

## 市儿上通信

Horuto News
vol.7
August 2015
take free

ホルトホール大分で実施されるイベント・講座の一部をご紹介します。



http://www.horutohall-oita.jp/

## ホルトホール大分 市民ミュージカル

平成28年3月開催、大分の歴史文化を取り入れたオリジナルミュージカルの参加者を募集します!

対 象

- ●小学生以上で、ホルトホール大分で行われる練習に毎回参加できる方(小中学生は保護者の送迎が可能な方)
- ●平成28年3月20日(日)の本番ほか、18日のリハーサル、19日のゲネプロに参加できる方(本番公演に出演する方のみ) ※初回に参加無料のオリエンテーションを実施します。(要事前申込み)

申込期間

平成27年8月15日(土)~9月20日(日)(出演エントリー最終締切り 平成27年11月28日(土))

練習期間

平成27年9月27日(日)~平成28年3月20日(日)

※平成28年1月までは土曜日、日曜日を使って月に1~2回程度の練習を実施。 2月・3月の練習については、随時ホルトホール大分市民ホールHPにて公開します。

#### 参加費

ミュージカルキャスト部門【6,000円】歌、ダンス経験者対象。1月に配役オーディションを実施します。 ※メインキャストとサブキャストがあります。

シングキャスト部門【3,000円】経験不問。初めての方も大歓迎!簡単な振付のあるコーラス

**ワークショップのみ【3.000円】**9月~11月までのワークショップのみの参加もできます。

※参加費には半年のレッスン料と本番出演料を含みます。 ※参加費の他に衣装代が別途必要です。※キャンセルされる場合、参加費の返金はできませんのでご了承下さい。 ※チケット販売のご協力を頂きます。

申込み

HPや館内設置の参加申込書に記入の上、FAX・郵送・窓口にて受付中。 必要内容を記載したe-mailでも申込み可。

内容はホルトホール大分 市民ホールHPにてご確認できます。(申込書の印刷も可) http://shiminhall.horutohall-oita.jp/

問い合わせ先

総合事務室〈1階〉 TEL097-576-8877(市民ホール担当まで)



## アラー ディングラー 子どものためのバレエ 「ねむれる森の美女」





長きにわたって世界中で愛される名作バレエ「ねむれる森の美女」を子どもたち向けにアレンジした本作品は、子どものうちから本物の舞台芸術に触れてもらいたい、という願いから制作され、海外公演でも高い評価を得ています。メルヘンあふれるストーリー、チャイコフスキーの美しい音楽、絵本をひらいたかのような舞台美術。東京バレエ団の定評ある舞台で、ご家族そろって初めてのバレエ観劇を体験してください。

開催日時 9月12日(土)開場13:30/開演14:00/終演15:40

(会) 場 名 市民ホール 大ホール〈1階〉

(対 象 4歳以上~一般(3歳以下入場不可)

入 場 料 全席指定 【S席】5,000円 【A席】4,000円 ※子ども(4歳~中学生)はそれぞれ半額 【B席(見切席)】1,000円

定 員 1,170名

出 演 東京バレエ団

チケット販売 ホルトホール大分総合事務室、トキハ会館3階プレイガイド、 トキハ別府店インフォメーション

問い合わせ先 総合事務室〈1階〉

TEL 097-576-8877(市民ホール担当まで)

イタリア20州の郷土料理を研究、2年に1度、現地にて料理を学んでいる首 藤謙隆シェフを招き、イタリアの食をテーマにイタリアの魅力を存分に語ってい ただきます。講演後は今回のためにイタリアの郷土料理とワインを特別提供!

#### primo piatto ~第1部~

「イタリア20州の味を求めて」「本場の味を体験」

[開場] 15:30~ [開演]16:00

[開演]17:00~ [終演] 18:00

[終演] 16:45

#### 10月25日(日)

会場 市民ホール 小ホール(1階)

講師 首藤 謙隆 シェフ(創作イタリアンCasaオーナーシェフ)

対 象 一般(中学生以下は保護者同伴が必要・未成年の方、希望の方にはオレンジジュースを提供)

入場料 1,500円(チケット事前購入制) 販売期間 10/1~10/20

定 員 100名 チケット販売・問い合わせ先 総合事務室(1階) TEL 097-576-8877(市民ホール担当まで)

#### primo piatto ~第1部~

#### 講演テーマ 「イタリア20州の味を求めて」

講師 首藤 謙隆 シェフ

イタリアを巡り、イタリア料理を学んだ首藤シェフによ る講演会。食文化の目線からイタリア各地で撮影した 写真を元にイタリアの魅力を存分に語って頂く。

#### 「本場の味を体験」

首藤シェフー押しの郷土料理を参加者にご提供頂く 交流会。お食事中にはシェフの現在の取り組みを写真 映像にてご紹介(17:10~17:40シェフ再登場予定)。 〈予定メニュー〉生ハムとボローニャ風ソーセージ、 ポークとレンズ豆の煮込み、ワイン(赤or白)1杯

1さらに!

