



夏の夜空に大輪の花を咲かせる 石巻市の夏の風物詩

例年7月31日と8月1日に石巻市街地を会場に「石巻川開き祭り」が開催されます。

今年で95回目を数えるこの祭りは、伊達政宗の命を受けて北上川を開削し、石巻に港を開いた川村孫兵衛重吉の業績をたたえる祭りとして1916年に始められました。

祭りの期間中はパレードやステージイベントのほか、孫兵衛競漕が繰り広げられる水上行事など、バラエティに富んだ催しが各所で展開されます。そして、川清め式の後は祭りのトリを飾る盛大な花火大会が行われます。

今回は、日和山から望む大輪の花火を描いていただきました。

※川村孫兵衛重吉(1575~1648年)土木の神様と呼ばれ、当地では北上川改修工事などにより港町石巻の基礎を築いた仙台藩士

Point.

美しい光の花に託した天に届けるメッセージ

川開き祭りの花火大会を毎年見えています。東日本大震災後は、変わりゆく景色とともに打ち上げられる花火を堪能してきました。

今回は、花火を献花に見立て、「わたしたちは元気にしています」というメッセージを天に捧げるつもりで描きました。

花火を中央ではなく右側に寄せ、左側には石巻市街地の賑わいが感じられるよう、花火が照らす建物の窓に色とりどりの明かりを入れました。

夜空を明るく照らす花火、北上川の川面に映る光、街の明かり。盛大な祭りの雰囲気とともに、石巻市の賑わいを伝えられたらと思っています。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス女学院短期大学卒業。日本水彩画会友、宮城県芸術協会会員、宮城県水彩画会常任理事、元示現会会員で、数多くの受賞歴を持つ。東北電力図画コンクール審査委員長を務める。

今回のスケッチ・スポット



P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……………一心堂剣道(石巻市)
- くらしの知恵袋
暑い夏を節電しながら快適に乗り切ろう!

P.3

- 旬の素材 ~横須賀風~
……………タコを使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.4

- E・インフォメーション
- ごろたんニュース
- 地域のイベントカレンダー
- ウミネコ・クイズ

CONTENTS
今号の内容

地域のイキイキ活動紹介!

このコーナーでは、地域に根ざしてがんばっている人や団体をご紹介します。地域に暮らす仲間の活躍が、皆さんの活力につながりますように…。

石巻市 スポーツ少年団 一心堂剣道



一人ひとりの「好き」や「得意」をのびのび伸ばし強くなる子どもたち

「仕掛けるー仕掛けるー」「いいぞーもつー」激しく打ち合う竹刀の音が続く中、先生たちの声が響きます。

石巻市中浦にある普誓寺の道場で稽古に取り組んでいる「一心堂剣道」は、幼稚園年少から中学3年生までの19人が所属する剣道場です。昭和60年の発足からこれまで、多くの全国レベルの剣士を育ててきました。「道場を開いた先代は、ご自身はとも強い方なのですが、勝負へのこだわりよりも基本に重きを置く方で、決して良い成績を取める道場ではありませんでした。試合では、組み合わせを見た相手が喜ぶので、それが悔しくて。でも、基本を重ねるうちに勝てるようになっていきました」と語る道場主の戸澤正雄先生が剣道をはじめたのは37歳のとき。自分の子どもへの入団を機に、一緒に竹刀の振り方から始めました。

少しずつ道場の名が周囲に知られるようになったところ、満を持して臨んだ県大会。県レベルでは無名だった一心堂が強豪の道場を破り、20数年ぶりに優勝旗を石巻に持ち帰りました。その後「一心堂は強いぞ」と評判が広がり、他県からも招待試合の話が来るようになりまし。今年3月に塩竈市で開催された第34回県少年剣道新人大会では、49チームが出場した小学生団体の部で3位に入賞しています。

