

東京くらしねっと

令和5年

9・10

No.285 月号

2023年9月1日発行

今月の話題

防災の備え

いつかではなく、今日から始めましょう

安全シグナル

「脚立からの転落事故」に気をつけましょう!

相談の窓口から

リボルビング払いの支払いはいつまで続くの?



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

☎ 03-3235-1155

受付時間 月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン 局番なし 188

東京の消費生活に関する情報サイト 東京くらしWEB 検索Q
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>



防災の 備え

いつかではなく、 今日から始めましょう



株式会社危機管理教育研究所

代表 くに ざき のぶ え **国崎 信江**

9月1日は防災の日であり、今年は、関東大震災発生から100年の節目の年です。地震は怖くて不安だけど、防災は面倒と感じている人もいます。そこで、簡単にできて効果的な防災を紹介します。まずは手に赤ペンを持って、いまずぐにできそうな取り組みに線を引いてみてください。これならできそうと感じたところから防災の一步を進めてみましょう。

関東大震災から 100年とこれから

東京都では100年先も市民が安心できる持続可能な都市を実現するための「TOKYO強靱化プロジェクト」が開始しました。首都直下地震の発生や、地球温暖化に伴う気候変動で豪雨、台風の頻発化・激甚化が懸念されています。

もともと私たちが暮らす日本は、地震、津波、台風、大雨、洪水、土砂災害、雪害、火山噴火など、多様な災害が起きる災害列島です。この国に暮らす覚悟と防災の備えをしつつ、自然の恵みを受けながら豊かに暮らしたいものです。

いつもの暮らしの中で コツコツ始める防災

防災は、生活になじまないことを無理にやっても続きません。また、スタートで気負いすぎると、どこかでやる気も落ち、興味も薄れ、いづれ忘れてしまいかねません。災害はいつ起きるのかわからないので、防災の備えを日々の生活習慣にして、コツコツと小さなことを積み重ねて無理なく続けていきましょう。

① まずはイメージしてみる

地震が起きたら室内がどうなるのかをイメージしてみましょう。固定していない物は大きな揺れで倒れ、飛んで、落ちて、すべります。まずは、いつもの場所に座ったり寝室で寝転んだりして周りにある物一つ一つがどのような動きをするのかをイメージして、さらに、どこに逃げたら良いかまで考えておきましょう。そうすれば、いざというときにも落ち着いて行動することができます。

② 物を少なくする

家具の固定は重要と分かっているけども、わりと面倒な作業ですよね。そこで、思いきって家具を減らすという方法もあります。物や家具を減らせば固定する手間もなく、災害時に凶器となったり、避難路の妨げになったり、後片付けに苦労することもあります。部屋に余裕があるならタンス部屋として居住と収納のスペースを分ける方法もあります。

また、避難路を確保するために、廊下、玄関、階段やベランダなどには家具を置かないことや、できるだけ床に物を置かないことは、防災のみならず日々の安全（事故防止）からも大切です。

③ 簡単な転倒防止対策

転倒防止対策は、家具をL字型金

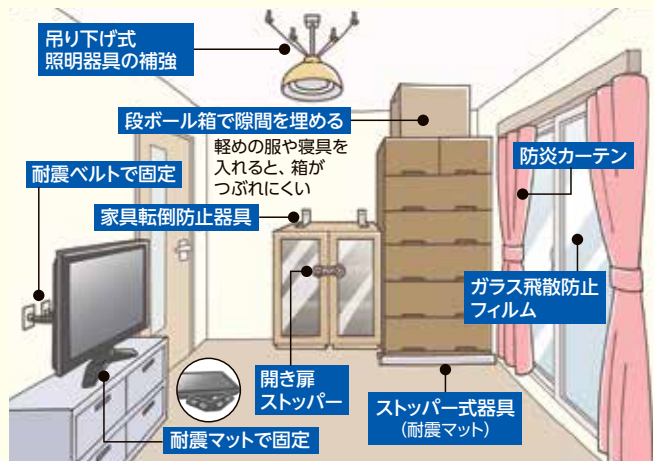
具などで直接固定する方法が最も効果が高いといわれています。しかし、工具を使うのが面倒、家具や壁を傷つけないという人も少なくありません。