#### secondo piatto ~第2部~

#### 首藤シェフの話をもっと聞きたい!

[閩浦]18:30~

3Fホルトガーデンにて、首藤シェフを囲って立食 パーティを実施。

参加自由/定員35名/3.500円(税込)

#### ホルト季節のプログラムvol.3

## ト朗読 火のものか"たり、

**10月31日(土)** [開場] 13:30 [開演] 14:00 [終演] 15:00

大分市内を中心に活動する朗読家たちによる朗読会です。今回は、「秋 |をテーマに した作品をお届けします。

会場名 市民ホール 小ホール(1階)

対 象 一般(当日先着順) ※年齢制限はありません。

入場料無料

員 202名

演 児童文学と科学読物の会 渡辺智子 ほか

問い合わせ先 総合事務室(1階)

TEL 097-576-8877 (市民ホール担当まで)



トラッシュマスターズ主宰。劇作家・演出家の中津留章仁氏を 講師として招き、実際に戯曲を作成するワークショップです。氏 の、探究心と研究に裏打ちされた挑戦的な舞台表現を、存分に 学ぶ絶好の機会となっております。

10月3日(土)・4日(日) 両日とも開演13:00・終演17:00 3日(土) 18:00から懇親会も開催します。

会 場 名 セミナールーム〈2階〉

場料 無料(懇親会に参加される方は4,000円となります。)

関 50名

師 中津留 章仁

問い合わせ先 総合事務室〈1階〉

TEL 097-576-8877(市民ホール担当まで) MAIL shimin-hall@horutohall.oita.jp

申込締切 9月25日(金)

時が、町も人も、変えていく。家族の姿も、変わっていく。けれど、 あなたがいるから、私は咲いていられる。今年、九州戯曲賞最終候 補に選ばれた作品。大分弁で繰り広げられる、笑って泣いてあたた かくなる、大分の家族の物語。

①開場12:30 開演13:00 終演14:40 11月23日(月) ②開場 17:30 開演18:00 終演19:40

会 場 名 市民ホール 小ホール〈1階〉

一般(未就学児入場不可)

入場料【前売】一般:1,500円、大学生·高校生:1,200円、中学生以下:700円 【当日】各300円増し

【チケット販売】9月15日(火) 9:00~

📄 各202名(2回公演)

演 劇団水中花

問い合わせ先 総合事務室(1階)

TEL 097-576-8877(市民ホール担当まで)

健やかライフを応援する

# 場だまり

#### メタボ対策で 健康寿命を延ばしましょう

メタボリックシンドロームとは腹囲の大きさに加えて、①高血圧、②高血糖、③脂質異常のうち2つ以上が該当する状態です。(1つ該当だとメタボ予備軍となります。) メタボは男女とも40歳をさかいに増加し、40歳から74歳でみると男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボとその予備軍と言われています。 早めのメタボ対策で、いつまでも健康な身体を保ちましょう!



①高血圧

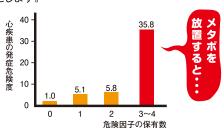
130/85mmHg以上 ※上と下の血圧どちらか一方でも超えると高血圧です

②高血糖

空腹時:110mg/dl以上かつ/またはHbA1c:6.0%以上

③ 脂質異常 中性脂肪: 150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール: 40mg/dl未満 ※現在薬剤治療中の場合はそれぞれの項目に当てはまるとします。

肥満、脂質異常、高血圧、高血糖が重なる と血管の老化が急速に進行し、心筋梗塞 のリスクが高まります。3つ以上で36倍に!



#### 期性85cm <u>腹囲が</u> 女性90cm

#### 今からでも遅くない! メタボ対策

**1** 年一回必ず健診を受けましょう

健診は健康づくりのスタートであり、羅針盤です。

2 日頃から身体を動かす習慣を

効果的な運動はウォーキングや水中運動などの有酸素運動です。 身体機能が活性化することにより、内臓脂肪が減少しやすくなります。 夏場の運動ではこまめな水分補給も忘れずに!