また、在籍する中学生たちが部活動で優秀な成績を収めているほか、卒団した先輩たちもインターハイなどで活躍しています。その中でも、平成28年のインターハイ剣道女子個人で優勝した小松加奈選手（青葉中出身・明治大学在学）が、今年9月に韓国で開催される第17回世界剣道選手権大会の女子代表選手に選ばれるなど、地域を代表する道場のひとつになりました。

道場の傍らにはトロフィーや盾が飾られています。「もつとたくさんあったのですが津波で流されてしまい、ここにあるのは震災後に頂いたものです。道場を復旧させるまでの間は、蛇田にある廣心館道場や釜小学校の体育館を借りて稽古しました。また、流されてしまった防具を支援していただくなど、たくさんの方に支えていただきました」と振り返ります。

指導者は戸澤先生のほかに二人。さらに、ここを巣立った先輩たちが顔を出して稽古をつけてくれます。指導者の酒井智紀さんは「この道場の特徴は自由なところでしょうか。戸澤先生はあまり多くを言いませんが、子どもたちの自主性を伸ばしたりモチベーションを保つのが上手です。それでみんな一生懸命になれるようです。何より、子どもたちも私たちもみんな戸澤先生が好きなんです」と言います。

稽古を見つめる保護者の背筋もびんと伸びています。「長く続けていると、道場を築いた子どもたちが親になって、自分のことを連れてくるんですよ」と戸澤さん。稽古の間には、ちびっこ剣士たちが上級生に遊んでもらおうと慕つ姿が見られます。上級生たちもかつて先輩にもらったように、小さい子に向き合います。その何気ない優しさは、先生から生徒へ、先輩から後輩へと受け継がれてきたもの。凛とした稽古の厳しさとその優しさが融合したことが、一心堂剣道の強さの秘訣なのかもしれません。



●稽古の前後には黙想で精神を整えます



●OBの高校生が稽古をつけてくれることもあります



●優しい先輩に囲まれて小さい子も楽しく過ごします



●稽古の後は指導者からアドバイスが



●数々の栄光を表す優勝トロフィーと盾



●先代の鈴木先生がいつも見守っています



●世界選手権に出場する小松加奈さん。みんなの憧れです

問い合わせ先/090-3755-0434 (戸澤さん)

- 活動場所 火・水曜日……青葉中学校 金・土曜日……普誓寺道場
- 活動時間 17:00～19:00



●「一心堂」の道場である普誓寺は、川村孫兵衛の菩提寺としても知られています

人物 Key Person.

とざわ まさお 戸澤 正雄さん 道場主

子どもたちには剣道を長く続けてもらいたいです。家でゲームばかりやっていないでスポーツをして仲間を作って欲しいと思います。さらに稽古を重ねて、いろいろな大会に連れて行きたいですね。

さかい ともり 酒井 智紀さん 指導者

子どもたちのモチベーションをどう保つかが指導する上で難しいです。厳しくしても大丈夫か、ちょっと褒めたほうがいいのか、さじ加減が大切ですね。戸澤先生に喜んでもらえることが私の喜びです。

おいかわ めくみ 及川 恵美さん 小学6年生

2つ上の姉がやっていたので剣道を始めました。練習ではきちんと中心をとって構えたり、真っすぐ打つことを心がけています。試合であまり勝てないのが悔しいので、たくさん勝てるよう頑張ります。

とだ りくと 戸田 陸斗さん 中学2年生

弟と妹もこの道場にいます。部活が忙しくなかなか来られませんが、先生に言われたことを少しでも直すよう気をつけて練習しています。剣道ですが、もう少し勉強も頑張ります。

暑い夏を節電しながら快適に乗り切ろう!

