

◆市役所メニューに掲載されている講座は、原則10人以上のグループから申込みができます。受講者の確保した会場に講師が出向いて実施します。

分類	講座名		担当課
	No.	講座内容紹介	備考

所要時間
(分)

◇◇◇ 市 政 ◇◇◇

市 政	市役所のしごと		行政管理課 行政管理係
	1	市役所にはどのような部・課・係があり、そこではどのような業務が行われているか市役所全体の組織と業務について説明	90
	行政改革の取組		企画政策課 政策調整係
	2	効率的な行政運営に向けた行政改革の取組について説明します。	10月下旬～1月は原則不可 60
	我孫子市の現状と課題・取組		企画政策課 政策調整係
	3	市の概要、現状と課題、主な施策等について、総合的に説明します。	10月下旬～1月は原則不可 60
	広聴制度の概要		秘書広報課 広聴係
	4	市民の皆さんからのご意見、ご提言をどのような形で市政に反映しているかなど、市の広聴制度の説明	5月、6月、9月、11月、12月、3月は不可 60
	我孫子市の予算の概要		財政課 財政係
5	当該年度の一般会計当初予算の概要をもとに我孫子市の財政状況を説明します。	4月、6月～7月、10月下旬～2月上旬及び市議会開催期間 は不可 20～40人程度 90	
市県民税の申告		課税課 市民税係	
6	市県民税の申告、税額の計算方法	12～6月は不可 90	
固定資産税のしくみ		課税課 土地・家屋係	
7	土地・家屋に係る固定資産税(評価、税額計算方法等)のしくみ	12～4月は不可 90	
我孫子の監査について		監査委員事務局 監査係	
8	我孫子市における監査の概要説明(監査の仕事、監査委員、監査委員事務局、監査計画、定期監査、決算審査)	監査期間(年間に細かく分散されている)は不可 60	
議会のしくみ		議会事務局 議事調査係	
9	我孫子市議会の概要説明(制度に関する説明、定例会の流れ、我孫子市議会の紹介を中心に)及び議場見学(採決システムの実演など)	定例会会期中(概ね3・6・9・12月)は不可 議場見学を希望する場合は50人以内(傍聴席) 60	

◇◇◇ 健康・保険・福祉 ◇◇◇

健康・ 保険・ 福祉	国民年金のあらまし		国保年金課 年金係
	10	国民年金制度の概要について(第1号被保険者に関する事)	3～9月は不可 45
知っておきたい国民健康保険		国保年金課 給付・保険税係	
11	・国民健康保険の概要(国保に加入するとき・やめるとき・資格確認書等・給付等について) ・保険税の考え方(保険税の決め方・収め方・滞納すると)	3～9月は不可 ※具体的な個人の保険給付や保険税に関しての質問は、後日、個別相談となります。 80	

