

わたしたちの暮らしに欠かせないものの一つに、明かりがあります。その歴史は古く、約50万年前にまでさかのぼるそうです。その当時は、木材などを燃やして光を手に入れていました。その後、火をともし際に使われるものが動植物の油やろうそくへと移行していき、単なる明かりから照明として発展していきます。

そして、1879年にエジソンによって実用的な白熱電球が開発され、人々の暮らしをがらりと変えました。ろうそくの火を頼りにしていた時代と比べてみても、スイッチ一つでその場が明るくなるのですから、それは驚くべき技術だったに違いありません。その当時は、ろうそくと比べてあまりにまぶしいため、目が向けられないという人もいたのだそうです。

20世紀に入ると、蛍光灯が発明され、住宅には欠かせない照明として普及していきました。そして現在、家庭用の照明器具でも使われている発光ダイオードと呼ばれるものが発明されます。これは、低い電力で動かすことができ、長寿命であるため、室内の明かりとして使われるだけでなく、信号機や車のヘッドライトなど、さまざまな場所で活躍しているそうです。

令和3年10月10日

入居者の皆様

森住宅管理株式会社

定期清掃のお知らせ

拝啓 紅葉の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび、西山マンションの共用部分における定期清掃の時期が決まりましたので、下記のとおりお知らせいたします。

つきましては、入居者の皆様にご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

なお、状況により時間に多少のずれが生じる場合がございます。

敬 具

記

- | | |
|---------|---------------------|
| 1. 実施期間 | 11月15日(月)から17日(水)まで |
| 2. 作業時間 | 午前9時から午後4時まで |
| 3. 場 所 | 西山マンション共用部分 |
| 4. 詳 細 | 別紙をご参照ください。 |

以 上

普段何げなく使っているものに、いすがある。この歴史をたどっていくと古代エジプトにまでさかのぼる。当時これは、権威の象徴として用いられ、紀元前2千年ごろには既に背もたれ付きのものが存在したというから驚きである。

わが国では、古墳時代に作られた腰掛けに座るはにわが出土しているが、その時代の日本文化は、正座やあぐらなど、床に直接座るスタイルだったこともあり、いすの発展にはつながらなかった。実際にわたしたちの生活に根付いたのは、明治時代に入って西洋文化が流入し、洋間が取り入れられるようになってからのことだという。伝来当初は、木材のものが多かったが、近年は合板や軽合金なども用いられ、珍しいものになると強度のある紙を重ねてデザインされたタイプまで存在する。また、勉強するときやくつろぐとき、仕事をするときといったように、シーンによってさまざまな種類のものが生産されており、座り心地や通気性など、機能性にこだわった商品もたくさん登場している。

現代では、人にもよるが、人生の3分の1はいすに座っているといっても過言ではないだろう。そう考えてみると快適さをそこに求めることは、ごく自然なことなのかもしれない。特に、乗り物を使って移動するときやパソコンに向かって仕事をするときは、長時間座っている必要があり、肩凝りや腰痛などを引き起こす原因になりかねない。そういった点に気を付けて選びたいものだ。

令和3年10月10日

オカムラ商店
店長 花井 りえ 様

若月市観光協会
会長 上野 ゆか

若月お土産コンテストのご案内

拝啓 紅葉の候、貴店ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当協会では、若月市内のお土産の知名度向上と販路拡大を図ることを目的とした、お土産コンテストを開催することとなりました。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ぜひご応募くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 応募期間 11月15日(月)～30日(火)
2. 応募資格 市内に事業所を有する業者
3. 詳細 別紙をごらんください。
4. 問い合わせ先 TEL 050-7836-2948
5. 表彰

賞	特典	点数
最優秀賞	広報支援・ブランド認定	1点
優秀賞	ブランド認定	9点
特別賞	みどり祭り出店料無料	20点

以 上

わたしは高校生のとき、放送部に所属し、昼休みに有益な情報を流す番組を作るなど、とても面白い活動をしていた。学校のちょっとしたニュースやためになる情報、はやっている音楽など、あらゆる話題を取り上げたものだ。当時の仲間には現在、アナウンサーとして地方の放送局に勤めている人や構成作家になった人がいる。高校時代の体験が、今の仕事につながったというのだから、それは幸せといえるのではないだろうか。

制作したものの中で、今でもはっきりと覚えているプログラムがある。それは、秋に行われる文化祭に向けてその内容を紹介するというもので、とあるミュージカルを英語で発表しようとしている演劇部に取材をした。それは、映画にもなっているほどの有名な作品で、とても気になっていたものだった。主役に抜てきされた生徒に対して、見どころはどこか、演じるうえでどんな苦労があったのかなど、さまざまな視点から話を聞いた。すると聞き手のわたしが夢中になり、あっという間に昼休みが終わってしまった。さらに、その生徒も盛り上がってしまい時間がどんどん過ぎていった。この後、すぐに授業が始まることを心配した先生が放送室に来るといった事態になり、もちろんわたしたちは注意を受けた。