暑いからといって冷やし過ぎるのは、エコの面でも健康上もよくありません。ちょっと目先を変えて、快適に過ごす工夫ができるといいですね。

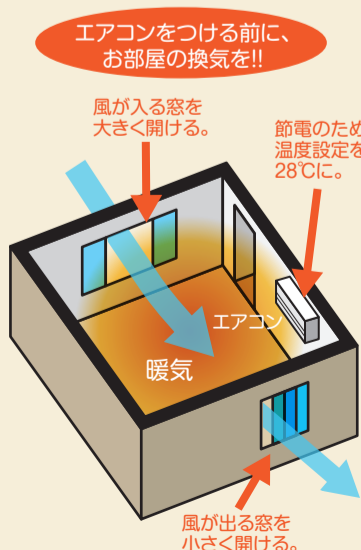
冷房はエアコンだけに頼らずに

暑いときこそ熱いタオルで

エアコンを使用する前に、まずは部屋にこもった暑い空気を入れ替えましょう。

窓を開ける場合は一方だけでなく、反対側にあたる窓や扉を開けて風の通り道をつくります。その際、風が入る方は大きく開け、風が出る方を小さく開けると素早く空気を入れ替わります。風がうまく通れば、エアコンなしでも涼しく感じられます。

※ エアコンを使用する際は、気温や湿度、体感にもよりますが、節電のために温度設定を28度にするをお勧めします。



エアコンをつける前に、お部屋の換気を!!

風が入る窓を大きく開ける。

節電のため、温度設定を28℃に。

暖気

エアコン

風が出る窓を小さく開ける。

首の後ろに蒸しタオルを当てることで、頭や首、肩の緊張がほぐれるだけでなく、気分まですっきりします。冷房による冷え対策にも効果があります。

蒸しタオルは、濡らしてから程よく絞ったタオルをラップで包み、電子レンジで加熱すると簡単にできます。

※ 加熱しすぎないように注意し、使用する前に必ず温度を確認してください。

ラップで包んだ濡れタオルを電子レンジで温める。



蒸しタオルを頭、首、肩などに当てる。

毎さんの「方言で一言」 あげおは、しつこむがく、まじつ寝 ※



豊かな毎日を送るための小さな知恵話にちよつと道草して行きませんか?

アドバイザー 草 貴子さん

※くさたかこ※「子育て支援おもちゃ図書館「ずんだっこ」代表、「仙台市泉区女性町内会長の集い」事務局長など、地域づくりやライフスタイル、子育てに関して幅広い活動を行っている。女川町出身。

※「方言で一言」の訳：暑いときは、お風呂に入って、うたた寝するのがいいよ



Manami Yokosuka

フードコーディネーター 横須賀 真奈美さん

旬の素材

横須賀風

旬の素材を使ったレシピ



【よこすか まなみ *プロフィール】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経験を持つが「どうしてもお料理がしたい!」と料理を学び転身。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際薬膳師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろず仕事屋。

【表記説明】 エネルギー(4人分/1人分) kcal
食塩相当量(4人分/1人分) g

タコとホヤのアヒージョ

(940/235) kcal
(9.5/約2.4) g

- ① タコは大き目にぶつ切りする。下処理したホヤはひと口大に切りペーパータオルにはさんで水気をよく取る。
 - ② シイタケとパプリカは乱切り、ニンニクは粗みじんに切る。
 - ③ 厚手のフライパンにオリーブ油と②を入れゆっくり熱する。ぐつぐつ煮立ってきたらタコとホヤを入れ火からおろす。
- *油ハネすることがあるのでやけどなどに注意してください。

材料(4人分)



- 茹でタコ 150g
- ホヤ 1~2個
- シイタケ 2~3個
- パプリカ 1/2個
- ※今回は赤・黄パプリカを各1/4使用
- ニンニク 2片
- オリーブ油 約100cc
- ※鍋やフライパンに入れた際に食材がひたる程度の量
- ※パン 適宜



タコと生ハムサラダ わさび酢ジュレ添え

(360/90) kcal
(5/約1.3) g

- ① タコを薄くそぎ切りし、食べやすい大きさに切った野菜・生ハムとさっくり和える。器に盛り付けてわさび酢ジュレを添える。

＜わさび酢ジュレ＞

粉ゼラチンとだし汁を合わせて湯煎する。ゼラチンが溶けたら湯煎からはずして、酢・砂糖・塩を加える、さらに醤油とわさびを加えて冷蔵庫で冷やし固める。

材料(4人分)