そういった人に人気なのが耐震マットを利用した固定です。汚れや埃を拭いて貼るだけの簡単な取り付け方法で家具から家電製品まであらゆるものの固定ができます。さらに、お金をかけずにすぐにできる転倒防止対策として、天井と家具の間に、隙間なく段ボール箱を置く方法もあります。段ボール箱を重ねても良いので隙間を埋めて、家具の中央の奥側（壁際）に置くのがポイントです。

4 小さな揺れでもキッチンから離れる習慣を

冷蔵庫、電子レンジや食器棚などの大型電気製品や家具、お皿やコップなどの割れ物や刃物類、調理器具類の多いキッチンは危険地帯。地震の時には上部の吊棚から物が落ち、引き出しが勢よく飛び出し、棚が倒れて挟まれたり閉じ込められたりする危険があります。キッチンにいたら小さな揺れでもそこから出る！という気持ちを持つことが重要です。このとき機敏に動けないことを想定し、逃げる時間を稼ぐために家

具は固定し、扉や引き出しにストッパーなどを付けておきましょう。



〈防犯が防災につながる〉
災害時には防犯面でも安全性が大きく低下するので、施錠はもちろんのこと、家の中を整理しておくことは、押し入られたときの逃げ道の確保にもなります。また、窓ガラスに防犯フィルムを貼っておけば、地震などの災害でガラスが割れた場合でも飛散を防ぐことができます。

5 物の選び方を変える

生活に必要な雑貨類を買うときには、その製品の素材に注目しましょう。例えば紙の掛け時計、ゴム製の花瓶、革のフレームの写真立てなどを選ぶと地震で飛んできてもケガをしに

くくなります。これらの素材で雑貨類を探す楽しみを感じられたら防災のイメージも変わるかもしれません。

災害時に役立つ備え方

11月19日は備蓄の日

東京都では、備蓄の状況等を定期的に確認する機会として、11月19日を「備蓄の日」としています。備蓄といっても固く考えず、いつもの食品（米や乾麺、冷凍食品、レトルト食品、常温保存可能品）や日用品（トイレットペーパーなどの紙類、洗剤類）などを多めに買って置き、古い物から順に消費し、減った分を補充することで常に少し多めの状態にしておきましょう。まず3日分を目標に1週間やその先も見据えてキープ。わが家ではいつも1か月分がある状態にしています。

また、ライフラインが途絶えても調理できるように卓上カセットコンロなども備えておきましょう。災害時にも栄養バランスの良い、おいしいと感じるいつもの食事をしたいものです。

水の備蓄と幸せ備蓄

水の備蓄は、1日1人3リットルが目安といわれていますが、期限切

れ前の入れ替えが面倒、置く場所がないと苦労されている人もいると思います。その解決方法を紹介します。冷蔵庫の製氷室があるなら常に氷をいっぱいにし、製氷用の水タンクも補水すると断水時の貴重な水として使えます。また、わが家では、飲み物は水に限らず家族が好きな飲み物をそれぞれにケースで買っています。水の備蓄ということにとらわれず、好きな物がたくさんあることを幸せに感じる備蓄に切り替えてはいかがでしょうか。

電気

被災生活で苦労することの一つが停電です。夜間の地震に備えて懐中電灯、ヘッドライト、ランタンなどの明かりを備えておきましょう。庭やバルコニーにソーラーライトを設置しておくことで防犯や停電時の明かりとして重宝します。また、連絡や情報収集に欠かせないスマホの充電も考えておきましょう。電池式や手回し式の他に、カセットボンベや水と塩で充電する発電機など、さまざまなタイプがあります。

体に負担のない備え方

避難のときは重たい物は持ち出せないと感じておいてください。特に命の危険が迫っているときはなおさらです。つい入れ過ぎてしま

リュックより、ポケットがたくさん付いているベスト（エマーゲンシーベスト）に必要最小限の物を入れて着て逃げることをお勧めしますが、自分に合った体に負担のない持ち出し方を考えておきましょう。入る物は個人が必要とする物などを優先に備えます。