3 食事は、3食きちんとバランス良く

油を使った料理は控えめにし、副菜(野菜・海藻など)を多く食べることが大切です。 高血圧の予防や改善のため、食塩も控えめに。

4 禁煙を心がけて

喫煙は内臓脂肪を増やすコルチゾールという物質を増加させます。 加えて、喫煙は血管に負担をかけ、動脈硬化を進行させてしまいます。

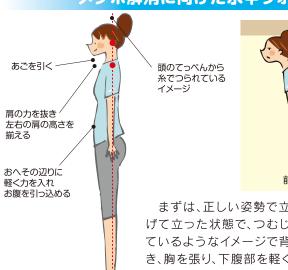
5 ストレスをためない

ストレスによる"やけ食い"や"やけ酒"は内臓脂肪をためこむ原因です。 ストレス解消法を見つけ、心も上手にケアをしていきましょう。

### メタボ解消には水中運動も効果的!!

「メタボ改善方法の1つに挙げられる 運動、でも運動するとすぐに足腰が痛く なるし…」そういった方には水中での運 動がオススメ! 水の中には"浮力""水圧" "粘性"という3つの作用があります。"浮 力"があるので、メタボの人も関節に負 担がなく運動ができ、"水圧"があるので 血の巡りがよくなり、よりカロリーを消 費します。"粘性"により陸上よりもカロ リー消費が高く、さらに適度な強さで運 動することが出来ます。

#### メタボ解消に向けた水中ウォーキング方法!

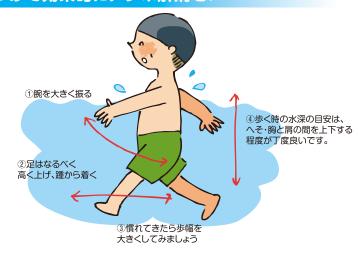


まずは、正しい姿勢で立つことが重要! 足を肩幅に広げて立った状態で、つむじの辺りから糸で吊り下げられているようなイメージで背筋を伸ばします。あごを少し引き、胸を張り、下腹部を軽く凹ましましょう。この時腰が反り過ぎないように注意して下さい。

#### 基本的な姿勢と歩き方を身につけて効果的にメタボ解消を!

正しい姿勢になったら、いよいよ水中ウォーキングを始めます。水中と陸上での歩きの違いは、腕の振り方と関節の動く大きさです。陸上での腕の振りは効率的に歩くように使われるのに対し、水中ウォーキングでは腕の運動や消費カロリーを増やすために使います。同じウォーキングだからといって、陸上と同じように歩いていては、本当の水中ウォーキングの効果は得られません。

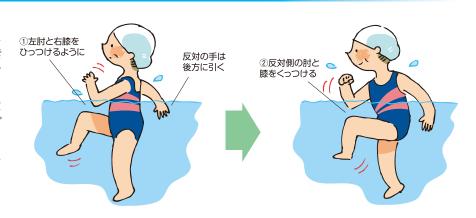
まずは水の中を普段のように歩いてみて下さい。そして 慣れてきたら腕を振りましょう。水を掻くように前方の水面 から身体の後方に水を掻きだすようなイメージで歩くと腕 にも負荷がかかり二の腕のシェイプアップに効果的です。さ らに歩幅を広げていきましょう! こうすることで股関節周 りの筋肉が鍛えられます。



#### くびれたウエストを目指して! ツイストウォーク

ももをしつかり引き上げて、身体をひねりながら歩きます。右足を上げる時は右膝と左ひじをくつつけるように腕とももも大きく動かします。左足を上げる時は左膝と右ひじをくつつけるように身体をひねります。このように左右交互に身体をツイストしながら歩くことで、ウエストのシェイプアップになります。

※ただし、股関節に人工関節を入れている方、腰を痛めている方は無理をしないでください。



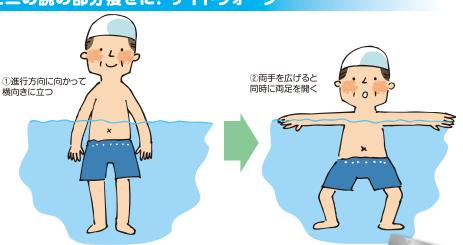
#### 骨盤強化と二の腕の部分痩せに! サイドウォーク

進行方向に向かつて横向きに立ち、足を 開いて、上体を水中に沈めながら横に歩い ていきます。

足を広げる時に、腕も広げ、足を閉じた時には腕も閉じましょう。

サイドウォークは骨盤の横にある筋肉が 鍛えられ、転びそうになっても踏ん張りが 効くようになります。また手でしっかりと水 を掻くことで二の腕のシェイプアップにも 効果的!