- 茹でタコ 150g
- 生ハム 5~6枚
- 玉ネギ 1/2個
- トマト 1個
- きゅうり 1本
- レタス 1~2枚

＜わさび酢ジュレ＞

- 粉ゼラチン 5g
- だし汁 90cc
- 酢 50cc
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/3
- 醤油 少々
- わさび 小さじ1/2



冷製タコのボロネーゼ風パスタ

(1,680/420) kcal
(7/約1.8) g

- ① タコ・玉ネギ・セロリ・ニンニクをみじん切りにする。トウモロコシは身をかき取って芯からはずしておく。
- ② オリーブ油で①のニンニク・玉ネギ・セロリ・トウモロコシをしんなりするまでよく炒める。タコと粗ごしトマトを加えて分量の1/2の塩とコショウで味付けし、弱めの火加減で20分ほど煮詰める。味を見て塩コショウでととのえる。
- ※冷めると塩味を強く感じるので薄味気味に仕上げると良い。
- ③ やわらかく茹でたパスタを冷水にとって締め、水気をよく取ったら、②のタコボロネーゼソースと和えて盛り付ける。パジルや粉チーズなどお好みで添える。

材料(4人分)



- 茹でタコ 200g
- 玉ネギ 1個
- セロリ 1本
- トウモロコシ 1本
- ニンニク 1片
- 粗ごしトマト 350~400g (完熟トマト2個でも可)
- オリーブ油 大さじ3
- 塩 小さじ2/3
- コショウ 少々
- パスタ 200g
- パジル・粉チーズ 適宜



おたよりコーナー

■「絵画紀行」が大好きです。なつかしさと美しさ、絵の中に風や光、声を感じます。毎号切り抜いて部屋に飾っています。石巻の素敵な風景を今後も楽しみにしています! (T.Kさん)

◆尾形先生のスケッチに同行させていただくと、先生ならではの陽の光の捉え方や、構図の取り方に刺激をいただきます。毎回私たちも作品のできあがりを楽しみにしています。(編集部)

■男の介護教室は、いずれやってくる親の介護を思いながら読みました。男性だけでなく介護に興味ある方もOKみたいなので参加を考えてみたいです。(O.Aさん)

◆介護は、する方も受ける方もいずれやってくることで、「男の介護教室」のような取り組みへの参加や、相談先などを知っておくことも大事ですね。(編集部)

■旬の素材コーナーを見ると食べたくなります。旬のものをその時季に食べることを、子どもに出来るだけさせたいと思っています。(A.Nさん)

◆旬のものは、美味しさはもちろん、栄養面でも良いそうですね。ぜひ、お子さんと旬の素材の美味しさを楽しんでください。(編集部)

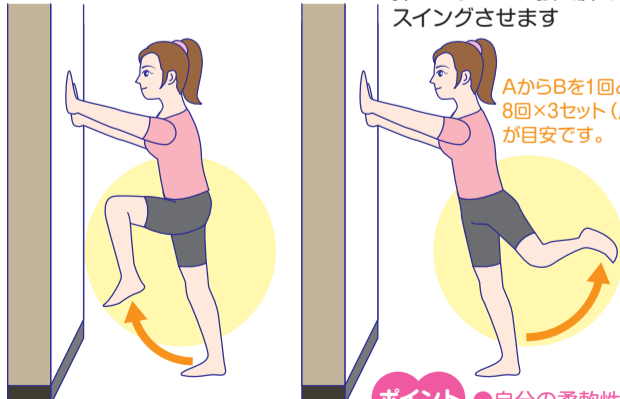
元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

