

単位料金区域別市外局番等一覧表(05X~09X)

| 都道府県名 | 単位料金区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 | | |
|-------|---------|--------|---|---------|---------------------|---------|
| 愛知 | 名古屋 | 052 | 521~9 | 423-426 | | |
| 静岡 | 浜松 | 053 | 534~5 5392~5 53964~9 53970~3 53975~6 53978~9 5398 | 398-464 | | |
| 愛知 | 田原 | 0531 | 531 | 396-443 | | |
| | 豊橋 | 0532 | 532 | 401-448 | | |
| | | 0533 | 533 | | | |
| | 新城 | 0536 | 5361~5 | 409-453 | | |
| 設楽 | 0536 | 5366~8 | 419-457 | | | |
| 静岡 | 掛川 | 0537 | 537 | 401-477 | | |
| | 磐田 | 0538 | 538 | 398-469 | | |
| | 天竜 | 0539 | 5391 53960~3 53974 53977 5399 | 404-469 | | |
| | | | 静岡 | 054 | 541~3 546 549 | 412-494 |
| | | | 富士宮 | 0544 | 544 | 426-505 |
| | 富士 | 0545 | 545 | 423-508 | | |
| | 島田 | 0547 | 547 | 405-484 | | |
| | 榛原 | 0548 | 548 | 400-487 | | |
| | 御殿場 | 0550 | 550 | 431-519 | | |
| | 伊東 | 0557 | 557 | 412-527 | | |
| | 修善寺大仁 | 0558 | 5581 5587~9 | 413-520 | | |
| | | | 下田 | 0558 | 5582~6 | 396-519 |
| | 沼津 | 055 | 559 | 420-516 | | |
| | 瀬戸 | 0561 | 561 | 426-436 | | |
| | 愛知 | 尾張横須賀 | 0562 | 562 | 415-425 | |
| 西尾 | | 0563 | 563 | 407-433 | | |
| 岡崎 | | 0564 | 564 | 411-439 | | |
| 豊田 | | 0565 | 565 | 419-438 | | |
| 刈谷 | | 0566 | 566 | 413-431 | | |
| 津島 | | 0567 | 567 | 424-419 | | |
| 春日井 | | 0568 | 568 | 428-430 | | |
| 半田 | | 0569 | 569 | 408-428 | | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|-------|-------------------|---------|
| 岐阜 | 多治見 | 0572 | 572 | 432-437 |
| | 恵那 | 0573 | 5732~5 | 439-450 |
| | 中津川 | 0573 | 5731 5736~8 | 441-454 |
| | 美濃加茂 | 0574 | 5741~6 | 438-432 |
| | 美濃白川 | 0574 | 5747~8 | 446-440 |
| | 関 | 0575 | 5751~5 | 441-428 |
| | 郡上八幡 | 0575 | 5756~8 | 456-430 |
| | 下呂 | 0576 | 5761~8 | 459-443 |
| | 荘川 | 05769 | 5769 | 471-431 |
| | 高山 | 0577 | 577 | 477-444 |
| | 神岡 | 0578 | 578 | 488-446 |
| | 岐阜 | 058 | 582 583 | 437-421 |
| | 高富 | 0581 | 581 | 442-422 |
| | 大垣 | 0584 | 584 | 434-414 |
| 揖斐川 | 0585 | 585 | 441-412 | |
| 愛知 | 一宮 | 0586 | 586 | 431-422 |
| | | 0587 | 587 | |
| 三重 | 津 | 059 | 591~2 5999 | 398-408 |
| | 四日市 | 059 | 593 | 412-414 |
| | 桑名 | 0594 | 594 | 418-417 |
| | 上野 | 0595 | 5951~7 | 401-391 |
| | 亀山 | 0595 | 5958~9 | 406-406 |
| | 伊勢 | 0596 | 596 | 386-417 |
| | 尾鷲 | 0597 | 5971~5 | 362-392 |
| | 熊野 | 0597 | 5976~8 59797~8 | 352-388 |
| | | 05979 | 59791~6 59799 | |
