

くらしの情報ガイド

お知らせ

◆ラポルテ市民サービスクーナー
 毎月～金曜日・10時～19時(土・日・祝日は10時～17時)※3月の休業日は13日・20日(木)
 ①住民票・印鑑証明書等の交付(税関保証明書の一部※本人以外の交付や届け出には委任状が必要(市民課含む))
 ②ラポルテ市民サービスクーナー(☎31-3130)

◆女性相談のお知らせ
 回3月1日(土)10時～12時/7日・14日・28日(金)11時～16時 所男女共同参画センター
 ①夫婦・家族間の心の悩みや家事相談など(要予約)※一時保育あり(要予約)
 ②相談予約専用電話(☎38-2022)

◆お困りです課の相談
 困お困りです課(☎38-5401)
 【土地家屋調査士による登記相談】
 回3月4日(火)13時～16時 所市民相談室
 ①土地の境界問題・分筆合筆や登記相談 ②12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
 【公正証書相談】
 回3月11日(火)13時～16時 所市民相談室
 ①遺言書等公正証書の相談 ②12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
 【不動産相談】
 回3月18日(火)13時～16時 所市民相談室
 ①不動産全般に関する相談 ②12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
 【行政相談】
 回3月19日(水)13時～16時 所お困りです課
 ①国・県等への意見・要望 ②12時45分～15時30分にお困りです課へ
 【税務相談】
 回3月25日(火)13時～16時 所市民相談室
 ①相続税・贈与税など ②12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
 ※各相談は、混雑の状況により早めに受け付けを終了する場合があります。
 【相談①家事②弁護士③司法書士】
 回①毎週水曜日②毎週木曜日③毎週金曜日/13時～16時<要予約>
 所市民相談室
 ①離婚・相続等②日常生活上の法律問題等③登記・成年後見・多重債務等 ④希望する週の月曜日9時から電話で上記へ

◆人権相談
 回3月11日・25日(火)13時～16時(当日午前中まで電話で予約受け付け)※1人1時間
 所市役所北館2階第2会議室 所人権擁護委員会による人権相談(秘密厳守)
 所人権推進課(☎38-2055)

◆身体障がい者移動相談
 回3月14日(金)9時～12時 所尼崎市身体障害者福祉センター
 ①身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた ②障害福祉課(☎38-2043/☎38-2178)

◆芦屋市自治会連合会創立40周年記念
 創立40周年を記念し、2月6日(木)に記念式典と祝賀会開催しました。当日配布された創立40周年記念誌をご希望のかたは、右記へ(先着50部)
 所芦屋市自治会連合会事務局(☎38-2007・市民参画課内)

◆社会保険労務士による無料労働相談
 回3月10日(月)13時～16時 所労働・年金・社会保険・労働保険等の相談 所と園経済課(☎38-2033)

催し

◆図書館の催し
 所&園図書館(☎31-2301)
 【こどもおはなしの会・絵本の会】
 回3月1日・8日・15日・22日・29日(土)14時～15時 所3歳～小学生
 【金曜ニクスロソ】
 回&園3月7日(金)13時30分～「アンナ・カレーニナ」
 【打出分室こどもおはなしの会】
 回3月8日(土)15時～15時30分 所打出教育文化センター 所3歳以上(保護者参加可)

◆児童センターからのお知らせ
 所&園上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)
 【考えるお母さん講座】
 回①3月4日(火)・②14日(金)10時～11時30分 所①子どもとケータイ・ネット)を考える②「大人の人間関係・子どもの人間関係」
 ③子育て中の保護者各25人 所小野田正美氏 所電話で上記(土日除く)へ
 【こどもひろば】
 回3月5日(水)①9時15分～10時30分②10時45分～12時③14時45分～16時 所児童厚生員と自由遊び 所2・3歳児(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)各15人
 回3月4日(火)9時30分から電話で上記へ
 【あそびひろば】
 回3月6日・13日(木)15時～16時 所親子で自由遊び 所1・2歳児(平成23年4月1日～24年4月1日生まれ)と保護者・先着16組 所当日5分前に会場へ
 【ひよこひろば】
 回3月12日(水)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分 所親子での手遊び
 回①平成22年4月2日～23年4月1日生まれの幼児と保護者・各先着18組 所3月11日(火)9時30分から電話で上記へ
 【育児サポートルーム】
 回3月12日(水)13時～16時 所市内の子育てグループに遊戯室を無料開放 所3月3日(月)9時30分から上記窓口へ
 【にんぎょうげきねこじゃらし公演】
 回3月20日(木)14時30分～15時20分 所「ねえ、おきて!他1本 所幼児(2歳以上)と保護者40組 所直接会場へ(開場10分前)
 【こども体験教室～花のミニアレンジ】
 回3月26日(水)①10時30分～11時20分②14時～14時50分 所新3年生～新6年生①②各8人※応募多数は抽選。当選者のみ通知。
 所300円 所はがきファクスに教室名・住所・氏名・学年・電話番号・希望時間(①②またはどちらでも可)を記入し、3月7日(金)までに上記へ