後期高齢者医療制度について		国保年金課 後期医療係
12	・窓口での各種申請手続の説明 ・保険料の算定や納付方法などの説明	3~9月は不可 60
なぜ人は「生活困窮」に陥ってしまうのか		社会福祉課 生活相談係
13	「生活困窮者」とはそもそもなにを指すのか、なぜ人は生活困窮に陥ってしまうのか、その実態や背景について、「生活保護制度」や「生活困窮者自立支援制度」の解説も含めて、低所得者に対する相談支援の実際についてお話しします。	パソコン、プロジェクター、スクリーンなど、パワーポイントを使用できる環境が望ましい。 土・日・祝・年末年始は応相談 90
あなたも「ゲートキーパー」(自殺を防ぐ命の門番)になりませんか		社会福祉課 計画推進係
14	国内で年間2万人近くの方が自殺によって命を絶っています。市では「自殺対策計画」に基づき自殺を防ぐための取組として自殺予防の啓発、相談窓口やネットワークの強化、ゲートキーパーの養成等を行っています。今回はその中から、自殺の現状、なぜ自殺をしてしまうのか、また自殺対策において重要な役割を持つ「ゲートキーパー」についてお話しします。	10人以上 パソコン、プロジェクター、スクリーンなど、パワーポイントを使用できる環境が望ましい。 土・日・祝・年末年始は応相談 45
精神障害者を支える制度や福祉サービス		障害者支援課 相談係
15	精神障害者が安心して地域で生活するため、どのような制度や福祉サービスを利用できるか、具体的な地域の資源も紹介しながら、理解を深めていただく講座です。	2~4月は不可 45
障がい者施設の役割を学ぼう		障害者支援課 障害者福祉センター
16	障がい者施設の役割及び障がいについて学び、障がい者への理解を深める	場所は障害者福祉センター及びあらかき園 (施設閉館日の土・日・祝・年末年始は不可) 5~6人程度 ※日程は事前に相談してください 45
障害者の就労支援について学ぼう		障害者支援課 就労支援センター
17	就労支援センターで行っている支援内容を紹介しながら、障害者就労支援の流れについて理解を深める。	場所は障害者就労支援センター及びあらかき園のみ (施設閉館日の土・日・祝・年末年始は不可) 10人程度 ※日程は事前に相談してください 45
バリアフリーおでかけマップ「らく楽!あびこ」の使い方		障害者支援課 障害者福祉センター
18	市では市内各種施設のバリアフリー情報を、インターネット上のマップで掲載しています。 https://abiko.geocloud.jp/webgis/rakkurakuabiko.html 検索におけるコツなど、バリアフリーマップの使い方ヒントをご紹介します。	原則として平日の月~水のみ対応可(応相談) 10人以内 要プロジェクター、スクリーン ご自分のスマホ等を使用しながら受講する場合、通信料は受講者様ご負担となります。 45
健康いきいき体操		健康づくり支援課 成人保健係
19	あびこ市民の歌健康体操、肩こり・腰痛予防の体操、健康の話、あるいはロコモティブシンドロームの話、ロコモ度テスト(立ち上がりテストの実施)	・健康の話は、参加者の要望に応じていきます。 ・あびこ市民の歌健康体操は、ご要望に応じ通常バージョンとロコトレバージョンに対応します。 ・ロコモ度テストについては、条件により実施できない場合もあります。 60~90
メタボを防ごう!肥満解消!時短簡単クッキング		健康づくり支援課 成人保健係
20	一食500kcalの献立実習・試食を通して、適切な摂取量を体感する。頭ではわかっても実践ににくい、野菜350g量(1日摂取目標量)や、エネルギーを控えた調理の方法を学ぶ。(講義のみは不可)	10~16人程度 調理室 材料費(500~800円程度/1人) ※感染症の流行状況によっては、実施できない場合もあります。 180
知って得する 食品表示		健康づくり支援課 成人保健係
21	食品選択の一助となる食品表示について、見方、活用の仕方について説明します。食品表示や栄養成分表示について知り、それを自分の生活の中で活用していくためのポイントをお話しします。	プロジェクターやスクリーンの使用を基本としますが、要望により紙媒体のみの使用にも対応します。 60~90
知って得する 元気な歯		健康づくり支援課 母子保健係
22	成人高齢者向け歯科健康教育・歯みがき実習等	実習内容により人数制限あり 染め出しなどを希望する際には水道が必要になる場合あり ※実施時間及び講座内容は参加者の要望に応じていきます。 ※感染症の流行状況によっては、歯磨き指導など一部実施を中止する場合があります。 90~120