後日行われた文化祭でその部活の劇は、体育館から人があふれるほどの人気ぶりだったという話を聞いた。先生からは、おそらく昼休みに放送したインタビューの効果だったのではないかと褒められた。大人になった今、さまざまな人へ取材をして、原稿を執筆するライターという職業に就いたわたしにとってこの経験は、忘れられない思い出となった。

〔文書番号〕 浅ビ会発第25号

〔発信日付〕 令和3年10月10日

〔受信者名〕 富原物産株式会社
総務部長 海原 理恵 様〔発信者名〕 浅田ビジネス会館
館長 小野 安夫

〔件 名〕 育成セミナー開催のご案内

〔本 文〕 拝啓 秋冷の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、まことにありがとうございます。

さて、このたび当館では、後輩を育成する立場にある中堅社員を対象としたセミナーを開催することとなりました。本セミナーでは、指導の基本や心構えなどを学んでいただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ご検討くださいますようお願い申し上げます。

なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 11月9日(火)・10日(水)
2. 開 催 場 所 浅田ビジネス会館 3階研修ルーム
3. 受 講 料 各日3,500円
4. 定 員 各日50名
5. 申 込 方 法 別紙参照
6. スケジュール

日にち	時 間	内 容	講 師
9日	14時～15時	指導の基本とは	高田 義男
	15時～16時	役割と心構え	今井 真理子
10日	10時～11時	信頼関係の構築	川上 健二
	11時～12時	現場での実践に向けて	小岩 美香

以 上

ぶらりと町を散歩していると、日本家屋がずらりと立ち並ぶ情緒あふれる光景を目にした。昔ながらの家屋は、どれも同じような風情で、その屋根は太陽に当たるといぶし銀に光って力強い印象を与えるので、美しい景色として写真撮影の対象になることさえある。そこには瓦という建材が使われており、日本の気候風土に適していることから、昔から長く愛されている。

日本独自のものだと思っていたが、調べてみると、実は世界中で使われているものだと知って驚いた。ヨーロッパには、わが国と同じような風景がその町の代表的なビジュアルとなっている地域があり、スペインの南方がその代表である。この辺りでは、丸みのある鮮やかな赤色のタイプのものが多く用いられている。ドイツでは平らなものが多く、うろこ状に広がっているのが特徴だ。その他にもギリシャのパルテノン神殿には、大理石のそれが使われているようだ。これは現在、一部が消失してしまって遺跡となっているので、下から見るとなかなか確認できないのが残念である。

日本では、粘土から作られることが多い。形にしてから高温で焼くことで強度を高め、上薬を使って耐久性を高めているのだそうだ。有名な産地は、愛知県と兵庫県、島根県だといい、良質な土がたくさん採れることから産業が発展していった。

ところで、屋根をよく見てみると、動物や神様などをかたどったものが、外から見えるように飾られていることがあるだろう。まるで彫刻のようでもある。それらは、建築物を守るという本来の実用性はないが、無病息災や家内安全など、人々の願いが込められているという。例えば、大黒天をはじめとした七福神、富を象徴する小づち、あるいはおめでたいとされるツルやカメなどが飾られている。これは専門の職人が手掛けており、現在まで手作業で制作され続けているようだ。

〔文書番号〕 雪中企発第28号

〔発信日付〕 令和3年10月10日

〔受信者名〕 株式会社こころ商会
総務部長 小原 大介 様〔発信者名〕 雪平中小企業会館
館長 山上 まゆみ

〔件 名〕 新技術展示会のご案内

〔本文〕 拝啓 秋冷の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、このたび当館では、新技術に関する展示会を開催することとなりました。優れた技術を有する数多くの企業が出展を予定しております。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開 催 日 11月18日(木)・19日(金)

2. 会 場 雪平中小企業会館

3. 入 場 料 無料

4. 主なイベント

日にち	時 間	内 容	場 所
18日	9時～10時	特別講演会	西エリア
	13時～16時	技術プレゼン	中央ステージ
19日	11時～12時	ビジネスセミナー	西エリア
	13時～16時	商談会	東エリア

5. 申 込 方 法 11月10日(水)までに、下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてお送りください。

6. 問い合わせ先 TEL 050-6742-9653

以 上

----- きりとり線 -----

申込書

会社名

参加人数

住 所 〒

T E L

日本人は昔から、家の中で寝転がってのんびりと過ごすことを好んできた。わたしも、食事を終えた後やお風呂から出た後など、和室の畳に横になる時間が最もリラックスできる。ソファでは手足を思い切り伸ばすことができないし、ベッドでは、布団や枕があることで寝る体勢になってしまう。ところが畳なら、寝そべるという行為が休憩になるのだ。これは、われわれ日本人独特の習慣なのかもしれない。横になったときに感じる香りはどこか懐かしく、とても落ち着く。わたしは子供のころに祖母の家で遊んだ記憶がよみがえるからだと思っていたが、その香りにはリラックス効果があると聞いて驚いた。