◆和風園の催し
 所&園和風園(☎23-0485)
 【いきいき健康体操教室】
 回3月7日・21日(金)10時30分～11時30分 所全身体操・リハビリ運動 所65歳以上・各15人 所100円 所お茶・タオル・上靴

【高齢者栄養改善教室】
 回3月27日(木)10時～11時30分 所家庭でできる簡単調理・栄養指導 所料理・栄養に興味のある65歳以上・10人 所300円 所エプロン・三角巾 所&園和風園(☎23-0485)

◆あしやYO倶楽部「ふれあいの集い」
 回3月8日(土)開演13時30分(開場13時) 所市民センター音楽室 所歌の玉手箱・寸劇風紙芝居・男声合唱・混声合唱の各グループと謡曲・詩吟・指導者によるピアノ独奏・ソプラノ独唱 所高輪福祉課(☎38-2044)

◆社会福祉協議会の催し
 所社会福祉協議会(☎32-7530)
 【ワンコインサロン】
 回3月14日(金)10時30分～12時 所保健福祉センター(高齢者交流室) 所エンディング・ノートの書き方教室 所60歳以上のかた15人 所200円 所3月3日(月)9時から上記へ
 【高齢者「会食懇談会」】
 回3月20日(水)12時～ 所保健福祉センター(調理室) 所70歳以上・先着40人 所500円 所3月3日(月)9時から上記へ
 【しょうがい者とスポーツ交流ひろば】
 【考えるお母さん講座】
 回3月15日(土)13時30分～15時30分 所保健福祉センター 所しょうがい者スポーツ種目の体験 所市内在住・在勤・在学のかた 所上記またはスポーツ推進課(☎22-7910)へ

◆一時保育つき大人の読書タイム
 回3月18日(火)①10時～12時②13時～15時 所男女共同参画センター 所子育て中の親(祖父母含む)と子ども(2歳以上就学前児)※一時保育(先着各4人・1人300円) 所3月1日(土)から、①か②を電話で右記へ 所男女共同参画センター(☎38-2023)

◆第3回阪神西部(武庫川流域)地域総合治水推進協議会
 回3月19日(水)15時～16時30分(受付14時30分～15時) 所尼崎市中小企業センター 所先着30人(傍聴可) 所直接会場へ 所阪神南泉民局西宮土木事務所(☎0798-39-6145)

◆あしや市民活動センターの催し
 所&園あしや市民活動センター(☎26-6452)
 【定例NPO相談】
 回3月25日(火)10時30分～15時30分 所NPO設立・運営相談ほか 所上記へ
 【パソコン無料相談(登録団体向け)】
 回毎週水曜日10時～15時(要予約) 所上記へ

◆さわやか体操教室(介護予防事業)
 所老人福祉会館
 回①4月2日～6月18日(水・全12回)②4月3日～6月19日(木・全12回)10時～11時30分 所簡単筋力アップ体操・バランス運動等 所65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 所お茶・タオル 所&園3月3日～9日までにアクティブライフ山芦屋(☎25-7100)へ
 【アクティブライフ芦屋】
 回4月3日～6月12日※5月1日除く(水・全10回)10時～11時30分 所「足腰元氣!転ばん体操」 所65歳以上・12人(要予約)※初参加者優先 所お茶・タオル・上履き 所&園3月5日(水)までにアクティブライフ芦屋(☎34-6500)へ