健康・保険・福祉

	見てみたい保育園	保育課 入園・認定係	
23	公立保育園、保育内容の見学(体験)を実施する	60	
	応援します。子育て～保育園等～	保育課 入園・認定係、運営指導係	
24	保育園およびファミリーサポートセンター、病児・病後児保育の制度について説明	60	
	応援します。子育て!～子育て支援施設～	保育課 運営指導係	
25	主に在宅で子育てする家庭を対象とした子育て支援事業について説明	9月市民講座と子育てイベントがあるため、開催日直前は実施できない場合あり。 要プロジェクター及びスクリーン。	60
	子育て応援します!～子ども発達センターってどんなところ?～	子ども相談課 子ども発達センター	
26	子ども発達センターは何をやる場所?どんな職員がどんなことをしているの?子どもの発達支援について、子ども発達センターの現状と事業内容について紹介します。	月～金の10時～14時(土・日・祝 不可) 要望に応じて、子ども発達センター館内の見学も可能。(5人まで) プロジェクター、スクリーンがある方がよい。	90
	ヤングケアラーへの理解を深める	子ども相談課 子ども総合相談係	
27	ヤングケアラーとはなにか。ヤングケアラーへの理解を深めるとともに、「ヤングケアラーを支援するとはどういうことか」を考えるためのプチワークを行います。	5～20人以内	60
	はじめての介護保険	高齢者支援課 介護保険係	
28	介護保険とはどういう制度なのか、しくみや介護サービスの利用方法についてなど、基礎的なことをわかりやすくご説明します。	3～7月は不可	60
	高齢者支援課事業(介護保険を除く)の紹介	高齢者支援課 高齢者福祉係	
29	我孫子市の高齢化率や高齢者支援課が主体の事業の紹介、各種福祉サービスの概要の説明	2～10月は不可	15～30
	65歳からのいきいき健康講座～フレイル予防～	高齢者支援課 健康推進係	
30	フレイル予防についての説明、フレイルチェック、体操(あびこ元気アップ体操、ストレッチ、コグニサイズ(認知症予防運動)等)	4月は不可 依頼は遅くとも1ヶ月前まで 体操にはイスを使用します。また、実施の際には両腕を広げられるスペースが取れる会場が好ましいと思われます。	60
	65歳からの食生活～正しい知識でフレイル予防～	高齢者支援課 健康推進係	
31	高齢期の食生活の目標を「生活習慣病」から「低栄養予防・フレイル予防」へと変えていくことの意義について説明します。 ①調理実習(調理が苦手の方にもできる簡単メニュー)あり、②調理なしでパワーポイントのみ、③調理もパワーポイントもなしの3パターンあります。 ※①調理実習ありの場合(150分) ②調理なしでパワーポイントありの場合(60分) 調理もパワーポイントもなしの場合(60分。30～40分程度可)	依頼は遅くとも1ヶ月前まで(調理実習の場合は2ヶ月前まで) 調理実習ありの場合、調理室(調理台1台あたり2～4人程度)レシピや食材のことなど事前打合せが必要。食材購入は申込団体をお願いします。感染症の流行状況により調理実習ができない場合があります。 パワーポイント利用の場合、視聴できる施設であること。	60～150
	認知症サポーターになろう	高齢者支援課 健康推進係	
32	認知症の症状や対応方法を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」の養成を行う講座	講師は市登録「認知症キャラバンメイト」 DVDを再生、視聴できる環境があること。	90
	成年後見制度について(高齢者向け)	高齢者支援課 地域包括ケア係	
33	認知症等により判断能力が不十分になった方の金銭管理や契約などの行為を本人に代わって行う成年後見制度を理解する。成年後見制度で受けられる支援や利用方法、制度利用の費用、成年後見制度の種類などの説明	依頼は遅くとも1ヶ月前まで DVDを再生、視聴できる環境があること。 講師は、高齢者支援課職員または実際に後見人業務を受任している専門職	60
	高齢者なんでも相談室の機能について	高齢者支援課 地域包括ケア係	
34	「高齢者なんでも相談室」の機能について理解するとともに、実際の相談事例にふれることにより、高齢者やそのご家族の身近な相談支援機関としての理解を進め、より一層の利用を図る。	依頼は遅くとも1ヶ月前まで 講師は、高齢者支援課職員、または市内の各地区高齢者なんでも相談室職員。 講義時間については30～60分の範囲で相談可。	60