暑い時期には、早朝の涼しい時間帯に体を動かすのもいいでしょう。ウォーキングやランニングの前には、ストレッチなどウォームアップをお忘れなく。

1 キックバック

A 両手を壁につけて片脚を床と並行に引き上げた状態

B Aの状態から、引き上げた方の脚のつけ根部分で後方に押すようにして強く脚をスイングさせます

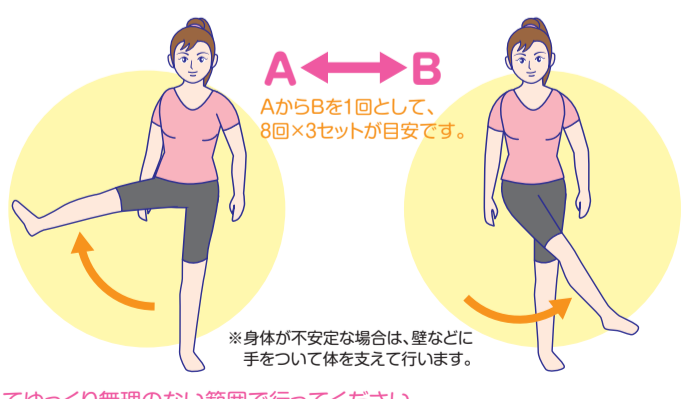


ポイント ●自分の柔軟性を考慮してゆっくり無理のない範囲で行ってください。

2 股関節スイング

A はじめは両脚で立ち、片方の脚を図のように外側(股関節の外転)に開く

B Aの状態から、Bのように内側(股関節の内転)へとスイングさせます



※身体が不安定な場合は、壁などに手をつけて体を支えて行います。

効果

- キックバック:ウォーキングやランニングにおける主要インナーマッスルの「腸腰筋」をダイレクトにウォームアップします。
- 股関節スイング:ウォーキングやランニングにおける主要関節である「股関節」をダイレクトにウォームアップします。

【監修:井田耕治 先生】 「ワシントンスポーツ医学センター」にてダイエットを主体としたフィットネストレーニングを学び、仙台市内を中心にパーソナルトレーナーとして活動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導も行っている。

2018.7 ~ 10

地域のイベントカレンダー

※イベントへおでかけの前に
諸事情により開催日等が変更される場合がございますので、問い合わせ先にご確認のうえおでかけください。

7月 石ノ森萬画館第70回特別企画展
「サンリオキャラクターズかわいいのヒミツ展」
とき 7月14日(土)~10月14日(日)午前9:00~午後6:00
会場 石ノ森萬画館
TEL 0225-96-5055

第95回 石巻川開き祭り
とき 31日(火)・8月1日(水)
会場 石巻市内中心部
問 石巻川開き実行委員会(石巻商工会議所内)
TEL 0225-22-0145

8月 **牡鹿鯨まつり**
とき 5日(日) 午前8:40~午後8:00(花火 午後7:30~)
会場 鮎川浜(旧牡鹿公民館跡地)
問 石巻観光協会牡鹿事務所
TEL 0225-45-3456

2018サマーフェスタ・イン・かほく
とき 5日(日) 午後3:30~午後9:00(花火 午後8:00~)
会場 石巻市情報プラザ及び河北総合センター(ビッグバン)
問 サマーフェスタ・イン・かほく実行委員会(石巻かほく商工会内)
TEL 0225-62-3161

夏休み企画「おいでよ、縄文村へ!」
とき 11日(土・祝)~14日(火)
会場 奥松島縄文村歴史資料館
TEL 0225-88-3927
※12日(日)は入場料・体験料無料

にっこり夕市
とき 12日(日) 午後2:00~午後5:00
会場 石巻にっこりサンパーククラブハウス駐車場
問 石巻市北上総合支所地域振興課
TEL 0225-67-2114

2018和初夏まつり
~6800個の灯籠 来未の祈り灯輪の彼方へ
とき 15日(水) 午後3:30~午後9:00(花火 8:40~)
会場 旧北上川河川敷(石巻市和初夏の森公園)
問 河南桃生商工会 [TEL]0225-72-3586
孫太屋(まごたや) [TEL]0225-72-3067