●災害時に役立つアイテム

簡易トイレ、ティッシュ、タオル、ヘッドライト、応急手当用品（三角巾、包帯）、ゼリー飲料、モバイルバッテリー、手帳と筆記用具、笛、折りたたみ給水袋、ポリ袋、手袋、マスク、小銭、個人が必要とする物（義歯とケース、眼鏡、処方箋、補聴器、おむつなど）

危険を事前に把握し「情報の備蓄」を

あらかじめ自分の住んでいる地域の災害の危険性と避難場所を、ハザードマップで確認しておきましょう。区市町村の窓口やホームページから入手可能です。

もし、スマホを使っているなら「東京都防災アプリ」をダウンロードしておくことでより詳しい情報を得ることが出来ます。危険度マップ、被災後に受けられる支援情報、大切な

人との連絡手段などさまざまな機能があります。

ところで、平成27年に全戸に無料配布された「東京防災」を持っていますか？今年この冊子が「東京くらし防災」と2冊セットでリニューアルされる予定です。この2冊には基本的な防災知識のほか、都民に役立つ防災情報が書かれています。読書の秋ですし、今年こそは防災の冊子を手にとって防災の知識を深めてはいかがでしょうか。

近所に友達を3人以上つくりましょう



Android



iOS

昔から『遠い親戚より近くの他人』という言葉があるように、頼れる人が近くに3人以上いると安心です。災害時は情報不足、自分の居場所、今後の生活など不安なことが多いですし、窃盗や詐欺などの犯罪が起きやすいので、相談できる人がいると心強いです。日頃から地域と関わりを持ち、良好な関係を築いていくことも防災の一つと意識して、地域を大切にして毎日を楽しく過ごしましょう。

[次号の今月の話題は「肖像権」についてです。]

安全
シグナル



「脚立からの転落事故」に気をつけましょう!

脚立は、庭木の剪定、電球の交換、書棚の整理や清掃作業などさまざまな場面で使用されています。しかし、不適切な取り扱いや不注意などにより脚立から転落し骨折などの事故が起きています。脚立を使用する際は、高所で作業することの危険を認識し、注意事項や取扱説明書の禁止事項を守って、事故を未然に防ぎましょう。



こんな事故が起きています!

- 庭木の手入れ中に脚立から落下し、顔面を骨折した (70代)^{*1}
- 押入れの荷物の出し入れ中に、脚立から転落し骨折した (80代)^{*2}
- 洗面所の電球を交換しようとして脚立に上った際に転落し、右足を骨折した (70代)^{*3}

事故防止のポイント

- 脚立の高さや耐荷重制限を確認し、作業に適した脚立を選びましょう。
- 安定した足場を選び、バランスを崩さないようにしましょう。
- 身体を乗り出したり、脚立を跨いでの使用は左右に倒れやすいので注意しましょう。
- 脚立の天板（最上段）に乗らないようにしましょう。
- 階段部分などの不安定な場所での作業は、補助者に支えてもらうなど、一人では行わないようにしましょう。

[参考HP] *1 高齢者の家庭内事故防止見守りガイド (東京くらしWEB) https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/publication/documents/hiyari14_all_2.pdf
 *2 脚立・はしごからの転落に注意! ~庭木の剪定、屋根修理で、死亡事故の危険も~ (消費者庁) https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/141222kouhou_1.pdf
 *3 くらしの危険 思わぬ大けがに! 脚立・はしごからの転落 (独立行政法人 国民生活センター) https://www.kokusen.go.jp/kiken/pdf/349dt_kiken.pdf

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082

「くらしフェスタ東京2023」を開催します

くらしフェスタ東京

東京都と消費者団体・事業者等が協働して暮らしに役立つ情報を
続々と発信します！

おとなから子どもまで、みんなが楽しめるイベントがいっぱい！

皆さまのご参加お待ちしております！

参加無料

持続可能な
やさしい
未来へ

メインシンポジウム

10月6日(金) 14:00~16:00

会場：東京ウィメンズプラザ ホール

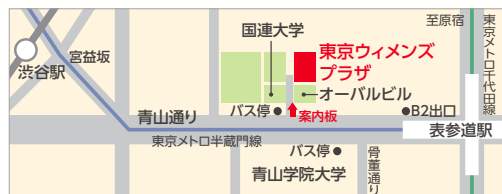
「買う」と「買わない」の境目の心理学



講師 **有賀 敦紀** 氏(中央大学 文学部心理学専攻 教授)