健康・
保険・
福祉

◇◇◇ 生活・環境 ◇◇◇

生活・環境	かしこい消費者になるために		商業観光課 消費生活係	
	35	近年、消費者トラブルが多様化・深刻化しています。消費者が被害や事故に遭わないよう、自ら進んで知識を修得し、情報を収集することが大切です。講座では啓発教材やロールプレイを通して、悪質商法の手口やその対処法などを紹介します。	10~30人 パソコン(パワーポイント用として)、プロジェクター、スピーカーなどの備品を使用	60
	きょうからあなたもせっけん派!		商業観光課 消費生活係	
	36	我孫子市では、からだや環境にやさしいせっけんの利用を推進しています。一般の方や親子等を対象にパワーポイントなどを使って学習します。リサイクルせっけんを使ってプリプリせっけん作り、使い方などもご説明します。またお父さんが一緒の場合には、安全なせっけんを使用したこねこねせっけん作りを体験していただけます。	10~30人 水道や流し台のある学習室や工作室。 パソコン(パワーポイント用として)、プロジェクター、スピーカーなどの備品使用可。 講師は我孫子市石けん利用推進協議会委員。	60
	手賀沼の水質浄化について		手賀沼課 手賀沼係	
	37	我孫子市のシンボルでもある手賀沼について、その成り立ちや日本一汚濁してしまった経緯、水質浄化の取り組みといった歴史、そして近年の課題である外来種等の生きものについてなど、パワーポイント等を使って説明します。	10~11月は不可 主にパソコン、プロジェクターを使用 (人数、会場の広さなどで調整)	60
	「あびこの農業」について		農政課 農業振興係・地産地消係	
	38	農業後継者・新規就農者の育成、農業生産基盤の整備、農業拠点施設、地産地消推進店、環境保全型農業、農産物の放射能対策等、我孫子市の都市型農業振興策についてお話しします。	講座内容について、希望があればその内容を重点的に説明させていただきます。	90
	災害に備える		市民安全課 危機管理係	
	39	災害に対する備え、地震に備えた日頃からの危機管理、自助・共助・公助の役割などを、東日本大震災の経験を踏まえながらお話しします。また、洪水などからの安全な避難や、ハザードマップの活用についてもお話しします。	繁忙期、災害発生時不可 20人以上 要プロジェクター(プロジェクター使用可能な場所に限る)	60~90
安全で快適な水をめざして		水道局工務課 水運用係		
40	水源から各家庭までの水の流れ、安全で快適な水を供給するための取り組みについて(高度処理設備、水質管理、災害対策等)説明します。	20人 12~3月は不可 工事の進捗や濁水などの非常時は中止する場合あり	90	
あびこの水道		水道局経営課 料金係		
41	水道の歴史をはじめ、濁水のはなし、おいしい水のはなしなどを交え、我孫子の水道について解説するとともに、水道の役割と大切さについてお話しします。	要プロジェクター、スクリーン	90	

◇◇◇ 市民活動 ◇◇◇

市民活動	協働のまちづくり		市民協働推進課 市民協働推進係
	42	NPOとの協働の考え方を説明。様々なNPOと市との協働の取組やあびこの市民活動の現状を紹介。	要プロジェクター、スクリーン

◇◇◇ 人 権 ◇◇◇

人 権	男女共同参画について		市民協働推進課 男女共同参画室
	43	男女共同参画社会への取組の背景と、男女共同参画社会の実現について	45
人 権	「人権」ってなあに？		教：生涯学習課 企画調整係
	44	現代社会における「人権問題」や「人権」とは何かについて説明し、受講者とともに考えていきます。	120 12～1月及び業務繁忙期は不可

