリ電気へお任せください!

お電話いただければ、電球1個から交換いたしますので、電気のことでお困りになりましたら、ぜひ近くて安心の当店へご相談ください。

見積りや取り替えでお伺いの際には、わかりやすい説明を心がけています。その後の徹底したアフターフォローも含め、比べてみると、やっぱり地元の電気屋さんだと評判です!

おすすめメニュー < 税込 >

- 電球1個から交換します
 - 門灯・外灯の取り替え
 - 台所換気扇の取り替え
 - 電気容量アップ工事(30Aから40・50・60Aへ変更)
- * 価格はお問合せください

- 住所:三鷹市井の頭4-9-14 MAP:P16 **D**
- 営業時間:10:00~19:30
- 定休日:日曜・祝日
- 注文受付:10:00~17:00
- お届け:10:00~17:00
- 宅配エリア:井の頭・牟礼

宅配条件 なし・無料



食品・日用品

重いもの

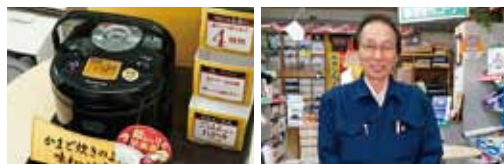
美容・理容

その他



(株)共栄電化 < 三鷹台商店会 >

☎ 0422-43-7528



電気のことなら 技術とまごころの共栄電化へ

電気のこと困ったら、技術とまごころでご奉仕し、お客様と共に栄える共栄電化へご相談ください。

電球、照明器具、換気扇の交換から、水漏れやエアコンの修理、キッチンやトイレのリフォームまで幅広く承っております。

おすすめメニュー < 税込 >

- LED電球…1,480円~
 - 最軽量掃除機…55,800円
 - 銀シャリ炊飯器…20,800円
 - キッチンやトイレのリフォーム
- * 価格はお問合せください

- 住所:三鷹市井の頭1-29-12 MAP:P16 **P**
- 営業時間:9:00~19:00
- 定休日:水曜
- 注文受付:営業時間と同じ
- お届け:9:30~18:30
- 宅配エリア:三鷹市内

宅配条件 要相談



井の頭・牟礼地域商店会マップ



*本冊子の情報は価格を含め平成29年3月1日時点のものであり、消費税率の改定その他の事情により予告なく変更する場合があります。



ちょこっとサービス支えあい



「ご近所の助け合い」です。お困りの方はご相談を！

ちょこっとサービス支えあいは、ご近所の協力員さんの善意で成り立っている、昔ながらの「ご近所の助け合い」の取り組みです。

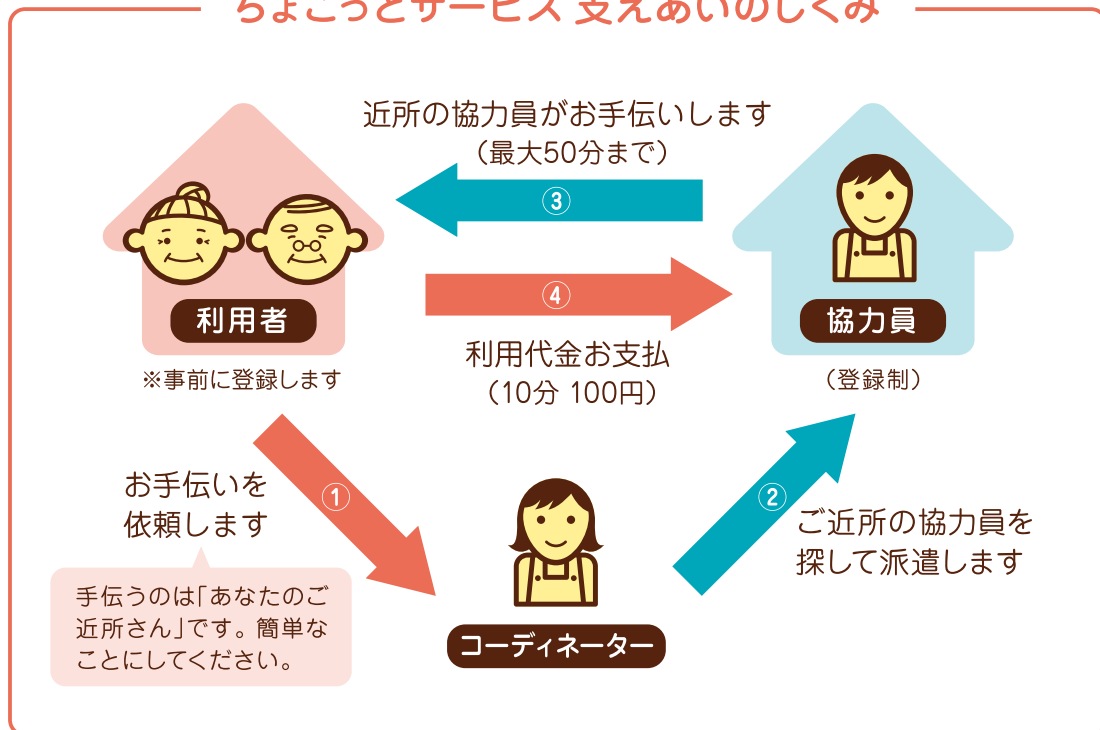
「ご近所の方でできる範囲」の“ちょっとした困りごと”を、井の頭にお住まいの協力員(ボランティア)が**10分100円**(最大50分まで)でお手伝いします。