| | 松阪 | 0598 | 5981~6 | 390-409 |
| | 三瀬谷 | 0598 | 5987~8 | 380-403 |
| | 鳥羽 | 0599 | 5991~3 | 385-423 |
| | 阿児 | 0599 | 5994~8 | 377-422 |
| 大阪 | 06 | 61~9 | 397-361 | |
| 大阪 | 寝屋川 | 072 | 72177 | 401-368 |
| | | | 728 | |
| | | | 7238~9 7230 | |
| | 富田林 | 0721 | 7211~6 | 386-366 |
| | | | 72170~6 | |
| | | | 72178~9 7218~9 | |
| | 堺 | 072 | 722 7231~7 | 391-360 |
| | 岸和田貝塚 | 072 | 724 | 384-355 |
| | 和泉 | 0725 | 725 | 386-358 |
| 茨木 | 072 | 726 | 404-365 | |
| 池田 | 072 | 727 | 404-359 | |
| 八尾 | 072 | 729 | 393-366 | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 | |
|-------|-------------|-------|---------------------------------|---------|---------|
| 和歌山 | 和歌山 | 073 | 731 734 | 371-346 | |
| | 新宮 | 0735 | 7351~5 | 343-382 | |
| | 串本 | 0735 | 7356~8 | 329-372 | |
| | 岩出 | 0736 | 7361 7366~8 | 373-352 | |
| | 和歌山橋本 | 0736 | 7362~5 | 376-366 | |
| | 湯浅 | 0737 | 737 | 360-345 | |
| | 御坊 | 0738 | 738 | 352-344 | |
| | 田辺 | 0739 | 739 | 344-354 | |
| 滋賀 | 今津 | 0740 | 7401~3 | 436-388 | |
| 奈良 | 奈良 | 0742 | 742 | 396-377 | |
| | | 0743 | 743 | | |
| | 大和高田 | 0744 | 744 | 387-372 | |
| | | 0745 | 7451~7 | | |
| | 大和榛原 | 0745 | 7458~9 | 388-382 | |
| | 吉野 | 0746 | 7463~5 | 380-377 | |
| | 十津川 | 0746 | 7466 | 358-374 | |
| | 上北山 | 07468 | 7468 | 366-384 | |
| | 五条 | 0747 | 7471~4 | 378-370 | |
| | 下市 | 0747 | 7475~6 | 379-374 | |
| 滋賀 | 八日市 | 0748 | 7481~5 | 420-395 | |
| | 水口 | 0748 | 7486~8 | 412-393 | |
| | 彦根 | 0749 | 7491~4 | 429-397 | |
| | 長浜 | 0749 | 7495~8 | 435-398 | |
| 京都 | 京都 | 075 | 751~9 | 414-374 | |
| 石川 | 小松 | 0761 | 7611~6 | 492-408 | |
| | 加賀 | 0761 | 7617 76180~84 | 486-402 | |
| 富山 | 金沢 | 076 | 762 | 501-418 | |
| | 福野 | 0763 | 763 | 502-430 | |
| | 富山 | 076 | 764 | 508-443 | |
| | 魚津 | 0765 | 765 | 515-451 | |
| 石川 | 高岡 | 0766 | 766 | 511-434 | |
| | 七尾 | 0767 | 7671 7675~8 | 527-432 | |
| | 羽咋 | 0767 | 7672~4 | 519-424 | |
| | 輪島 | 0768 | 7681~5 | 547-431 | |
| | 能都 | 0768 | 7686~8 | 542-441 | |
| | 福井 | 敦賀 | 0770 | 7701~4 | 450-390 |
| | | 小浜 | 0770 | 7705~7 | 442-375 |
| | 京都 | 亀岡 | 0771 | 7711~5 | 415-366 |
| 園部 | | 0771 | 7716~8 | 420-361 | |
| 宮津 | | 0772 | 7721~5 | 444-350 | |
| 峰山 | | 0772 | 7726~8 | 448-344 | |
| 福知山 | | 0773 | 7731~5 | 431-346 | |
| 舞鶴 | | 0773 | 7736~8 | 440-358 | |
| 宇治 | | 0774 | 774 | 408-376 | |
| 滋賀 | | 大津 | 077 | 775 | 414-379 |
| 福井 | 福井 | 0776 | 776 | 473-397 | |
