



市民活動センター ★たちかわ通信



◆編集・発行◆

社会福祉法人 立川市社会福祉協議会 市民活動センターたちかわ

〒190-0013 立川市富士見町 2-36-47

Tel : 042-529-8323 / Fax : 042-548-1724

E-mail : aiaivc@whi.m-net.ne.jp / URL : <http://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/>

◆開所日・時間◆

月～金曜日 8:30 ～ 19:00 / 土曜日 8:30 ～ 17:00 ※日曜日・祝祭日はお休みです。

市民活動センターたちかわは、ボランティアやNPO・地域活動などあらゆる市民活動をサポートするセンターです。

2014・11 Vol.93

ヒューマンライブラリー@立川 ～生きた本との対話～

■ヒューマンライブラリーとは？

ヒューマンライブラリーとは、直訳すると「人間図書館」とある通り、偏見や差別を受けやすい、障害のある方や依存症当事者、あるいはホームレスなど、社会的に少数派の人々（マイノリティ）を「生きている本」として読者に貸し出すイベントです。読者は、普段あまり触れ合うことのできない「本」を借りることで、その語り部である当事者やその家族、あるいは支援者から直接話を聞くことができ、自分の持っている固定観念に気づくことが出来ます。そうすることで、読者は新たな視点を得る機会となり、お互いの多様性を認め合うことができます。

■ここ立川で開催します！

市民活動センターたちかわでは、そういったマイノリティな方々が「生きづらさを感じることなく暮らせる立川」を目指し、ここ立川の地で実施します。詳細は下記の通りになります。あなたの思い込みのココロを溶かします！是非この機会に一度体験してみてください！

■ボランティアも同時募集！！

当日の運営スタッフも同時に募集します。ご興味のある方はお気軽にお問合せください。お待ちしております！



「本」と読者の1対1の対話です。「司書役」と呼ばれるスタッフも付きます。

○日時：平成26年12月13日（土） 13:00～17:00

○会場：立川市総合福祉センター2階

○参加費：無料

○形式：「本」（＝語り部）との1対1の対話形式。
一回30分間
※少人数制のミニ講演会も実施（予定）

○「本」の種類：

障害当事者の本、依存症当事者の本、路上生活者の本、母子家庭の本など

○申込み・問合せ：

読みたい本の種類を教えてください、本の空き状況をお伝えします。

※尚、カウンセリング等ではありませんのでご注意ください。

<< 今月号のもくじ >>

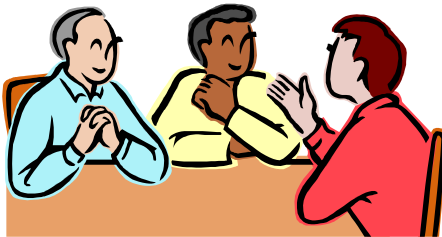
○ヒューマンライブラリー@立川 ～生きた本との対話～	P. 1
○NPO法人設立ガイダンスを開催します!!	P. 2
○ボランティアを楽しみながら楽市と一緒に 楽しみませんか?	
○ふれあいミュージックフェスティバル2014! 開催しました!	P. 3
○第Ⅲ期 立川市災害ボランティアリーダー 養成講座修了!	
○情報コーナー	P. 4-6
○地域福祉コーディネーターだより 錦・羽衣町地区/栄町・若葉町地区	P. 7
○立川市社会福祉協議会 ふれあい相談	P. 8

NPO法人設立ガイダンスを開催します!!

NPO法人ってなんだろう、NPO団体をどうすれば法人化できるの？ 市民活動団体はどんな運営をしているの？ NPO法人でも人は雇用できるの？などNPO法人の設立に関心のある方などを対象とした入門講座です。

NPOの意味や法人化の意義、手続きの流れや、基本的な説明をします。

NPO法人に所属しているが、報告はどこに出せばいいの？ 市内のNPO法人を調べたいけれど、どうすればいいという疑問をお持ちの方にも、おすめのガイダンスです。



日 時：平成26年11月26日(水) 19:00～21:00

場 所：立川市総合福祉センター2階 視聴覚室

参加費：500円

定 員：20名(申込順)