普段何げなく行っている購買行動の意識的側面と無意識的側面について消費者行動の背景にある心理プロセスを紹介します。

録画配信 11月20日(月) 10:00~12月4日(月) 17:00



申込締切日 9月25日(月)

要申込/抽選



見て、聞いて、話そう！ 交流フェスタ2023

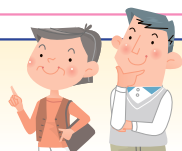
10月22日(日)・23日(月) 会場：新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿駅西口地下改札すぐ)

参加自由

- 出展団体ブースからのお得な情報をチェックしよう！
- エシカル消費について学ぼう
- クイズラリーに参加してプレゼントをもらおう
- 親子で楽しめる体験コーナーもあるよ！



地域企画



多摩会場 11月9日(木) 14:00~16:00

オンライン(ライブ) 配信

多摩から発信~持続可能なやさしい未来へ

極地からの提案 ~無理なく楽しく食品ロス削減

講師/渡貫 淳子氏
(調理師・第57次南極地域観測隊 調理隊員)



申込締切日 10月31日(火) 要申込

八王子会場 11月24日(金) 14:00~16:00

共催：八王子市 会場：八王子市生涯学習センター

これが出発点！フードマイレージから考える
日本の食料課題

講師/藤田 まみ氏(ライター・オンライン講師)



申込締切日 11月15日(水) 要申込/抽選

東京のがんばる農業応援企画 食と農セミナー



12月6日(水) 13:30~15:30 会場：ホテルエミシア東京立川

雑草と私たちの暮らし ~雑草から農業と環境を考える~

講師/小笠原 勝氏(宇都宮大学 名誉教授)

共催：東京都農業経営者クラブ/一般社団法人東京都農業会議/
公益財団法人東京都農林水産振興財団



申込締切日 11月26日(日) 要申込/抽選

エシカル消費

申込不要

録画配信

2024年1月9日(火)~2月13日(火)

ごみを見つめて未来を変える
SDGsとごみ対策

講師/浅利 美鈴氏
(京都大学 地球環境学 准教授)



問い合わせ

東京都消費者月間実行委員会事務局

東京都新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ17F 東京都消費生活総合センター内

☎03-3267-5788 (月~金) 10:00~16:00

くらしフェスタ東京2023のホームページをご覧ください。

くらしフェスタ東京2023 検索 <https://kurashifesta-tokyo.org>

facebook 「くらしフェスタ東京」で検索

Twitter アカウントは「@kurashifes_tyjo」です

E-mail info@kurashifesta-tokyo.org



受講無料・要申込

- 対象は都内在住または在勤、在学の方 ●当日の参加申し込み不可
- 定員ありの講座について：応募者多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切日以降も受付

講座案内



～シニア・ミドルのみなさまへ～

楽しみながら学ぶ暮らしの連続講座 **定員なし**



自分と家族の人生100年時代の暮らしに備える、お役立ち情報満載の消費生活講座です。

| 番号 | テーマ | 講師 |
|----|--|------------------------------------|
| 1 | 自立できなくなった時のために早めの備えを ～エンディングノートの活用～ | 一般社団法人 シニア生活文化研究所 代表理事 小谷 みどり 氏 |
| 2 | 多様化する葬儀とお墓 ～最近の葬儀とお墓事情～ | 一般社団法人 シニア生活文化研究所 代表理事 小谷 みどり 氏 |
| 3 | 悪質な訪問販売にご用心！ ～その手口と対処法～ | 弁護士 瀬戸 和宏 氏 |
| 4 | いわゆる健康食品ってなに？ ～利用するときに知っておきたいこと～ | 元 昭和女子大学 食健康科学部 教授 梅垣 敬三 氏 |
| 5 | 考えてみよう老後の財産管理 ～民事信託（いわゆる家族信託）って知っていますか？～ | 司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士 村山 澄江 氏 |
| 6 | 知っておきたいキャッシュレス決済 | 一般社団法人キャッシュレス推進協議会 鈴木 麻友 氏 |
| 7 | エンディングノートを書く前の生前整理 ～紙モノ整理から始めよう～ | 一般社団法人実家片づけ整理協会 代表理事 渡部 亜矢 氏 |
| 8 | インターネットとスマートフォンの安心・安全な使い方 | 一般社団法人ECネットワーク 理事 原田 由里 氏 |
| 9 | 定年退職後のライフプラン ～充実したセカンドライフを送るために～ | 公益財団法人生命保険文化センター 山口 良司 氏 |
| 10 | 高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント | 公益社団法人全国有料老人ホーム協会 倉田 久 氏 |