| | 武生 | 0778 | 778 | 464-395 | |
| | 大野 | 0779 | 7791 7796 77977~9 7798 | 469-409 | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|--------|---|---------|
| 兵庫 | 神戸 | 078 | 781～9 | 396－347 |
| | 播磨山崎 | 0790 | 7906～8 | 414－318 |
| | 福崎 | 0790 | 7902～5 | 412－329 |
| | 竜野 | 0791 | 7911 7916～7 | 406－318 |
| | 相生 | 0791 | 7912～5 | 403－315 |
| | 姫路 | 079 | 792 | 405－325 |
| | | | 7930～3 | |
| | 加古川 | 079 | 7940～5 7949 | 401－332 |
| | 三木 | 0794 | 7946～8 | 403－338 |
| | 西脇 | 0795 | 7952～4 | 413－338 |
| | 三田 | 079 | 7950 | 408－350 |
| | | | 7955～6 7959 | |
| | 丹波柏原 | 0795 | 7957～8 | 421－343 |
| | 豊岡 | 0796 | 7961～5 | 444－333 |
| | 浜坂 | 0796 | 7968～9 | 449－316 |
| | 八鹿 | 079 | 7960 | 437－330 |
| | | | 7966～7 | |
| | 西宮 | 0797 | 797 | 399－354 |
| 0798 | | 798 | | |
| 洲本 | 0799 | 7991～5 | 377－333 | |
| 津名 | 0799 | 7996～8 | 383－334 | |
| 広島 | 広島 | 082 | 821～2 825 828 8290 82921～9 82941～3 8296 8299 | 381－221 |
| 山口 | 柳井 | 0820 | 8201～6 | 357－203 |
| | 久賀 | 0820 | 8207～8 | 356－210 |
| 広島 | 呉 | 0823 | 823 | 372－225 |
| | 三次 | 0824 | 8244～6 | 403－241 |
| | 東広島 | 082 | 8240 | 382－234 |
| | | | 8242～3 8249 | |
| | 庄原 | 0824 | 8247～8 | 406－248 |
| | 千代田 | 0826 | 8266～8 | 396－226 |
| | 安芸吉田 | 0826 | 8261 | 395－234 |
| | | | 8264～5 | |
| 加計 | 0826 | 8262～3 | 392－216 | |
| 山口 | 岩国 | 0827 | 827 | 368－209 |
| 広島 | 廿日市 | 0829 | 8291 82920 8293 82940 82944～9 8295 8297～8 | 378－216 |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|---|--|-----------------------------|
| 山口 | 下関 | 083 | 8321～9 | 356－149 |
| | | | 83766～8 | |
| | | | 8377～8 | |
| | 下松 | 0833 | 833 | 359－192 |
| | 徳山 | 0834 | 834 | 361－190 |
| | 防府 | 0835 | 835 | 361－179 |
| | 宇部 | 0836 | 8361～9 | 356－163 |
| | 長門 | 0837 | 8372～4 | 379－162 |
| | 美祢 | 0837 | 8375 | 368－162 |
| | | | 83760～5 | |
| | | | 83769 | |
| | 萩 | 0838 | 8381～5 | 381－173 |
| | 田万川 | 08387 | 8387 | 394－185 |
| | | 08388 | 8388 | |
| 山口 | 083 | 8360 8390～5 83960 83963 83966 8397～9 | 369－175 | |
| | | 08396 | | 83962 83964～5 83967～9 |
| 広島 | 因島 | 0845 | 8452～3 | 374－254 |
| | 竹原 | 0846 | 8461～4 | 378－242 |
| | 木江 | 0846 | 8466～7 | 372－241 |
| | 府中 | 0847 | 8471 | 390－257 |
| | | | 8474～6 | |
| | 甲山 | 0847 | 8472～3 | 391－249 |
| | | | | |
| | 東城 | 08477 | 8477 | 408－260 |
| | | 0847 | 8478～9 | |
| | 尾道☆ | 0848 | 848 | 381－254 |
| | | | | |