申込み・問合せ：

市民活動センター

たちかわ

電話：042-529-8323

FAX：042-548-1724

E-mail：aiaivc@whi.m-net.ne.jp



ボランティアをしながら楽市を一緒に楽しみませんか？

■ボランティアをしてみたいな～と思っている人いませんか？

来たる11月8日(土)、9日(日)の2日間、午前10時から午後4時まで、国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンにて『たちかわ楽市』が開催されます。

市民活動センターたちかわでは、11月8日(土)の午前9時から午後12時まで、今回で10回目の節目になる、好評の「楽市案内人ボランティア」を募集します！

「ボランティア活動に興味はあったけど、きっかけがなかった」

「自分にできるかどうか わからなかった」

と思ひ当たる方！ぜひご参加ください！！

イベントスタッフの一員になって、一緒に楽市を盛り上げましょう！

ひとりでの参加が心配な方は、ご家族皆さんでの参加もお待ちしています！

小学生のお子さんたちも、お兄ちゃんお姉ちゃん、お父さんお母さん、お友だち誘ってチャレンジしてみてください！

ボランティア活動の内容は、全員で会場の下見をした後、来場者へ会場案内をお願いします。また、障がいがある方に、買い物のサポートを行うメニューもあります。興味ある方はご相談ください！

日 時：平成26年11月8日(土) 9:00～12:00

対 象：ボランティアに興味のある方
(未経験者の方も大丈夫！)

集合場所：昭和記念公園みどりの文化ゾーン
「あけぼの口」前

内 容：①楽市に遊びにきた人の会場案内
②障害のある方の買い物サポート
(職員も付き添います)

持ち物：帽子・飲み物・筆記用具

定 員：①30名 ②若干名

問合せ：市民活動センターたちかわ(安藤・岡部)

電話：042-529-8323 FAX：042-548-1724

E-mail：aiaivc@whi.m-net.ne.jp



スタート前、みんなで打合せ中です

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

ふれあいミュージック・フェスティバル2014開催しました！

■今年で21回目の開催！

ふれあいミュージックフェスティバルは、立川市社会福祉協議会が障害のある方やお子様連れの方など、誰もが気軽に楽しむことのできるコンサートとして、平成6年からスタートし、今年で21回目を迎える事ができました。今年は、800名ほどの方にご来場していただき、国立音楽大学のみなさんによる、ハンドベル演奏、オルガン独奏、金管バンド・アンサンブルを素敵な司会の進行とともにお届けしていただきました。アンケートからも「堅苦しくなく、気軽に参加しやすいコンサートだった」「なかなか子どもに生演奏を聴かせる機会がないので、貴重な時間になった」など、たくさんのご好評をいただきました。

ご来場いただいたみなさま、アンケートにご協力してくださったみなさま、ありがとうございます。

■誰もが気軽に参加できるコンサートにするために…

このコンサートは、多くの方にご協力、ご支援をいただきながら、開催することができています。そんなコンサートの「裏側」を少しだけ、紹介させて頂きたいと思います。



○東京ガス(株)多摩支店の協賛と国立音楽大学の協力により開催。

平成6年より、東京ガス多摩支店の社会貢献活動の一環として協賛を頂き、国立音楽大学の学生さんをはじめ、演奏課の方々にご協力をしていただきながら開催する事が出来ています。

○ボランティアによる、コンサートの運営。

今年も、35名のボランティアの方々に当日のスタッフとしてご協力していただきました。午前中から集合し、会場設営、パンフレットのチラシの挟み込みなどの準備から、受付、誘導、片付けと最初から最後まで、ボランティア同士でも助け合い、ふれあいながら、みなさんで一緒に汗をかきました。

○車いすの方や視覚障がいのある方も参加しやすいコンサートのために。

車いすの方がスロープを利用する際のサポートを「育て上げネット」の方にご協力していただきました。また、「立川点字サークル」の方に、点字のパンフレットの作成にご協力いただきました。

■「アフターコンサート」を市内福祉施設にて開催中！

これまで多くの方にご参加いただいている一方で、会場にお越しいただくことが難しい、高齢の方や障がいのある方が市内には大勢います。そんな方達の為に、毎年国立音大の学生さんが市内数か所の施設に出向き、コンサートを開催しています。今年も10月から11月にかけて、市内6か所の施設でアフターコンサートを開催しています。