慣れてきたら歩幅を変えて歩いてみたり、 足をクロスさせながら歩いたり、バリエー ションをつけてみるのも良いでしょう。



#### ウォーキングプールご利用者さまにインタビュー!

**Q1** ウォーキングプールに通うきっかけは? いつからご利用ですか?

A 会社の先輩から勧められて 昨年の4月から

**Q4** 水中運動以外にも取り組んでいる ことがありますか?

▲ ウォーキング

**Q2** その時の体重と 今の体重を教えて下さい。

▲ スタート時 98kg/現在 82kg

**Q5** 水中運動を続けることによって体や 気持ちに変化がありますか?

若い時に感じた体を動かす事の 爽快さを思い出しました。 **Q3** 減量して『これは良い!』と感じることは ありますか? それはどんなことですか?

▲ 人間ドックでの数値が改善されたこと

**Q6** 減量を目指す方にアドバイスがあれば教えて下さい。

▲ 私は気長に無理せず少しずつを念頭に まず運動を続けることを目標としています。 トップに学ぶビジネス講座 2015

リジナルのマネジメント手法で 業績を上げる企業のトップによる 実践的な講座を開催。

■ 9月16日&

明 18:30~19:30 (18:00開場)

会場 セミナールーム〈2階〉

ジェイリース株式会社 代表取締役/最高執行役員 講師 Nakashima Hiraku

[開 場] 18:00 [講 座] 18:30~19:30 [交流会] 19:40~20:30 [閉 場] 20:30

交流会費は300円 受講時受付にて現金で お支払いください。(返金不可) 参加費

45名(先着順)

大分市内に居住、または勤務の方優先 対象

> FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号、交流 会参加・不参加の旨を記入し、8月1日(土)~9月11日 (金)までに下記お申し込み先へお送りください。

※下記URLのホームページから申込用紙がダウンロードできます。 ※大分市産業活性化プラザへ直接お持ちになっても結構です。 ※募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります

#### ●セミナー後に交流会を開催します!

[時 間] 19:40~20:30 [会 場] セミナーと同会場 [参加費] 300円(ソフトドリンク・お菓子代含む)

#### ●館内の有料託児施設をご利用ください

時間

[要予約] 開催日2日前までにご連絡ください。詳しくは TEL:097-534-8033 "NPO法人アシスト・バル・オオイタ:ホルトホール大分託児担当"まで (月~金10:00~18:00) TEL:097-534-8033

平成27年度 第1回 三館連携·創業支援交流

インキュベーション機能を併設し、近接する3つの公的施設が協力して、創業 インキュベーション機能を併設し、近接する3つの公的施設が協力して、創業 インキュベーション機能を併設し、近接する3つの公的施設が協力して、創業 を記述している。 希望者と施設で創業支援に携わる担当者の相互交流の場をとくる。こらに 一番望者と施設で創業支援に携わる担当者の相互交流の場合となる。 一部では、「おおいたスタート での創業支援担当者に創業支援施策について説明していただくことで、 でいたスタート でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 に対していただくことで、 でいただくことで、 でいただと、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただくことで、 でいただと、 でいただと、 でいただと、 でいたが、 でいたが、 でいたが、 でいたが、 でいたが、 でいたが、 でいたが、 でいたで、 でいたで、

会場 セミナールーム〈2階〉

9月24日朱

17:00~20:00

(16:30開場)

おおいたスタートアップセンター センター長兼ディレクター 豐大 祐元 氏 Sakuragi Masahiro

[開 場]16:30 [講 演]17:00~17:40 [支援内容説明]17:50~18:50 [交流会] 19:00~20:00 [閉 場] 20:00

参加費 無料

申込み方法

25名(先着順)

創業希望者、創業して間もない方、 民間で創業支援に携わる方 (大分市内にお住まいの方、お勤めの方優先) 対象

> FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号、交流 会参加・不参加の旨を記入し、8月15日(土)~9月15日 (火)までに下記お申し込み先へお送りください。 ※下記URLのホームページから申込用紙がダウンロードできます ※大分市産業活性化プラザへ直接お持ちになっても結構です。 ※募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります。