※1回のみ受講も可能。 ※各回60分程度。

受講方法 YouTube（録画配信）

配信期間 **10月10日（火）** 正午 から **11月21日（火）** 正午まで
※配信前日までに、メールにて視聴用URLをお知らせ

申込締切 **10月1日（日）** 受信有効



申込方法 **電子申請** **東京都 募集中の講座** 検索 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/renzoku230802.html>

食育講座

| 講座 | 講師 | 日時 |
|---|---|---|
| 楽しみながら実践できる エシカル消費と食品ロス削減 定員なし | 東京農業大学 国際食料情報学部 国際農業開発学科 准教授 入江 満美 氏 | 11月1日（水） 正午 ～ 11月27日（月） 正午 ●YouTube（録画配信） ●申込締切 10月26日（木） （受信有効） 配信前日までに、メールにて視聴用URLをお知らせ |
| 申込方法 電子申請 東京都 募集中の講座 検索 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html | | |

問い合わせ **東京都多摩消費生活センター 連続講座または食育講座担当 ☎042-522-5119**
立川市柴崎町2-15-19 東京都多摩北部建設事務所3階

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

実験実習講座

| 講座 | 講師 | 会場・日時 |
|---|--|--|
| パーソナルカラー診断 ～自分に似合う色合いを知って、 上手な買い物とエコファッションを！～ 定員あり | 一般社団法人 パーソナルデザイン協会 代表理事 伊藤 純子 氏 | 飯田橋会場（消費生活総合センター） 10月25日（水） 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 10月11日（水） （受信有効） 10/20（金）までに、メールにて抽選結果を通知 |
| 『バチッ!』と静電気 ～トラブルと対策～ あなたの静電気を測ってみませんか 定員あり | 東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員 | 11月28日（火） 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 11月14日（火） （受信有効） 11/22（水）までに、メールにて抽選結果を通知 |
| 申込方法 電子申請 東京都 募集中の講座 検索 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html | | |

※多摩消費生活センター移転のため10・11月の実験実習講座は飯田橋会場でのみの開催となります。

問い合わせ **東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当 ☎03-3235-1157**
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン

～ 9月は関東甲信越ブロック高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン月間です～

皆さんの見守りや声掛けで悪質商法の被害から高齢者を守ることができます。

高齢者の皆さん、「あれ?」と思ったらまず身近な人に相談しましょう。

キャンペーン期間中には、都内各施設でのポスターの掲示、

リーフレットの配布などの啓発活動や特別相談を実施します。



「おかしい?」と思ったら、まず相談!
“きをつけ”と“みまもり”で悪質商法被害防止!

- **点検商法** …………… 契約を迫られてもその場で判断しない。
少しでもおかしいと思ったら、相談する。
- **通販トラブル** ……… 定期購入になっていないか確認。
注文する前に購入・返品条件を確認する。
- **インターネット接続回線の契約トラブル** ……… 事業者の説明をうのみにせず、契約内容をしっかり確認する。
- **架空・不当請求** …………… 身に覚えのない請求! 相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。
- **水回り修理トラブル** ……… あせって修理を依頼しない。日頃から信頼できる事業者を探しておく。

高齢者被害特別相談を実施します

日時 9月11日(月)・12日(火)・13日(水) 9:00～17:00 (電話・来所相談)

■ 高齢者の消費者被害のご相談は > **高齢者被害110番** ☎03-3235-3366

■ ご家族・ホームヘルパー・ケアマネジャー等からの通報・問い合わせは > **高齢消費者見守りホットライン** ☎03-3235-1334

場所 東京都消費生活総合センター相談課 (飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階 <最寄駅: JR飯田橋駅西口/地下鉄各線飯田橋駅 B2b出口>

- キャンペーン詳細は、下記のURLからご覧ください。

HP https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/center/campaign/kourei_press.html



問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎03-3235-1157



東京都の無料相談「多重債務110番」を実施します

借金返済でお困りの方、一人で悩まずご相談ください! 必ず解決できます!