【芦屋浜管理センター】
 回4月4日～9月19日(第1・3金)10時～11時30分 所ボールを使ったストレッチ・呼吸法・バランスの組み合わせ運動 所65歳以上(要予約)※初参加者優先 所お茶・タオル 所&園潮見高齢者生活支援センター(☎34-4165)へ

【セントラルフィットネスクラブ芦屋】
 回4月10日～6月26日(木・全12回)①10時～11時30分(初心者)②13時～14時30分 所いす体操・脳のリフレッシュ体操等 所65歳以上・各15人(要予約)※初参加者優先・応募多数時は抽選 所上履き・タオル・飲み物 所&園3月5日(水)までにセントラルフィットネスクラブ芦屋(☎38-2525)へ
 【上宮川文化センター】
 回4月11日～9月26日(第2・4金/全11回)10時～12時 所ストレッチ・いすを使った体操等 所65歳以上・先着25人※初参加者優先 所お茶・タオル 所&園3月3日～21日までに東山手高齢者生活支援センター(☎32-7552)へ
 【さわやか音楽リズム教室】
 回4月16日～9月17日(第1・3水/全11回)10時～11時15分 所保健福祉センター 所太鼓を叩いてリズムを楽しむ※和太鼓ではありません 所65歳以上・20人(要予約) 所お茶 所&園介護予防センター(☎31-0628)へ

◆高齢者「会食懇談会」
 回3月20日(水)12時～ 所保健福祉センター(調理室) 所70歳以上・先着40人 所500円 所3月3日(月)9時から上記へ
 【しょうがい者とスポーツ交流ひろば】
 回3月15日(土)13時30分～15時30分 所保健福祉センター 所しょうがい者スポーツ種目の体験 所市内在住・在勤・在学のかた 所上記またはスポーツ推進課(☎22-7910)へ

講習・講座

◆ひょうごラジオカレッジ学生募集
 所ラジオ放送を聴いて感想文を提出し、年数回のスクーリングなどを通して学生相互の交流を図ります。 所県内在住の50歳以上のなかた 所年間6,000円(テキスト代含) 所4月11日(金)までに下記へ 所ひょうごラジオカレッジ(☎079-424-3343)

◆総合公園3月の園芸講習会・講座
 回&園①3月14日(金)・②リザーブフラワーで作るバラとイチゴのフォトフレームアレンジ③17日(月)・春の訪れを彩る小花の寄せ植え13時～14時30分 所各20人 所①前田典子氏②加藤隆子氏 所①3,000円②2,500円 所持ち帰り用の袋・筆記用具 所①7日②10日の17時までに講座名・住所・氏名・電話番号を電話・ファクス・Eメールで下記へ 所総合公園(☎38-2103/☎25-2026/☎midori@ashiyashi.sogokoen.com)

◆小学生パソコン教室
 回3月26日(水)①10時～12時②13時～15時 所パソコンでオリジナルシール作り 所小学生・各6人 所はがきかファクスに、教室名・希望時間・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、3月18日(火)(必着)までに下記へ※応募多数の場合は抽選。結果は受講者へのみ連絡 所&園上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)

寄附

2月10日までの受け入れ分(敬称略)
 【企画課取り扱い分】
 (あしやふるさと寄附金)
 ●1万円、匿名 ●5万円、匿名
 ●5万円、匿名 ●10万円、藤原礼子
 ●5万円、山川範 ●10万円、増井泰子
 ●三水谷浩史

芦屋病院公開講座

■日時 3月8日(土)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター401室 ■テーマ 健康のために今、歯科でできること ■講師 芦屋メディカルコミュニティ・山内歯科口腔外科/山内義之医師 ■受講料 200円 ■申し込み 直接会場へ



山内義之 医師

問い合わせ 公民館 ☎35-0700

お知らせ

芦屋病院 ☎31-2156
 ●平成26・27年度正規職員募集
 ①看護師 ②有資格者(免許取得見込み可) 所&園経営企画室

●市民ギャラリー
 回3月1日～31日 所管理棟4階ギャラリースペース 所坂上政勝氏・写真「楽しく写真を撮ろう会」 所総務課

●芦屋病院マチネーコンサート
 回3月16日(日)14時30分～ 所外来棟4階黄色いピアノ前 所フルト四重奏の愉しみ 所平田智子・粉名内美穂・萩原可奈・奥野由紀子 所総務課