第Ⅲ期立川市災害ボランティアリーダー養成講座修了！

【最終日を迎え】 5月から行われた第Ⅲ期災害ボランティアリーダー養成講座が、10月4日(土)に最終日を迎えました！市民が立川での災害に備えるため災害対応に必要なスキルを身に着ける講座の締めくくり、第7日のテーマは、「要援護者を守る」でした。福祉現場



の目線から災害を捉え、防災・減災活動を実践している視点での講義があり、また実際に体を動かして体感する訓練にみな真剣に取り組みました。災害に強いまちとは、防災対策がなされているだけでなく、市民自らが考え行動していくまちだと実感しまし



【講座のまとめ】

最終日、受講生がこれまでの学びを振り返り、今後どう生かしていくかを皆さんで話し合いました。そして最後に、主催者である立川市災害ボランティアネット代表の矢野さんより、受講生に修了証が手渡されました。真夏の防災倉庫備蓄品チェックや非常食の食体験など実践的な習熟訓練を振り返り、苦楽を共にした受講生同士で感慨深く語られる姿がありました。



受講生の皆さんは、今後は地域に戻られ、力を発揮されると思います。いざという時でも安心して暮らせるようなまちに。立川市社会福祉協議会は今後も災害に関する取り組みに力を入れて参ります！

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

情報コーナー

～イベント・講習・講座・ボランティア情報など～

ここに掲載されている情報の詳細に関しては、直接主催団体にお問い合わせください。

● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

■聞こえにくい方のコミュニケーション講座のお誘い

年齢や病気、または何らかの理由により、聞こえに不便を感じておられる方や、それが原因で家族の中にも孤独を感じておられる方が年々増えてまいりました。

中途失聴・難聴者は健聴時の落差に失望して、一度は「死」を覚悟したような心に重荷を持つ方も多くおられます。これらの人々が少しでも前向きに、また、コミュニケーションを取り戻せることができるようになるためには、家族と共にヒントを学びましょう。是非ご家族・友人をお誘いあわせの上、お越しください。

日 時：平成26年11月29日（土） 受付13:30 14:00～16:00（質疑応答を含む）

場 所：立川市高松学習館 3階 第1学習室（立川市高松町3-22-5）

内 容：中途失聴者・難聴者及び、支える健聴者とのコミュニケーション方法

講 師：馬矢原邦博 准教授（大阪河崎リハビリテーション大学 言語聴覚士）

情報保障：手話通訳・パソコン要約筆記・磁気ループ

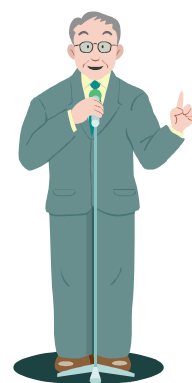
参加費：無料

申込み：不要。直接会場にお越しください。

問合せ：中途失聴・難聴者「つばさの会」立川（小島さん）

☎&Fax 042-526-3949

E-mail ako.o.e.e283@gmail.com



■子どもの食べ物、その裏側

乳幼児の子どもが食べているもののほとんどは、親たち大人から与えられたもの。

普段何となく食べさせているものの中には、例えば500ミリリットル入りの清涼飲料水1本につき60グラムの糖分が入っていたり、お菓子には合成着色料をはじめとして保存料、甘味料、香料など体に害となる恐れのあるものが含まれていたりします。今や1歳児から6歳児の1日に摂取する合成添加物の合計量は約12g、ナント！1年間で4.38kgになります。一方、おおよそ3～4人に1人はアレルギー疾患を抱えていると言われていいます。専門家の話を聞きながら、子どもの食べ物の裏側をじっくり学習してみませんか。