#### ●館内の有料託児施設をご利用ください

[要予約] 開催日2日前までにご連絡ください。詳しくは "NPO法人アシスト・バル・オオイタ:ホルトホール大分託児担当"まで TEL:097-534-8033(月~金10:00~18:00)

お申込み お問い合わせ

大分市産業活性化プラザ fax: 097-544-3011

mail:plaza-event@horutohall.jp

大分市金池南一丁目5番1号ホルトホール大分2階 tel:097-576-8879



申込用紙ダウンロードサイト

http://sangvo.horutohall-oita.ip/



### ホルトホールキッチン(07)

1階キッチンスタジオでは、月間12本の料理教室を行っています。このコーナーでは、実際に教室で作ったメニューをご紹介します!今回ご紹介いただくのは、「イタリアンシェフに学ぶ!イタリアンおつまみ教室」の首藤謙隆先生です。



創作イタリアン Casaオーナーシェフ **首藤謙隆先生** 

「旬の食材には自然のパワーがたっぷりです! すっきり 涼しいイタリアンメニューで残暑を乗り切りましょう。」



#### 材料(4人分)

《美味しいトマトの冷製パスタ"カッペリーニ"》

カッペリーニ・・・・300g トマト・・・・・4個 バルサミコ酢・・・・大さじ2 EXオイル・・・大さじ6 蜂蜜・・・・・・少々 塩・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・300g



#### 作り方

- ボールにカットしたトマトと他の調味料をいれよく混ぜ、冷蔵庫で10分程冷やす。この時、しっかりと塩味をつける。
- ② お湯に1%の塩をいれパスタを茹でる(水 3*l*につき30g)
- ④③の水気をしっかり切り①にパスタをいれ混ぜたら味見をして盛り付ける。



トマトは赤味がしっかりしているものを選び、甘味が足りない時は蜂蜜の量を調節すると良い!







ひとり親家庭支援プラザ

## 医療事務講座 受講生募集!!

【日 程】

#### 平成27年12月12日(土)~ 平成28年2月21日(日)計14日間

#### [募集開始] 10/1(木)~

【場所】ひとり親家庭支援プラザ技能習得室〈3階〉

【対象】大分市内のひとり親(母子・父子・寡婦)家庭 ※大分市外在住であっても勤務地が大分市内であれば受講可

【受講料】無料(但しテキスト代は実費ご負担となります) ※資格試験の費用は別途個人負担でお願いします

【人数】10名(定員になり次第締切)

【応募】電話でお問い合わせのうえ、3Fひとり親家庭支援プラザ窓口でお申し込み手続きをしてください。 ※尚、当プラザの無料講座を受講された方は、キャンセル待ちでお受けする場合があります。

【託児】無料(6ケ月~未就学児)

申込先・お問い合わせ:3F ひとり親家庭支援プラザ TEL097-576-8882 担当:江良・吉田



#### EVENT SCHEDULE (9) (10) (10)







主催 ホルトホール大分主催行事です。

#### 大ホール

- 第257回 フコク生命チャリティーコンサート 1(火) 18:30~20:30(開場17:30)
- 第50回 大分市老人クラブ大会 2 (大)
- 13:00~16:30(開場12:30)
- 平成27年 大分県交通安全県民大会 3(木) 13:00~15:00(開場12:15)
- 東京バレエ団 子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」 ホルとも会員限定バックヤードツアー11:00~11:30 公演14:00~15:40(開場13:30) 主催
- スペシャルオリンピックス日本・大分20周年記念はばたけ勇気の翼コンサート2015 20 (日) 13:00~(開場12:30)
- 第5回 世界ハートの日市民公開講座 27 (日) 13:00~16:00(開場12:30)

#### 大ホール

- 「おすぎとピーコ 戸田奈津子トークショー」  $3(\pm)$ 16:00~(予定)
- 沢田研二 LIVE 2015こっちの水苦いぞ 10(±)17:00~(開場16:30)
- E遊亭歌奴噺家生活20周年記念落語会
- 17(土) 13:00~15:45(開場12:30)
- 鐵心太鼓40周年記念公演 18(日) 14:00~16:00(開場13:00)
- 平成27年度 大分市「家庭の日」心育て講演会 24(土)

10:00~11:30(開場9:30)