第96回 東松島市鳴瀬流灯花火大会
とき 16日(木) 午後6:30~午後8:30(花火 午後8:00~)
会場 鳴瀬川・鳴瀬大橋付近河川敷
問 東松島市商工会鳴瀬支所
TEL 0225-87-2026(問合時間:午前9:00~午後5:00)

東松島夏まつり2018
とき 25日(土) 午前10:30~午後8:30(花火 午後7:30~)
会場 JR矢本駅前通り・蔵しっくパーク周辺ほか
問 東松島夏まつり2018実行委員会(東松島市商工会内)
TEL 0225-82-2088

第15回 トリコロレ音楽祭
とき 26日(日) 午前10:30~午後8:00
会場 石巻市の中心市街地の空き店舗・駐車場など15会場
問 トリコロレ音楽祭実行委員会(街づくりまほう内)
TEL 0225-23-2109

9月 **ものうふれあい祭2018**
はねご踊りフェスティバルin桃生
とき 8日(土) 午後0:00~午後9:00
※一部イベントは午前10:00~
●はねご踊りパレード 午後6:00~
●花火 午後8:00~
会場 石巻桃生植立山公園
問 ものうふれあい祭実行委員会事務局(石巻市役所桃生総合支所)
TEL 0225-76-2111

金華山黄金山神社例大祭
とき 25日(火) 午前11:00~1時間程度
会場 金華山黄金山神社
TEL 0225-45-2301

おながわ秋刀魚収穫祭2018
とき 30日(日) 午前9:00~午後4:00(予定)
会場 女川駅前商業エリア
問 おながわ秋刀魚収穫祭実行委員会(女川みらい創造株式会社)
TEL 0225-24-8118

10月 **金華山黄金山神社 神鹿角切り行事祭**
とき 7日(日) 午前10:00~午後2:00
会場 金華山黄金山神社
TEL 0225-45-2301

第29回 いしのまき大漁まつり
とき 21日(日) 午前9:00~午後2:00
会場 石巻魚市場
問 いしのまき大漁まつり実行委員会(石巻水産課内)
TEL 0225-95-1111(内3514)

【編集後記】
イベントカレンダーにも夏祭りの予定が入っていますが、夏は催しもの多いシーズンです。地域色豊かなお祭りもあるでしょうし、夏休みの子ども向けの企画もあると思います。家族やお友達と素敵な思い出がつかれるといいですね。水分補給などの暑さ対策もお忘れなく。(編集部)

第17回 東北電力図画コンクール

想像の海の生きものたち

「海にいたらいいな」と思う生き物を描こう!

作品募集
・水彩・油彩・色鉛筆
・クレパス・貼り絵 など
※作品は返却しません

第16回 最優秀賞
海の夜の夜景アート
舛 菜々子 さん(石巻市)

お申し込み先
TEL.0225-53-3410 「東北電力図画コンクール」事務局
●開館時間/9:30~16:30
●休館日/毎月第三月曜日(祝日の場合翌日)
〒986-2221 宮城県牡鹿郡女川町塚浜字前田123
東北電力株式会社 女川原子力PRセンター内

応募方法
平成30年 **8月31日(金)まで** ※当日消印有効
応募対象 **小学生以下のみなさん**

表彰
最優秀賞……………1名
優秀賞……………7名
各審査委員特別賞……………9名
奨励賞……………20名

※ご応募いただいた全員にオリジナル記念品を贈呈いたします。

作品の裏には以下の内容を書いて応募してください。
・お名前(ふりがな)・男女・年齢・郵便番号・住所・電話番号
・学校名(幼稚園・保育所名)・学年・絵画タイトル
・作品のコメント(生き物の特徴や描くときの工夫など)
※記入もれのないよう大人の方とついでに書いてね。