| | 尾道松永特例 | 084 | 8490 84930 84933～9 | 381－254 |
| | | | | |
| | 福山特例 | 084 | 8491～2 84931～2 8494～5 84961 84968 8497 84981～5 8499 | 385－263 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 福山☆ | 084 | 841 8491～2 84931～2 8494～9 | 385－263 | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|-------|--------|---------|
| 島根 | 西郷 | 08512 | 8512 | 481-268 |
| | 海士 | 08514 | 8514 | 475-256 |
| | 松江 | 0852 | 852 | 440-253 |
| | 出雲 | 0853 | 853 | 434-239 |
| | 安来 | 0854 | 8542~3 | 438-262 |
| | 木次 | 0854 | 8544~5 | 430-245 |
| | 掛合 | 0854 | 8546~7 | 425-241 |
| | 石見大田 | 0854 | 8548~9 | 425-226 |
| | 浜田 | 0855 | 8551~4 | 408-206 |
| | 江津 | 0855 | 8555~6 | 414-213 |
| | 川本 | 0855 | 8557~9 | 413-225 |
| | 益田 | 0856 | 8561~5 | 396-194 |
| | 津和野 | 0856 | 8567~8 | 384-190 |
| 鳥取 | 鳥取 | 0857 | 857 | 442-306 |
| | 郡家 | 0858 | 8587~8 | 437-307 |
| | 倉吉 | 0858 | 8582~6 | 438-287 |
| | 米子 | 0859 | 8591~6 | 438-265 |
| | 根雨 | 0859 | 8597~8 | 427-269 |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|------|---|---------|
| 岡山 | 倉敷 | 086 | 8642～8 8652 86552～3 86691 86697～8 | 392-282 |
| | 岡山 | 086 | 861～2 8680 8689 8690 8694 86362～5 86367～9 86722～4 86726、8 86737～8 86952～3、9 | 395-290 |
| | 玉野 | 0863 | 8632～5 86366 8637～8 | 386-289 |
| | 鴨方 | 0865 | 8654 86554～5 | 388-273 |
| | 笠岡 | 0865 | 8651 8656～7 | 387-270 |
| | 高梁 | 0866 | 8661～2 8664～5 | 403-276 |
| | 井原 | 0866 | 8666～8 | 392-268 |
| | 総社 | 0866 | 8663 86690 86692～6 86699 | 396-281 |
| | 加茂川 | 0867 | 86720～1 86725 86727 86729 86730～6 86739 | 408-285 |
| | 新見 | 0867 | 8677～9 | 413-269 |
| | 久世 | 0867 | 8674～6 | 418-283 |
| | 津山 | 0868 | 8681～6 | 417-294 |
| | 美作 | 0868 | 8687～8 | 414-301 |
| | 備前 | 0869 | 8691 8696～8 86991～3 | 400-301 |
| | 邑久 | 0869 | 8692 86934 | 395-297 |
| | 赤磐 | 086 | 8660 86950～1 86954～8 86994～9 | 401-294 |
| 香川 | 観音寺 | 0875 | 875 | 365-275 |
| | 丸亀 | 0877 | 877 | 374-282 |
| | 高松 | 087 | 871 878 | 377-294 |
| | 三本松 | 0879 | 8792～5 | 372-307 |
| | 土庄 | 0879 | 8796～8 | 385-301 |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 | |
|-------|-------------|------|-----------------|------------------------------------|---------|
| 高知 | 土佐中村 | 0880 | 8801 8803～5 | 303-238 | |
| | 宿毛 | 0880 | 8806～7 | 300-228 | |
| | 窪川 | 0880 | 8802 88090～4 | 315-248 | |
| | 土佐清水 | 0880 | 8808 88095～9 | 291-238 | |
| 徳島 | 鴨島 | 0883 | 8832～4 | 362-308 | |