- "地域を支える医療と介護の連携"特別講演「いのちを受けとめる町づくり」 24(土)
- 17:00~18:20 特別シンポジウム「医療と介護の連携・地域住民のために-」 シンポジウム I・シンポジウム II
- 9:20~9:40(挨拶)/9:40~12:00/(I)13:00~14:40/(II)14:50~16:30

#### 大ホール

- **3 (火)** 大分高専 音楽祭 17:00~20:00(開場16:30)
- 梅沢富美男座長襲名披露公演 6(金) 昼の部14:00~/夜の部18:00~(開場30分前)
- 7(土) 小野正嗣講演会 14:00~(開場13:00)
- 17(火) MONGOL800コンサート 19:00~(開場18:30)
- 2016 ミス・ユニバース・ジャパン 大分大会ファイナル 12:30~15:30(開場12:00)
- 第42回鶴崎芸能文化祭 12:30~16:40(開場12:00)

#### 小ホール

- 5 (土) ~6 (日) 2015 住宅博 in 大分
  - 星野麻衣子音楽学院『段位認定会』in 九州&第七回『山川夕斗杯』 8(火) 9:45~16:00(開場9:15)
- 平成27年度 池坊大分県連合支部いけばな池坊展 **12**(土) Two. 12:00~20:00
- 平成27年度 池坊大分県連合支部いけばな池坊展 **13**(日) 9:30~15:00
- オペラ&歌曲の夕べ 18 (金) 19:00~(開場18:30)
- フラ オ マカナ ナレオ アロハおさらい会 21 (月) 12:30~20:00 (開場12:00)
- 婚活パーティー Happiness 22(火) 19:30~21:30(受付19:00)

#### 小ホール

- おおいた6次産業化交流セミナー~地域を元気にする6次産業化~ 1(木) 13:00~16:30(開場12:30)
- AMBIへアーショー2015「0~ラヴ~1 9(金) 18:30~20:00(開場18:00)
- 淡窓伝光霊流南地区吟詠コンクール 18(日) 9:30~17:00(開場9:10)
- NPO法人SMIS文化講演会~福祉について~ 19 (月) 18:30~21:00(開場18:00)
- オカリナ・ケーナコンサート 和田名保子「私撰集2015」 23 (金) 19:00~20:30(開場18:30)
- 国際交流イベント イタリア郷土料理の旅 25(日) 16:00~18:00(開場15:30) 主催
- ホルト季節のプログラムvol.3 ホルト朗読会「秋のものがたり」 31(土) 14:00~15:00(開場13:30) 主催

#### 小ホール

- 華道家元池坊大分支部いけばな展 2(月)·3(火) 2日10:00~18:00/3日10:00~15:00
- 芸短オープンカレッジ「ヨーロッパ講座」 4 (水) 本域の一 (大) 18:30~20:00(開場18:15)
- 「風は生きよという」映画上映とトークセッション 5 (木) 14:30~16:30(開場14:00)
- HAMORI-BE CONCERT TOUR 2015 家族で楽しむ日本の歌コンサート 6(金) 14:00~16:00 (開場13:30)
- 第54回カサ・デ・ギターラ ギター演奏会 7(土) 14:00~16:30
- 劇団水中花「あなた、咲いた」 23 (月) 1回目13:00~14:40/2回目18:00~19:40(開場30分前)
- 壱の音 邦楽演奏会 29 (日) 14:00~16:00(開場13:30)

#### TOPICS

#### 期間限定!運動教室ワンコイン体験会のご案内

#### 2015年9月16日(水)~30日(水)

ヘルスアップルームでは、たくさんの運動教室を 行っています。下半期のコース制教室がスタート するその前に、ワンコイン体験会を行います。教 室のスケジュールはホルトホール大分HPを チェック! この機会にぜひお試しください!



#### 編集部より

10月からホルトホー ル大分講座の後期日 程がスタートします。 文化·運動·料理·福 祉と様々な教室をご 用意しています。詳し くは9月1日付の市報 折り込みチラシをご 覧ください。

#### 次号vol.8 は2015年11月20日発行

ホルト通信 vol.7 平成27年8月20日発行 発行:ホルトホール大分みらい共同事業体



#### ホルトホール大分

〒870-0839 大分市金池南一丁目5番1号

代表 (インフォメーション) TEL 097-576-7555 / FAX 097-573-6210 予約案内(総合受付) TEL 097-576-8877 / FAX 097-544-5690