◇◇◇ 都 市 ・ 建 設 ◇◇◇

都 市 ・ 建 設	都市計画ってなに？		都市計画課 都市計画係
	45	都市計画とは何か、都市計画法等の法令内容に沿って概要を解説するとともに、我孫子市における都市計画の内容について事例を用いて説明します。また、ご要望に応じて、例えば、市内の都市計画道路の決定状況や考え方など、テーマを絞っての説明も可能です。	90 要プロジェクター、スクリーン (パワーポイント使用)
	住む人が作る都市計画(地区計画について)		都市計画課 都市計画係
	46	都市計画のメニューのひとつである地区計画制度について制度の概要を説明するとともに、我孫子市における地区計画制度の活用例等を説明します。	90 要プロジェクター、スクリーン (パワーポイント使用)
	区画整理とは？		都市計画課 都市計画係
	47	区画整理に関する基礎的な内容と、我孫子市における区画整理の事例について説明します。	90 要プロジェクター、スクリーン (パワーポイント使用) 現地案内を希望する場合は、人数に制限をする場合があります。
	あびこの景観		都市計画課 景観推進係
	48	まず初めに、「良い景観とは何か？」というテーマでお話をします。そして、新たに建てられる建築物や、店舗の屋外広告物等が、我孫子の景観に調和したものになるようにするため、市が行っている届出制度について解説します。また、我孫子の魅力的な景観スポットを広く周知するために、市民団体と協働して行っている活動についても説明します。	90 要プロジェクター、スクリーン (パワーポイント使用)
	治水課の仕事について		治水課 計画・管理係
	49	我孫子市では、台風等による大雨によって浸水被害が頻繁に起きるなど浸水対策が課題となっています。その浸水対策について、我孫子市役所で実施している事業の概要・主な工事概要・取り組みについて説明します。また、ポンプ場等の施設見学も可能です。	60 冬～春(他は大雨・台風対応等が多い時期のため不可) 要プロジェクター、スクリーン 施設見学を行う場合は、講座時間が140分程度となります。 また、受講者が乗車する車の手配が必要になります。
あびこの公園とみどり		公園緑地課 緑化推進係	
50	緑の基本計画に沿って次の事項について講演します。 ・公園や緑の現状と将来像 ・市民手づくり公園 ・みどりのボランティア 等	60 会議室のみ	
下水道のある快適な暮らし		下水道課 経営係	
51	日常生活の中で下水道の果たす多様な役割を紹介すると共に、我孫子市の下水道の現状と課題を説明します。	45 6～1月(4～5月及び2～3月は不可) 要プロジェクター、スクリーン (パワーポイント使用)	

◇◇◇ 教育・学習 ◇◇◇

教育・学習	アビスタ探検隊		教:生涯学習課 公民館係	
	52	【施設見学】アビスタ(公民館・図書館)の見学(使用中の学習室内部の見学不可、また自主事業開催日は公民館か図書館いずれかの施設のみの場合あり)	5~30人以内	60
	大人が楽しむおはなし会		教:図書館 利用サービス係	
	53	成人・高齢者向けに絵本や紙芝居の読み聞かせ、語りなどをする。	原則として土・日・祝・月は不可	60
	鳥の博物館紹介		教:鳥の博物館	
	54	鳥の博物館設置の経緯や目的および内容についてお話しします。	会場を鳥の博物館にした場合、人数は20人までで、入館料が必要です。 入館料:大人300円、大学生・高校生200円(中学生以下、70歳以上(年齢を証明できるものの提示が必要)は無料) 要プロジェクター、スクリーン	60
	あびこの自然と鳥		教:鳥の博物館	
55	鳥とそれをとりまく我孫子の自然について紹介します。「手賀沼の鳥」「公園の鳥」「田んぼの鳥」など講師の担当調査地に応じてテーマを決めます。	会場を鳥の博物館にした場合、人数は20人までで、入館料が必要です。 入館料:大人300円、大学生・高校生200円(中学生以下、70歳以上(年齢を証明できるものの提示が必要)は無料) 要プロジェクター、スクリーン	60	
白樺文学館ガイド		教:文化・スポーツ課 白樺文学館		
56	【施設見学】我孫子ゆかりの文人である柳宗悦、志賀直哉、武者小路実篤ら白樺派とバーナード・リーチをはじめとする民藝運動の人々について、また開催中の展示内容を解説します。 ※展示内容は時期により異なります。	10人以上20人程度所要時間は30分程度からでも可能です。 入館料:大人300円、大学生・高校生200円※小中学生は無料	60	
杉村楚人冠記念館ガイド		教:文化・スポーツ課 杉村楚人冠記念館		
57	【施設見学】明治末から昭和初期を代表するジャーナリスト杉村楚人冠の旧邸である杉村楚人冠記念館の建築物、杉村楚人冠の著書や業績、また開催中の展示の内容を解説します。 ※展示内容は時期により異なります。 ※ガイド所要時間をご希望をお知らせいただければ調整して対応可能です。	10人程度。20人以上になる場合はグループを分けての見学をお願いします(例:Aグループ10人、Bグループ10人、時間を決めて館内と邸園を交代しながら見学)。 所要時間は30分程度からでも可能です。 入館料:大人300円、大学生・高校生200円※小中学生は無料 展示替えや館内整理作業のため、臨時休館する場合あり(公式ホームページでお知らせ)。椿を鑑賞したい場合は2~3月がおすすめ。	60	