| | 脇町 | 0883 | 8835～6 | 362-298 | |
| | 阿波池田 | 0883 | 8837～8 | 360-282 | |
| | 阿南 | 0884 | 8841～4 | 354-321 | |
| | 丹生谷 | 0884 | 8845 8846 | 351-313 | |
| | 牟岐 | 0884 | 8847 8848 | 340-309 | |
| | 小松島 | 0885 | 8853～4 | 359-318 | |
| 高知 | 徳島 | 088 | 886 | 362-316 | |
| | 嶺北 | 0887 | 8877～8 | 346-274 | |
| | 室戸 | 0887 | 8872 8879 | 319-296 | |
| | 安芸 | 0887 | 8873～4 | 331-285 | |
| | 土佐山田 | 0887 | 8875～6 | 337-275 | |
| | 高知 | 088 | 888 | 334-268 | |
| | 佐川 | 0889 | 8892～3 | 331-256 | |
| | 須崎 | 0889 | 8894～6 | 325-256 | |
| | 久万 | 0892 | 892 | 339-239 | |
| | 大洲 | 0893 | 893 | 331-222 | |
| 愛媛 | 八幡浜 | 0894 | 8942～5 | 329-216 | |
| | 宇和 | 0894 | 8946～9 | 323-220 | |
| | 宇和島 | 0895 | 8951～6 | 316-222 | |
| | 御荘 | 0895 | 8957～8 | 301-221 | |
| | 伊予三島 | 0896 | 896 | 357-270 | |
| | 伯方 | 0897 | 8977～8 | 370-251 | |
| | 新居浜 | 0897 | 8971～6 | 356-257 | |
| | 今治 | 0898 | 898 | 362-245 | |
| | 松山 | 089 | 891 899 | 350-233 | |
| | 福岡 | 前原 | 092 | 9232～3 | 334-113 |
| | | 福岡 | 092 | 921～2 9230～1 9234～9 924～9 | 336-123 |
| 長崎 | 郷ノ浦 | 0920 | 9201 9203～4 | 345-90 | |
| | 厳原 | 0920 | 9205～7 | 370-74 | |
| | 対馬佐賀 | 0920 | 9208 | 384-80 | |
| 福岡 | 北九州 | 093 | 931～9 | 352-146 | |
| | 行橋 | 0930 | 930 | 344-150 | |
| | 宗像 | 0940 | 940 | 348-130 | |
| | 久留米 | 0942 | 942 | 321-126 | |
| | 八女 | 0943 | 9431～5 | 315-128 | |
| | 田主丸 | 0943 | 9437～8 | 322-135 | |
| | 瀬高 | 0944 | 944 | 311-124 | |
| | 甘木 | 0946 | 946 | 327-134 | |
| | 田川 | 0947 | 947 | 339-141 | |
| | 飯塚 | 0948 | 948 | 338-136 | |
| 直方 | 0949 | 949 | 344-138 | | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 | |
|-------|-------------|-------|-------------------|----------------|---------------|
| 長崎 | 平戸 | 0950 | 950 | 324-082 | |
| | 佐賀 | 0952 | 952 | 317-116 | |
| 佐賀 | 武雄 | 0954 | 9541~4 | 314-103 | |
| | 鹿島 | 0954 | 9546~7 | 309-106 | |
| | 唐津 | 0955 | 9555~8 | 328-102 | |
| | 伊万里 | 0955 | 9552~4 | 318-097 | |
| | 佐世保 | 0956 | 956 | 313-088 | |
| | 諫早 | 0957 | 9571~5 | 295-102 | |
| 長崎 | 島原 | 0957 | 9576~8 | 291-117 | |
| | 長崎 | 095 | 951 958 | 289-094 | |
| | 大瀬戸 | 0959 | 9592~3 | 299-084 | |
| | 福江 | 0959 | 9596~8 | 286-045 | |
| | 有川 | 0959 | 9594~5 | 302-060 | |
| | 熊本 | 096 | 961~3 | 292-133 | |
| | 松橋 | 0964 | 964 | 284-131 | |
| | 八代 | 0965 | 965 | 276-127 | |
| | 人吉 | 0966 | 9662~5 | 260-133 | |
| | 水俣 | 0966 | 9666~8 | 259-116 | |