講座・相談

●両親学級
 回3月8日(土)10時～12時 所お産の経過・赤ちゃんのお風呂 所妊娠22週以降の妊婦とパートナー・5組 所&園3階東病棟(13時～16時)

●糖尿病教室
 回3月14日(金)13時30分～15時 所2階病棟講堂 所糖尿病総まとめ 所栄養管理室

保健センター ☎31-1586

●プレ親教室 もく浴教室
 回3月15日(土)9時30分～12時 所保健福祉センター(調理実習室) 所①赤ちゃんのお風呂の入れ方(講話と実習)②何が必要?出産準備品③パパとしての気持ちの準備 所妊娠中期以降の妊婦とパートナー(20組)<要予約> 所母子健康手帳・バスタオル 所&園上記へ

●もぐもぐ離乳食教室
 回3月24日(月)9時45分～11時30分 所保健福祉センター(調理実習室) 所7～8カ月の離乳食のすすめ方の講話・試食・手遊び 所6～7カ月児(第1子優先)と保護者・20組<要予約> 所母子健康手帳・バスタオル 所&園上記へ

●看護職の病院合同就職説明会・看護学校進学セミナー
 回3月15日(土)10時～16時30分 所西宮市庁舎東館 所再就業の相談・看護師国家試験対策セミナー・看護学校進学ガイダンスなど 所復職希望の看護職・看護学生・高校生・社会人・保護者など 所兵庫県ナースセンター(☎078-341-0240)

芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

●アルコール依存症の家族会
 回3月14日(金)10時～12時 所アルコール問題で悩んでいる家族 所&園上記(地域保健課)へ

3月は「自殺対策強化月間」です

～あなたの大切な家族に下記のような変化はありませんか?～
 ◆夜間ぐっすり眠れていないようだ
 ◆食欲が落ちている ◆体調不良(頭痛・肩こりなど)の訴えが多くなった
 ◆新聞やテレビを見なくなった ◆好きなことをしなくなった ◆ため息が出ている ◆「自分は価値のない人間だ」のような言葉を口にする
 このような変化が2週間以上続く場合は、専門家(医療機関・保健所・保健センターなど)に相談してください。

【自殺予防の3つのポイントは】
 ①気づき「悩みに気づき、耳を傾ける」
 ②つなぎ「専門家に相談するよ!促す」
 ③見守り「温かく寄り添い見守る」です。

◆不眠や気分が沈むなど、心の病気や悩みについて、ご相談ください。
 <月～金曜日>午後6時～翌日の午前8時30分
 <土・祝日>24時間
 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566/短縮ダイヤル#7500

問い合わせ 保健センター ☎31-1586
 芦屋健康福祉事務所 地域保健課 ☎32-0707

3月・前半

健康カレンダー

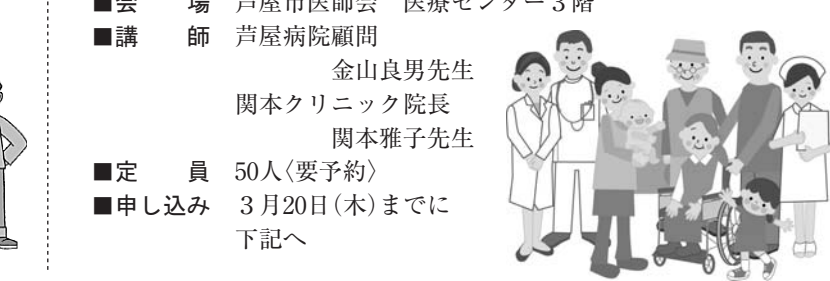
※料金の明記がないものは無料
 ※対象の明記のない場合は、芦屋市民対象
 ※各がん検診(前立腺がんを除く)は70歳以上免除<要認印>
 市民税非課税世帯に属するかた(事前に保健センターに申し出が必要)は免除