◇◇◇ 消防・救命 ◇◇◇

あびこの消防		消防:消防本部総務課 総務係		
消防	58	消防署の消防車両の見学等	西消防署 30人以内 災害発生時は中止する場合あり 見学場所によっては人数を減らす場合あり	60
	住宅防火のすすめ		消防:予防課 予防係	
	59	火災・地震などの災害が発生した時の対応方法や住宅防火対策の講話及び防火防災に関するDVDの上映、そして消火器の取扱説明と消火訓練。	10人以上から 消防本部施設内 雨天時消火訓練は中止となり、消火器取扱説明のみになります 災害発生時は中止する場合あり	90

救命講習は申込書を提出する前に、事前に警防課(04-7181-7701)と日時、場所を調整してください

救命入門コース		消防:警防課 救急救助係		
救命	60	①胸骨圧迫を救急車が現場到着するのに要する時間程度できる。 ②自動体外式除細動器(AED)を使用できる。	8人以上20人以内 開催時間については午前中を基本とし、受講者には参加証を交付	45
	一般救命講習		消防:警防課 救急救助係	
	61	応急手当全般の重要性と応急手当の実技を学ぶ	8人以上20人以内 午前中を基本とし、講習時間90分以上の講習会を対象とし、下記の例の中から受講生が希望するもの ・止血法・外傷の応急処置(三角巾使用による包帯法等)・傷病者管理・成人心肺蘇生法(人工呼吸要領、胸骨圧迫要領)・小児、乳幼児の異物除去と心肺蘇生法・傷病者の観察要領、気道確保	90以上
	普通救命講習Ⅰ(成人に対する救命処置)		消防:警防課 救急救助係	
	62	①心肺蘇生法(主に成人を対象)を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	8人以上20人以内 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付	120
	普通救命講習Ⅰ(成人に対する救命処置)e-ラーニング適応コース		消防:警防課 救急救助係	
	63	①心肺蘇生法(主に成人を対象)を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	8人以上20人以内 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付 受講には、e-ラーニングによる事前学習が必要です。	60
	普通救命講習Ⅲ(主に小児、乳児、新生児に対する救命処置)		消防:警防課 救急救助係	
	64	①心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児対象)を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	8人以上20人以内 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付	120
	普通救命講習Ⅲ(主に小児、乳児、新生児に対する救命処置)e-ラーニング適応コース		消防:警防課 救急救助係	
65	①心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児対象)を、救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる	8人以上20人以内 開催時間については午前中を基本とし、効果確認合格者には修了証を交付 受講には、e-ラーニングによる事前学習が必要です。	60	
上級救命講習(成人、小児、乳児、新生児に対する救命処置)		消防:警防課 救急救助係		
66	①心肺蘇生法を救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる ④傷病者管理法、副子固定法、熱傷の手当、搬送法等を習得する	8人以上20人以内 効果確認(筆記・実技試験)合格者には修了証を交付	420	
上級救命講習(成人、小児、乳児、新生児に対する救命処置)e-ラーニング適応コース		消防:警防課 救急救助係		
67	①心肺蘇生法を救急車が現場到着するのに要する時間程度できる ②自動体外式除細動器(AED)について理解し、正しく使用できる ③異物除去法及び大出血時の止血法を理解できる ④傷病者管理法、副子固定法、熱傷の手当、搬送法等を習得する	8人以上20人以内 効果確認(筆記・実技試験)合格者には修了証を交付 受講には、e-ラーニングによる事前学習が必要です。	300	

◇◇◇ その他 ◇◇◇

その他	リクエストメニュー		各担当課
	68	市役所の仕事やまちづくりに関するテーマで、メニューにないものをリクエストできます。	