★パート1

日 時：平成26年11月22日（土） 10:00～13:00

場 所：立川市女性総合センターアイム5階 調理実習室（立川市曙町2-36-2）

タイトル：子どもが元気に育つおやつ作り

講 師：北川みどり氏（管理栄養士、6年間小学校勤務、24年間国立市の公民館で男性の料理教室を担当）

定 員：30人

★パート2

日 時：平成26年11月29日（土） 10:00～12:00

場 所：立川市女性総合センターアイム5階 第2学習室（立川市曙町2-36-2）

タイトル：子どもの食べ物、その裏側

講 師：安田節子氏（「食政策センタービジョン21」主宰人、NPO法人「日本有機農業研究会」理事）

定 員：36人

★パート1、パート2 いずれも

保育定員：18人（要予約、1歳以上）

参加費・保育料：無料

申込み：平成26年11月10日（月） 9:00から電話で受付（定員になり次第締切）

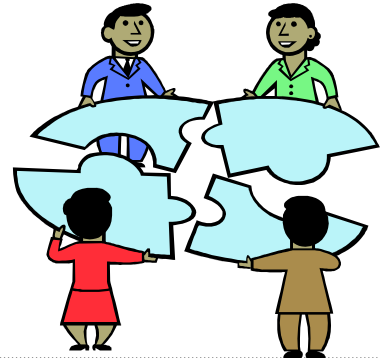
問合せ：ほっとほっとたちかわ ☎080-5524-0271（樋口さん） ☎080-5524-0261（新井さん）



■「軽度発達障がいを理解しよう！」

家庭内の問題の中で、発達障がいに関する相談件数が増え続けています。一般的には見分けが困難で本人や周囲も気付かないことが多い軽度発達障がいについて、その種類と特徴、対応の方法などについて、事例を紹介しながら解説します。

日 時：平成26年11月29日(土) 10:00～12:00
場 所：三多摩労働会館(立川市曙町2-15-20) ☎042-524-2594
講 師：坂田雅彦氏(家族問題カウンセラー/行政書士)
参加費：1,000円(要予約)
問合せ・申込み：NPO法人ライブラリー ☎042-548-4456(内田さん)



■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

①水彩風景画スケッチ展

第3回を迎えます。F4(4号程度)版を中心にした水彩画レベルアップを目指す同好会メンバーが展示
出品者：中島雅子、増田美枝、長谷川楓、内藤政市、高橋久美子、高尾勲、井上豊子、小林悦子、
山縣かつら
展示期間：平成26年11月1日(土)～23日(日)のうち金、土、日曜日、祝日開催 10:00～16:00

②第3回「デジ×大賞」作品募集！ 締め切り迫る！

応募要件：大きさA4版・四つ切版 ・応募点数制限無し
・各賞展に応募していない作品・合成画像不可
応募方法：作品裏面に作品名、住所、氏名、電話番号を記載
参加費：1点1,000円(額マツ貸与 100円)
締 切：平成26年11月22日(土) 郵送可
発表展示：平成26年12月5日(金)～21日(日)金、土、日曜日開催 10:00～16:00
プロ写真家等7名の審査員が、大賞、特別賞等選考。賞状、記念品を授与

③デジ×写真教室 生徒募集 受付中！

2名の写真家が室内で操作や撮影のポイント、理論指導。時季を見て野外で実践指導します。コンパクトカメラ、一眼レフ所持者初心者歓迎！
日 時：毎月1回、第4土曜日 10:00～11:30
講 師：山本夏樹氏(カルチャー講師) 宮崎暁美氏(写真家)
会 費：1,000円 入会金無し

④新・絵手紙教室 生徒募集！

「へたでいい・へたがいい」初心者歓迎、丁寧に教えます。
日 時：毎月第2木曜日 13:30～15:30
講 師：増田美枝氏(田淵絵手紙協会役員に師事、同好会講師、絵手紙大賞審査委員等で活躍)
会 費：1,000円 入会金無し

上記①、②、③、④共通(問い合わせ、作品応募先、教室お申し込み先、展示会場)

みんなの展示場中村洋久絵画館(立川市柴崎町2-21-17)
☎&Fax：042-524-4702(中村さん)
E-mail：h-naka77@zat.att.ne.jp

■育てたい 自分を大切におもうころ ～自己肯定感を高める誕生学講座～

つい子どもを責めてしまう…と嘆くパパやママ、これからママになる方、なりたい方。「誕生学アドバイザー」の青木千景さんをお迎えして、自己肯定感を高める誕生学講座を開催します。この機会に、わが子が、自分が誕生した軌跡をふり返ってみませんか？

青木千景さんは、いのちの語り部として、保育園・小中学校・高校・行政などで講演。年間190本の講座を開催。講演依頼は全国におよび、日本中を駆け巡る日々。著書「愛をうけとった日」はテレビ番組で紹介されました。