事業名	日時<会場>	対象・費用・その他	問い合わせ
子育て関係			
4カ月児健康診査	11日(火)12時45分～13時45分	平成25年11月1日～15日生まれ	保健センター
10カ月児健康診査	市内実施医療機関	平成25年5月生まれ	
1歳6カ月児健康診査	13日(木)12時45分～14時	平成24年9月6日～30日生まれ	
3歳児健康診査	6日(木)12時45分～14時	平成23年2月1日～平成23年2月15日生まれ	
アレルギー健診	14日(金)13時～14時	アレルギーが心配な小児を対象に医師による健診【要予約】	
アレルギーの離乳食相談	3日(月)9時30分～11時	食物アレルギーが心配なかたの離乳食相談【要予約】	保健センター
育児相談	5日(水)9時30分～10時30分	乳児の身体測定・子育て相談等/母子健康手帳持参	
母子栄養相談	4日・18日(火)9時30分～11時	妊娠中の栄養・離乳食・幼児食に関する相談【要予約】	
こどもの相談	12日(水)13時30分～16時	就学前児の発達など/臨床心理士の相談【要予約】	
歯の無料相談・健診	5日・19日(水)13時～14時45分<歯科センター>	子ども対象	

検診・健診・相談				
がん検診	乳がん検診・個別(マンモグラフィ併用)	【芦屋病院】☎31-2156 月～金・午前中 【まさい乳腺クリニック】☎22-2800 診察時間内	40歳以上の女性/マンモグラフィー・視触診(2,000円)※2年に1回(豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかた不可)【要予約】	保健センター
	肺がん検診	5日(水)13時～13時30分	40歳以上/かく痰検査(希望者900円)/年1回【要予約】	
胃がん検診	3月以降の予約受け付け中	35歳以上(血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上) 胃X線直接撮影/年1回(2,500円)【要予約】	50歳以上の男性/P.S.A検査(1,000円)【要予約】	
前立腺がん検診	4月以降の予約受け付け中	希望者/問診・胸部レントゲン/年1回必須【要予約】	成人対象/40歳以上のかたのみ歯周疾患検診あり	
アスベスト検診	5日(水)13時～13時30分	5日・19日(水)13時～14時45分<歯科センター>	20歳以上/超音波法(1,000円)【要予約】	
検(健)診・相談・その他	歯の無料相談・健診	5日・19日(水)13時～14時45分<歯科センター>	成人対象/医師による相談【要予約】	保健センター
	骨粗しょう症検診	18日(火)9時30分～10時	健康相談 6日(木)午後	
	健康相談	6日(木)午後	管理栄養士による生活習慣病予防の食事について等【要予約】	
栄養相談	4日・18日(火)9時30分～11時	保健師による生活習慣病の予防等【要予約】	匿名検査【要予約】	芦屋健康福祉事務所 ※市外のかたも予約可
保健相談	11日(火)9時30分～11時	H I V・肝炎・梅毒検査 7日・14日(金)13時30分～14時	専門医によるこころの病気の相談【要予約】	
こころの相談	11日(火)13時～14時30分	専門栄養相談 25日(火)10時～12時	難病・障がいのあるかたなどの栄養相談【要予約】	

植樹祭

■日時 3月6日(木)午前10時～11時30分
 ■会場 芦屋病院南玄関
 ■持ち物 軍手・帽子・飲み物・使い慣れたシャベル等
 ■申し込み 直接現地に お越しください。



問い合わせ 芦屋病院 総務課 ☎31-2156

目曜・祝日救急当番医

【夜間在宅輪番】 *金曜日・20時～23時 ()内は診療科目

3/7	大谷整形外科(整)	☎34-7077
3/14	さわだクリニック(内)	☎23-7117
3/28	藤崎整形外科(整)	☎38-0107
4/4	永松クリニック(外)	☎32-3399

*金曜日23時～翌朝7時/金曜日以外の20時～翌朝7時南芦屋浜病院(☎22-4040)

●内科・小児科(日曜・祝日、9時～17時) 休日応急診療所 ☎21-2782(公光町5-13)
 ●救急指定病院 日曜・祝日9時～16時/土曜18時～20時30分 尼崎医療センター ☎06-6436-8701
 芦屋病院<内> ☎31-2156 ●眼科の急病診療
 南芦屋浜病院<外・内> ☎22-4040 <日曜・祝日9時～16時>
 芦屋セントマリア病院<外・内> ☎06-6436-8701 尼崎医療センター ☎06-6436-8701
 ☎23-1771 (尼崎市水堂町3-15-20)

歯の応急診療

■受付時間 日曜・祝日・年末年始の午前9時～11時30分
 ■受診場所 歯科センター(呉川町14-9 保健福祉センター1階)