| 熊本 | 熊本一の宮 | 0967 | 9672~5 | 300-152 | |
| | 矢部 | 0967 | 9677~8 | 286-145 | |
| | 高森 | 0967 | 9676 9679 | 293-153 | |
| | 山鹿 | 0968 | 9681~4 | 304-133 | |
| | 玉名 | 0968 | 9685~8 | 299-127 | |
| | 天草 | 0969 | 9691~8 | 273-107 | |
| | 佐伯 | 0972 | 9721~5 | 301-189 | |
| | 臼杵 | 0972 | 9726~8 | 310-185 | |
| | 日田 | 0973 | 9731~5 | 321-146 | |
| | 玖珠 | 0973 | 9737~8 | 319-156 | |
| 大分 | 三重 | 0974 | 9742~4 | 302-174 | |
| | 竹田 | 0974 | 9746~7 | 301-166 | |
| | 大分 | 097 | 971 975 | 316-177 | |
| | 別府 | 0977 | 977 | 318-172 | |
| | 国東 | 0978 | 9787~8 | 334-184 | |
| | 豊後高田 | 0978 | 9782~5 | 334-170 | |
| | 杵築 | 0978 | 9786 9789 | 326-178 | |
| | 中津 | 0979 | 979 | 337-159 | |
| | 沖縄 | 那覇 | 098 | 981 988~9 | (-073)-(-046) |
| | | 名護 | 0980 | 9801 9803~5 | (-052)-(-032) |
| 南大東 | | 09802 | 9802 | (-094)-131 | |
| 沖縄宮古 | | 0980 | 9806~7 | (-151)-(-168) | |
| 八重山 | | 0980 | 9808~9 | (-177)-(-227) | |
| 宮崎 | 延岡 | 0982 | 9821~4 98290~4 | 280-177 | |
| | 日向 | 0982 | 9825~6 98295~9 | 271-175 | |
| | 高千穂 | 0982 | 9827~8 | 287-161 | |
| | 高鍋 | 0983 | 983 | 255-168 | |
| | 小林 | 0984 | 984 | 247-142 | |
| | 宮崎 | 0985 | 985 | 243-163 | |
| | 都城 | 0986 | 986 | 232-145 | |
| | 日南 | 0987 | 987 | 225-160 | |

| 都道府県名 | 単位料金 区域名 | 市外局番 | 番号領域 | 方形区画 |
|-------|-------------|--------|-----------|---------|
| 鹿児島 | 中之島 | 09912 | 9912 | 129-079 |
| | 硫黄島 | 09913 | 9913 | 180-103 |
| | 鹿児島 | 099 | 9917 | 225-120 |
| | | | 992 | |
| | | | 9980~9983 | |
| | | | 99331 | |
| | | | 99343 | |
| | 指宿 | 0993 | 99345 | 206-123 |
| | | | 99347 | |
| | | | 9932 | |
| | | | 99330 | |
| | | | 99332~9 | |
| | | | 99340~2 | |
| | 加世田 | 0993 | 99344 | 215-108 |
| | | | 99346 | |
| | 志布志 | 099 | 99348~9 | 219-145 |
| | | | 9931 | |
| | 鹿屋 | 0994 | 9935~8 | 214-133 |
| | | | 9940 | |
| | 大根占 | 0994 | 9947~8 | 206-129 |
| | | | 9941 | |
| | 加治木 | 0995 | 9943~6 | 233-126 |
| 9942 | | | | |
| 大口 | 0995 | 9949 | 251-125 | |
| | | 9951 | | |
| 出水 | 0996 | 9954~7 | 252-113 | |
| | | 9952~3 | | |
| 川内 | 0996 | 9966~8 | 237-109 | |
| | | 9961~5 | | |
| 中甌 | 09969 | 9971 | 239-089 | |
| | | 9969 | | |
| 名瀬 | 0997 | 9975~6 | 047-054 | |
| | | 9978~9 | | |
| 徳之島 | 0997 | 9972~3 | 011-027 | |
| | | 9974 | | |
| 種子島 | 0997 | 9977 | 177-137 | |
| | | 9974 | | |
| 屋久島 | 0997 | 9974 | 160-116 | |
| | | 9977 | | |
| 瀬戸内 | 0997 | 9977 | 034-044 | |

※☆印は特例区域のある単位料金区域を表わしています