日 時：平成26年12月13日（土）14:00～16:00

場 所：立川市子ども未来センター202会議室（立川市錦町3-2-26）

参加費：1,300円

定 員：24名（先着順）保育なし。12月7日（日）までにメールにてお申込みください。

申込・問合せ：ナチュラoyagyo.at.tachikawa@gmail.com（久保さん）

● ● ● ひと・モノ・募集 ● ● ●

■麻雀ボランティア募集

利用者さんと楽しく麻雀をしてくださる方

日 時：土、日曜日 13:30～ 15:30～

場 所：至誠特養2階（立川市錦町6-28-15）

募集人数：1～2名 回数は応相談

問合せ：至誠ホーム ☎042-527-0035（ボランティア担当 寺澤さん、加藤さん）



■平成27年度(公財)東京市町村自治調査会 広域的市民活動等事業の助成団体募集

市町村を越えて行われる多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業（文化・スポーツ・環境・福祉・生涯学習・子育て・防災活動等の発表の場等）について、活動経費の一部を助成します。

説明会：平成26年11月14日（金）19:00

申請期間：平成26年11月10日（月）～12月8日（月）当日消印有効

助成率：助成対象事業費の50%（100万円を超える金額は10%）

問合せ：（公財）東京市町村自治調査会 事業部企画課

☎042-382-7781 Fax 042-384-6057

■婚外子差別にNo！電話相談

昨年9月4日最高裁は民法の婚外子相続差別規定を違憲とし、12月国会は相続差別規定を廃止。婚外子差別の源であった規定が廃止されました。でも出生届や戸籍の続柄差別記載などの制度はそのままです。

この丸2年「婚外子差別にNo！電話相談」に取り組んできました。わからないことや思いなどなど、気軽にお電話ください！！

（私たちは婚外子差別の撤退と、結婚せずに子どもを産んでも差別されない社会を求め26年間運動してきた市民グループです。）

日 時：平成26年11月27日（木）14:00～20:00

平成26年12月11日（木）14:00～20:00

※平成27年も月1回継続します。

問合せ：なくそう戸籍と婚外子差別・交流会 ☎042-527-7870

Email kouryu2-kai@ac.auone-net.jp

取次先：☎&Fax 03-3302-9219（夜間）



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

地域福祉コーディネーターだより

地域福祉コーディネーターは住民のみなさんと一緒に「孤立のないまち」を目指して地域福祉活動をすすめます。

現在、錦・羽衣町地区、栄・若葉町地区、上砂・一番・西砂町地区に専任職員を配置しています。今回は錦・羽衣町地区と栄・若葉地区の地域活動の様子をお届けします。

錦町・羽衣町

体操のリーダー募集と「高齢破産」

自治会やマンションの集会所を利用した体操グループが10団体くらいあります。3人から始められる行政の制度を活用しているところが多く、参加者が何人でも500円で月に3回参加できます。体操講師は事業の受託団体から派遣。謝礼のやり取りも不要です。参加者は会場の手配と管理など、少ない労力で体操を始めることができます。

介護予防の点からも効果が高く喜ばれていますが、活動が2年目に入る団体はある程度自前でやりくりをする必要があります。詳細は省きますが2年目のグループが行政の補助を活用し、今までの講師と契約する際には、講師謝礼がひと月にグループで8,000円、3年目以降は補助もなくなり、ひと月12,000円必要になります。参加者が少ないところはその費用の工面が難しいところもあるので、低額で講師を引き受けて下さる方がいればと、協

力を募集しています。参加費1,000円以内で継続できる支援体制を作りたいのです。

ところが、先日のNHKで「高齢破産」の特集を見ました。スポーツクラブに比べれば格安だと思っていたこの体操教室の参加費500円、ある層にはこれが無理なく出せるギリギリの額なのだろうか、と改めて考え直しています。また、経済的に大変になると人間関係も狭まることにつながることも再認識しました。体操教室が、地縁のない人も参加しやすく、地縁を増やす場になるように、地域の方と話し合っていく必要を感じています。

錦町・羽衣町

地域福祉コーディネーター連絡先 担当:早川

☎042-519-3001 Fax:042-519-3003

✉dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

立川市羽衣町1-12-18

南部東はごろも地域包括支援センター内



栄町・若葉町

障がい当事者とのふれあいのひととき

去る10月12日(日)、障がい当事者ならびに家族の方たちとのふれあい交流を兼ねた“ハロウィンパーティー”がさかえ会館にて行われました。このイベントは地域の民生委員や立川市手をつなぐ親の会・たつこの等で組織する「障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会」が実施したものです。