***利用できる方**は、井の頭にお住まいの方で

- ① 65 歳以上のお一人暮らしの方
- ② 65 歳以上のみの世帯の方
- ③ 障がいのある方がいらっしゃる世帯の方
- ④ お一人暮らしで病気療養中の方
- ⑤ 妊婦及び子育て中の世帯の方 など

利用する場合は
事前に登録が
 (無料・右ページ参照)
 必要です。

ちょこっとサービス 支えあいのしくみ



お手伝いできること〈最大50分までのお手伝い〉

- 簡単な電球や電池の交換
- 時計合わせ
- ごみの搬出(1人でできる範囲)
- びん・缶のふた開け
- 軽い家具の移動(1人でできる範囲)
- 台所周りの整理
- 天袋等の荷物の上げ下ろし
- 衣類の整理
- 植木の水やり・狭い範囲の草取り(1坪程度)
- 狭い範囲の庭や玄関周りの掃除(1坪程度)
- 体調がすぐれない時もしくは重たい荷物になる時の買い物(徒歩で往復できる範囲、1人で持ち運びできる程度のもの)
- その他、小さな困りごと(コーディネーターにご相談ください)

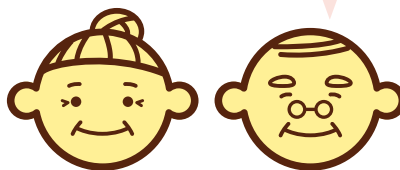
※ ご依頼内容によっては、お手伝いできない場合がございます。

※ 即日対応や定期的な予約などは、お受けしていません。

※ 交換用電球の購入費など必要経費は自己負担となります。

※ 利用時間は午前9時～午後4時です(土・日・祝日を除く)。

カーテンの取り外しを
手伝ってもらい、助かりました。



私はシャツの
ボタン付けをして
もらいました。

ちょこっとサービスの事前登録

まず、コーディネーター(受付)にご連絡ください

*井の頭1丁目にお住まいの方は → 080-8826-8977

*井の頭2、3丁目にお住まいの方は → 080-2377-1240

*井の頭4、5丁目にお住まいの方は → 090-5301-0300

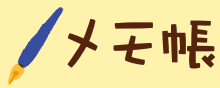
※ 受付時間:午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)

【お問合せ】

ちょこっとサービスについてもっとお知りになりたい方は、下記にご連絡ください。

〈地域ケアネットワーク・井の頭事務局〉

三鷹市健康福祉部地域福祉課地域ケア推進係 ☎45-1151 内線(2663)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

三鷹市電話帳

【緊急時】 警察 ☎ 110 消防 ☎ 119

【病気・病院】

東京消防庁救急相談センター ☎ #7119 (プッシュ回線のみ)

休日診療所 (内科・小児科) ☎ 0422-24-8199

休日歯科応急診療所 ☎ 0422-46-3234

【暮らし・相談】

三鷹市消費者相談窓口 ☎ 0422-47-9042

三鷹市相談・情報課 ☎ 0422-44-6600

三鷹市子ども家庭支援センター のびのびひろば ☎ 0422-40-5925

【公共施設】

三鷹市役所 ☎ 0422-45-1151 三鷹警察署 ☎ 0422-49-0110

三鷹消防署 ☎ 0422-47-0119

三鷹市買物支援事業
(井の頭・牟礼地域)

平成29年3月発行