

筑波山登山マップ

パワースポット

A 大石重ね
願いが神様に届くようにと小石を置いたのが始まり。願い石は筑波山神社で授与していただきます(初穂料300円)。

B ガマ石
まるでカエルが口を開けたように見える奇岩。その口の中に石を投げ込むと金運があがると言われています。

C 天浮橋
古事記にも記され、神界と現世をむすぶ由緒ある橋。2009年4月に新たに架け替えられました。

D 紫峰杉
推定樹齢800年の巨木。近くには男女川(みなのがわ)が流れ、せせらぎと迫力ある巨木に癒されるスポットです。

E 白蛇弁天
白い蛇が住んでいると言われ、それを見た者は財をなすという金運のパワースポット。

F 筑波山神社
筑波山神社は坂東無双の霊山筑波山を神体山とし、山岳信仰を現存にとめる国内屈指の名社です。

花暦

花	場所	見頃	交通
福寿草	ケーブルカー沿線	2月上旬～2月下旬	①
梅	筑波山梅林	2月中旬～3月下旬	①
カタクリ	筑波山頂	4月上旬～4月中旬	②
ニリンソウ	筑波山頂	4月中旬～5月上旬	②
ツツジ	筑波山	4月下旬～5月中旬	②
アジサイ	筑波山梅林	6月上旬～6月下旬	①
タマアジサイ	自然研究路	7月下旬～8月上旬	②
ヤマユリ	筑波山	7月下旬	②
紅葉	筑波山	11月上旬～11月下旬	②

①「筑波山神社入口」バス停下車
②「筑波山神社入口」または「つつじヶ丘」バス停下車
※花の見頃は気象条件によって変わることがあります。

筑波山きっぷ 特典協賛施設

「筑波山きっぷ」を提示するだけでお得な特典が受けられます!!

筑波山きっぷの協賛施設は、このマークが目印です。

02 コマ展望台 360度の景観をお食事。常陸小田原コンヒカリ使用のつくば親子亭がおすすめです。 TEL.029-866-1574	03 女性山展望パラー お土産コーナーと展望レストラン、女性山ラーメン、北条道ソフトクリームがおすすめです。 TEL.029-866-0282	04 つつじヶ丘ガーデンハウス 登山道入口にあるレストラン、山ぽんちんそば・うどん、山ぽんちんそば・うどん、つくば道ソフトクリームがおすすめです。 TEL.029-866-0833	05 つつじヶ丘レストハウス お土産コーナーと展望レストラン、展望レストラン、つくば道ソフトクリームがおすすめです。 TEL.029-866-0918	06 筑波山京成ホテル 筑波山麓一帯の眺望が楽しめる温泉ホテル。 宿泊・入浴割引* 日帰り入浴 11:30～15:30(不定休) TEL.029-866-0831	07 筑波山ひたち野 筑波山麓一帯の眺望が楽しめる温泉ホテル。 お食事のお客様にコーヒーマービス TEL.029-866-1221	08 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	09 筑波山ホテル青木屋 富士山に沈む夕日を見ながら、お食事処と温泉。気軽にお立ち寄りください。 お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	10 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	11 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	12 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	13 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	14 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	15 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	16 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	17 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	18 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	19 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	20 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	21 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	22 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	23 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	24 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	25 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	26 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	27 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	28 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	29 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	30 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	31 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	32 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	33 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	34 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	35 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	36 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	37 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	38 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	39 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	40 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	41 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	42 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	43 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	44 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	45 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	46 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	47 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	48 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	49 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	50 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	51 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	52 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	53 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	54 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	55 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	56 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	57 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	58 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	59 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	60 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	61 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	62 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	63 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	64 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	65 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	66 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	67 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	68 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	69 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	70 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	71 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	72 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	73 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	74 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	75 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	76 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	77 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	78 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	79 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	80 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	81 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	82 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	83 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	84 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	85 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	86 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	87 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	88 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	89 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	90 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	91 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	92 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	93 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	94 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	95 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	96 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	97 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	98 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	99 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728	100 筑波山むらさき お食事処 あおき 新鮮な魚介・山菜を堪能できる。気軽にお立ち寄りください。 全品10%割引 金の福ガマプレゼント TEL.029-866-0728
--	--	---	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

※このマークの詳細な特典については、施設スタッフまたはお電話にてお問い合わせください。●特典は、有効な「筑波山きっぷ」を店舗スタッフに提示することで受け取ることができます。●他の割引・サービスの併用はできません。●営業時間等は、各施設にお問い合わせください。●掲載されている情報は、2024年2月現在のものです。●特典内容は予告なく変更することがございます。

筑波山温泉
泉質 アルカリ性単純泉
効能 神経痛・疲労回復・美肌づくり 他
源泉は無色透明、さらりとしていながら、pH値が高く、ミネラル分を多く含んだお肌すべすべ美肌の湯。

御幸ヶ原コース (+ 男性山山頂)
筑波神社の拝殿から男性山山頂の本殿を結ぶコース。昔から「表参道」と言われる定番のコースです。
コース | 筑波山神社～男性山山頂
距離 | 約2.2km
歩行時間 | 登り約105分/下り約80分

白雲橋コース
筑波山神社から女性山山頂を結ぶコースです。「弁慶七戻り」などの巨岩群を見ながら登ることができます。
コース | 筑波山神社～白蛇弁天～女性山山頂
距離 | 約2.8km
歩行時間 | 登り約110分/下り約60分

おたつ石コース
つつじヶ丘登山口から登るコース。弁慶茶屋跡から白雲橋コースと合流して山頂を目指します。
コース | つつじヶ丘～母の胎内くぐり～女性山山頂
距離 | 約1.8km
歩行時間 | 登り約80分/下り約70分

自然研究路 約1.5km
四季の道 約2.5km
ケーブルカー 宮脇駅
森林の遊歩道 約0.5km
筑波山神社入口
筑波山観光案内所
筑波山 1 11月1日～11月31日

登山コース紹介

数ある筑波山登山道のなかの代表的なコースを3つご紹介します。筑波山あるキップを使えば、各コースのスタート地点まで行くことができます。

御幸ヶ原コース (+ 男性山山頂)
START!! 筑波山神社入口
バス停 筑波山神社入口
筑波山神社
登山道入口
中ノ茶屋跡
男女川の湧水
御幸ヶ原
男性山山頂
GOAL!!

白雲橋コース
START!! 筑波山神社入口
バス停 筑波山神社入口
筑波山神社
登山道入口
酒迎場分岐
白蛇弁天
弁慶七戻り
女性山山頂
GOAL!!

おたつ石コース
START!! つつじヶ丘
バス停 つつじヶ丘
つつじヶ丘
登山道入口
つつじヶ丘
弁慶茶屋跡
母の胎内くぐり
北斗岩
女性山山頂
GOAL!!

筑波山きっぷで 乗り降り自由
筑波山あるキップで 乗り降り自由
筑波山きっぷで 乗り降り自由
筑波山きっぷで 乗り降り自由

直行筑波山シャトルバス
つくバス(北部シャトル)
ロープウェイ
ケーブルカー

自然研究路 時間 約60分
山頂周辺
男性山山頂と女性山山頂をつなぐ一本道コース。途中にはカタクリの群生地やガマ石などがある比較的近道なコースです。
セキレイ石
夫婦和合、子授けなどに御利益がある?!セキレイ伝承の大きな石。

※歩行時間はおよその時間です。