昨年はクリスマス時期に行った催しも、今年は外出しやすい時期を考慮し、10月のハロウィン時期での開催となりました。“大きなかぶ”のミニ演劇

ケン大会など、障がいや世代を超え、みんなで楽しいひと時を過ごすことができました。来年もみなさんの笑顔を胸に、開催できればと思います。

いなげや栄町店で福祉のイベントを行っています

いなげや栄町店の休憩スペースを利用し、10月からわかば包括職員とともに、様々な福祉の企画を行っています。11月5日(午前)は「食と健康」をテーマに、管理栄養士によるプチ講座を予定。以降、11月19日・12月10日にもテーマを変えて実施予定です。みなさん、是非お越しください。

栄町・若葉町

地域福祉コーディネーター連絡先 担当:柳澤

☎042-537-7147 Fax:042-537-7157

✉sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

立川市若葉町3-45-2

北部東わかば地域包括支援センター内



●上砂町・一番町・西砂町 地域福祉コーディネーター 担当:枝村の連絡先はこちらです

☎042-534-9501 Fax:042-534-9502 ✉edatamae@blu.m-net.ne.jp

立川市上砂町5-76-4 北部西かみすな地域包括支援センター内



●情報をお寄せください! ★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

立川市社会福祉協議会 相談日程

相談の種類		実施日	時間	相談員	場所
法律相談	法律全般	第1・3・4・5(日)	13:00 ～16:00	司法書士	社協 あいあい ステーション (伊勢丹立川店 6階ハートフル ステーション)
		第2(日)		弁護士	
	税金	偶数月 第3(土)		税理士	
	年金・労働相談	奇数月 第3(土)		社会保険労務士	
	相続	第2・4(火)		相続アドバイザー	
	行政手続	第3(火)		行政書士	
高齢者福祉		偶数月 第1(水)		社会福祉士 介護支援 専門員	
生活設計相談		第3(金)		ファイナンシャルプラ ンナー	

法律相談等に関するご予約・お問合せは・・・立川市社会福祉協議会あいあいステーションへご連絡ください。

相談の種類		実施日	時間	相談員	場所
成年後見		第2(土)	13:00 ～16:00	司法書士 社会福祉士	社協 あいあい ステーション

成年後見相談に関するご予約・お問合せは・・・立川市社会福祉協議会地域あんしんセンターたちかわへ
ご連絡ください。☎042-529-8319

相談の種類		実施日	時間	相談員	場所
アルコール		第2・4(水)	13:00 ～16:00	立川断酒新生会	立川市総合福祉 センター
ふれあい(心配事など)		毎週(木)	13:00 ～16:00	民生委員	立川市総合福祉 センター

※アルコール相談・ふれあい相談(心配事など)については、予約不要。また、電話による相談もお受けし
ます。相談専用☎042-529-8426

●立川市社会福祉協議会

立川市富士見町2-36-47立川市総合福祉センター

☎042-529-8300 / Fax:042-529-8714 / ✉aiaics@whi.m-net.ne.jp

開所時間 平日8:30～19:00 土曜日8:30～17:00 休館日 日祝日

●社協あいあいステーション

立川市曙町2-5-1伊勢丹立川店6階ハートフルステーション内

☎042-540-7484 / ✉aiaistn@sirius.ocn.ne.jp

開所日・時間：伊勢丹立川店営業日 10:00～18:00



■『市民活動センター★たちかわ通信』を常設しているところ(下記の場所で受け取ることができます)■

立川市社会福祉協議会・市内各学習館・図書館・福祉会館・学習等供用施設・みのれ立川
フレンド書房・グルメシティ立川若葉店・モスバーガー立川高松町店・レストランサラ
Nao.mi・トヨタ西東京カローラ立川富士見町店・La Fraise sucrée・かつ亭・梅の湯
洋菓子のお店プルミエール・窯焼きパン工房ゼルコバ・コミュニティカフェ ステッチ
東京ボランティア市民活動センター

◆一部地域に新聞折込・自治会回覧をいただいています◆

ＹＣ読売新聞立川北部サービスセンターの皆様のご好意により、
読売新聞をご購読の方は折り込みにて配布されます。(高松町・曙町・栄町の一部)
※市民活動センター★たちかわ通信は立川市の委託により、発行しています。