おやくそく
●作品はA4画用紙に描いてね!
●応募はひとり1枚だよ!
●次のような作品は応募できないよ!
◆貝がらなど立体物を貼ったもの
◆コピーや切り抜きしたもの
◆パソコンで編集したもの
●上下がわかるように作品のウラ面に↑を書いてね!
(上向きの矢印)

GOROTAN NEWS

どろたん ニュース

女川原子力PRセンターのキャラクター「どろたん」

女川原子力発電所に関するニュースやトピックスをお伝えするコーナー

「サマーパラダイスin女川原子力PRセンター」開催のお知らせだよ!

サマーパラダイス
in 女川原子力PRセンター

8/4(土) 5(日) 10:00~15:00

無料シャトルバス運行
無料シャトルバス・ハーバリウムワークショップのお申込みはこちら
事前予約制
お申込締切 **8月1日**
右記アドレス(QRコード)よりご予約ください
お問い合わせ サマーパラダイス運営事務局 | メールアドレス info@thirdstages.com

親子工作ワークショップ 先着順
・組み立てて科学やものづくりを学ぶ。
参加費:300円
定員:20名様×4回

ハーバリウムワークショップ 要予約
・おしゃれなインテリア雑貨を手作り。
参加費:500円
定員:20名様×4回
※定員になり次第、終了とさせていただきます。

HUGっと! プリキョアショー
・プリキョアがやってくる!
①10:30~ ②13:15~
場所:駐車場
観覧無料
※雨天時は、屋内会場にて行います。

8/4(土) 5(日) 両日開催イベントはこちら! まるごと楽しめる2日間!

EVENT

緑日アトラクション
4種類の緑日コーナーをご用意!
自分で作るわためコーナーも!
・わため作り・輪投げ 無料
・射的・ヨーヨー釣り

スタンプラリー&駄菓子つかみ取り
スタンプラリーフリーアで
駄菓子つかみ取り!
駄菓子は、10~12種類をご用意
たくさん駄菓子をつかんじゃおう!

グルメコーナー
子どもから大人まで楽しめる
人気グルメが満載!
・十和田バラ焼き
・たこ焼き・焼きそば 各300円

かき氷作り体験
お好みのシロップかけ放題!
未知の味をつくりだそう!
・イチゴ・レモン
・ブルーハワイ・メロン 無料

ご来場のみなさまへお願い
駐車場について
当日はPRセンターの駐車場はご利用できません。
また、付近の路上は駐車禁止ですので交通法規を厳守くださいますようお願いいたします。

サマーパラダイスの詳しい情報は、<http://onagawa-event.com> にアクセスしてください。

62円 9862293

ご応募いただいた方の中から
抽選で15名様に
クレパス タオルセット
を差し上げます。

応募はがきの記入方法

①お名前(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④ご職業
⑤郵便番号 ⑥ご住所
⑦電話番号 ⑧ウミネコクイズの答え
⑨UMINEKO誌面に対するご感想
⑩⑨の誌面・ホームページへの掲載可否
※「掲載可」または「掲載不可」とお書きください
なお、掲載の際のお名前はイニシャルでご紹介します
⑪東北電力に対するご意見、ご要望

カラフルなタオルをクレパス型にセットしました。(ウオッシュタオル×1、タオルハンカチ×4)

Q. 石巻市の川開き祭りは、ある人への感謝の祭りとして始まりました。さて、ある人とは誰でしょう。

① 松尾 芭蕉
② 支倉 常長
③ 川村 孫兵衛

ヒント 石巻に港を築いたほか、北上川の改修に手腕をふるった人物です。

前号の答え 旧北上川の堤防沿いに黄色い咲き「○○○ロード」と呼ばれています。何ロードと呼ばれているでしょうか?……………② 菜の花

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

【応募締切】
平成30年9月30日必着
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※クイズの応募はがきで知り得たお客様の個人情報は、当選者への賞品の発送に使用するほか、今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。