問い合わせ 歯科センター ☎31-0658

地区集会所(県民交流広場)	問い合わせ 市民参画課 ☎38-2007
大原集会所(火曜日休館) ☎38-7782(午前中)	【歌声広場】 ■日時 3月6日(木)・28日(金)午前10時～正午 ■指導 隈本由紀子氏 ■参加費 200円 *直接会場へ
翠ヶ丘集会所(水曜日休館) ☎22-2475(午前中)	【たわしの輪(ニットカフェ)】 ■日時 3月6日(木)午前10時～正午 ■指導 児玉氏ほか ■参加費 要材料費 ■持ち物 かぎ針6号か7号・アクリル毛糸 *直接会場へ
前田集会所(水曜日休館) ☎23-3899(午前中)	【カルガモクラブ(子育て仲間と楽しい時間を)】 ■日時 3月4日(火)午前10時～正午・20日(木)午後1時～5時 ■対象 乳幼児～入園前の親子 *直接会場へ
浜風集会所(水曜日休館) ☎38-0960(午前中)	【浜風コンサートⅢ】 ■日時 3月21日(金・祝)午前10時～正午(9時45分開場) ■定員 50人 *直接会場へ
打出集会所(月曜日休館) ☎23-2329(午前中)	【1コインふれあいコンサート】 ■日時 3月16日(日)午後1時30分～3時(1時間開場) ■会場 打出浜小学校体育館 ■参加費 500円 *直接会場へ
春日集会所(水曜日休館) ☎32-5377(午前中)	【楽しもう新ゲーム!ツウゲット】 ■日時 3月1日・8日・15日・22日(土)午後1時～4時30分 ■会場 春日集会所E室 *直接会場へ
朝日ヶ丘集会所(月曜日休館) ☎23-4896(午前中)	【歌声広場(ミュージックセラピー)】 ■日時 3月8日(土)午前10時～正午 ■指導 堀早苗氏 ■参加費 200円 *直接会場へ
潮見集会所(月曜日休館) ☎32-4359(午前中)	【歌声・音楽喫茶】 ■日時 3月30日(日)午後2時～4時 ■指導 隈本由紀子氏 ■参加費 200円(お茶・お菓子代) ■申し込み 左記へ

地区集会所(県民交流広場)	問い合わせ 市民参画課 ☎38-2007
大原集会所(火曜日休館) ☎38-7782(午前中)	【歌声広場】 ■日時 3月6日(木)・28日(金)午前10時～正午 ■指導 隈本由紀子氏 ■参加費 200円 *直接会場へ
翠ヶ丘集会所(水曜日休館) ☎22-2475(午前中)	【たわしの輪(ニットカフェ)】 ■日時 3月6日(木)午前10時～正午 ■指導 児玉氏ほか ■参加費 要材料費 ■持ち物 かぎ針6号か7号・アクリル毛糸 *直接会場へ
前田集会所(水曜日休館) ☎23-3899(午前中)	【カルガモクラブ(子育て仲間と楽しい時間を)】 ■日時 3月4日(火)午前10時～正午・20日(木)午後1時～5時 ■対象 乳幼児～入園前の親子 *直接会場へ
浜風集会所(水曜日休館) ☎38-0960(午前中)	【浜風コンサートⅢ】 ■日時 3月21日(金・祝)午前10時～正午(9時45分開場) ■定員 50人 *直接会場へ
打出集会所(月曜日休館) ☎23-2329(午前中)	【1コインふれあいコンサート】 ■日時 3月16日(日)午後1時30分～3時(1時間開場) ■会場 打出浜小学校体育館 ■参加費 500円 *直接会場へ
春日集会所(水曜日休館) ☎32-5377(午前中)	【楽しもう新ゲーム!ツウゲット】 ■日時 3月1日・8日・15日・22日(土)午後1時～4時30分 ■会場 春日集会所E室 *直接会場へ
朝日ヶ丘集会所(月曜日休館) ☎23-4896(午前中)	【歌声広場(ミュージックセラピー)】 ■日時 3月8日(土)午前10時～正午 ■指導 堀早苗氏 ■参加費 200円 *直接会場へ
潮見集会所(月曜日休館) ☎32-4359(午前中)	【歌声・音楽喫茶】 ■日時 3月30日(日)午後2時～4時 ■指導 隈本由紀子氏 ■