弁護士、司法書士、法テラス・東京都生活再生相談窓口から派遣された専門家やカウンセラーが、
無料でご相談をお受けします。

日時 9月4日(月)・5日(火) 9:00～17:00 (電話・来所相談)

場所 東京都消費生活総合センター相談課 (飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階 <最寄駅: JR飯田橋駅西口/地下鉄各線飯田橋駅 B2b出口>

対象 都内在住・在勤・在学の方

相談・問い合わせ 東京都消費生活総合センター 相談課 ☎03-3235-1155



相談の
窓口から



リボルビング払いの支払いはいつまで続くの?



昨今の物価高から生活が苦しくなり、買い物をする時は、いつもクレジットカードのリボルビング払いを利用しています。毎月2万円ずつ支払っていますが、返済がなかなか終わりません。いつまで払い続けなければならないのか分からず不安です。



リボルビング払い(以下「リボ払い」という。)とは、クレジットカードの支払方法の一つで、あらかじめ設定した金額を毎月支払う返済方式です。利用残高に対して、15%前後の高額な手数料が発生するため注意が必要です。リボ払いは、メリットやデメリットを把握した上で、利用を検討しましょう。

▶リボ払いのメリット

- 月々の支払いを一定にできるので、家計管理がしやすい。
- 手元のお金が少ない時でも、必要な買い物ができる。

▶リボ払いのデメリット

- 多用すると、完済時期や支払総額が分かりにくい。
- 自分の支払能力以上の買い物を安易に行えてしまう。
- 支払額を低めに設定すると、返済期間が長くなり、手数料が高額になりやすい。

リボ払いを利用する際は、毎月の利用明細で残高

や完済時期を確認し、自分の返済能力を考えて計画的に利用するなど、注意が必要です。

なお、早めに完済をしたい場合には、「余裕がある時にまとめ払い(繰上返済)を行う」「月々の支払額を引き上げる」などを検討しましょう。

また、クレジットカードの支払方法には、利用時点で支払回数を指定し、回数で等分割した金額を毎月支払う分割払いもあります。支払回数や利用金額に応じて手数料がかかりますが、返済期間は明確です。安易にリボ払いばかりに頼らず、適切な支払方法を選択しましょう。

都内消費生活センターでは、クレジットカードに関するご相談や、借金返済でお困りの方からのご相談も受け付けています。返済に困ったら、一人で悩まず、早めに消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

計量記念日行事「都民計量のひろば」のご案内

参加自由

お知らせ



～11月1日は計量記念日です!～

日時 11月1日(水) 10:30～16:00 場所 新宿駅西口広場イベントコーナー

主催 都民計量のひろば実行委員会 (新宿駅西口地下改札すぐ)

内容 さまざまな計量に関するパネルや計量器の展示、計量を体験できる催しを行います。

詳細は右記URLをご確認ください。 <https://www.shouhiseikatku.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/keiryo/>



遊びに来てね!



問い合わせ 東京都計量検定所 管理指導課 企画調整担当 ☎03-5617-6643

東京くらしねっと 令和5年度 読者アンケートにご協力ください

「東京くらしねっと」をご愛読いただき、ありがとうございます。より良い誌面づくりのため、皆さまの声をお聞かせください。

回答方法 下記のサイト(東京都共同電子申請・届出サービス)からご回答ください。実施期間 10月31日(火)まで

「東京共同電子申請・届出サービス (<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html>)

→ 東京都へ申請 → 「消費生活情報誌「東京くらしねっと」読者アンケート」

<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1689741254644>



問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 「東京くらしねっと」担当 ☎03-3235-1157