この歴史は古く、奈良時代にまでさかのぼるという。現存する最古の畳は、木製の台の上に置かれて寝台として使われたもので、とある寺に保管されている。その時代、これは権力を表すためのもので、敷き詰めるというわけではなく、座布団代わりに敷いたり寝るときに使ったりと必要な場所だけに置いていたようだ。やがて室町時代に入ると、現在のように部屋全体に用いられ、茶道の拡大に伴って正座とともに普及していった。さらに、移動させる必要がなくなったことで厚みのあるものが主流となり、身分によって大きさやへりの色が決められるようになったという。江戸時代に入るとこれは、建築物における重要な位置を占め、城や屋敷の改修工事をつかさどる専用の役職も作られた。そして庶民の家でも普及したことで、需要はさらに高まっていった。

ところが、高度経済成長とともに人々の生活は洋風化し、さらにフローリングが普及したことによって一般家庭における居間の形は、様変わりしていった。それに伴い、畳の生産数は減少の一途をたどったが、近年、和室がさまざまな用途に使用できることから、需要が回復傾向にあるという。また、場所を選ばずに置くことができる畳など、手軽に和を楽しむことができるアイテムが登場したことで、新たに暮らしの中に取り入れようと考えている人も多い。部屋の一角にゴロンと横になれる空間を持つことは、心の豊かさにもつながるのではないだろうか。

〔文書番号〕 久ビ会発第34号
 〔発信日付〕 令和3年10月10日
 〔受信者名〕 矢島不動産販売株式会社
 総務部長 鹿山 富子 様
 〔発信者名〕 久米ビジネス会館
 館長 飯田 真由美

〔件 名〕 コミュニケーション講座のご案内

〔本 文〕 拝啓 秋冷の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。さて、このたび当館では、コミュニケーション講座を開催することとなりました。本講座では、ビジネスマナーの基本であるあいさつや敬語、効果的な話し方などを学んでいただけます。つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、ご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

〔別 記〕 記

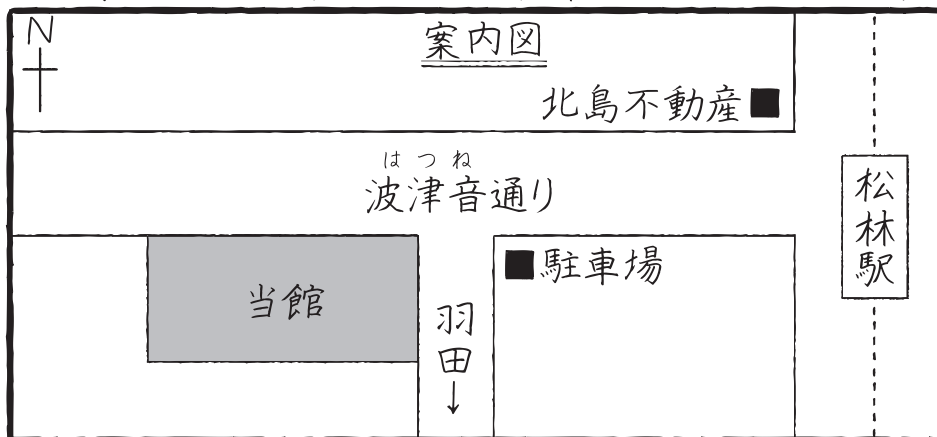
1. 開 催 日 11月15日(月)・16日(火)
2. 受 講 料 無料
3. スケジュール

日 ち	時 間	内 容	講 師
15日	9時～10時	あいさつ・敬語	山口 幸司
	10時～11時	相手目線の伝達力	
16日	14時～15時	効果的な話し方	東野 由香利
	15時～16時	対話力を伸ばす	

4. 申 込 方 法 11月10日(水)までに、同封の申込書に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒にてお送りください。

5. 問い合わせ先 電話番号 050-5642-3804

6. 場 所 久米ビジネス会館 3階研修室



以 上

暮らしの中で使っているものが、もっと使いやすくなってほしいと思ったり、こんな技術があったら便利だろうと考えたりすることがあるだろう。そんなアイデアを基に、研究開発して実際に商品として作り出す人がいる。彼らのおかげで、わたしたちの生活が便利で快適なものとなっている。しかし、そんなアイデアを勝手に使われたり、模倣されたりすれば、新しいものを作ろうとする人の意欲は失われてしまうだろう。そこで、彼らの発明を権利として保護することを目的に考案されたものの一つに、特許権がある。

では、この歴史を振り返ってみよう。中世ヨーロッパにおいて、国王や政治家が恩恵の手段として権限を付与することはあったが、制度として整っていたわけではなかった。近代における制度は、1474年にベネチアで誕生し、その後英国で発展したといわれている。日本では、明治維新後に本格的な特許法が公布された。しかし、当時の国民はこの制度を理解し利用するまでに至らず、運営面でも問題が生じたため、その施行は翌年中止されたという。その後、制度の必要性が再認識され、1885年には「専売特許条例」が公布された。1959年には全面的に改正されて現行法に至っている。

具体的にどんな事例が今までにあったのだろう。わたしたちが当たり前のように使っている商品にそれらを発見することができるので、普段から探してみると面白いだろう。例えばドリップコーヒーのフィルターがそれに当たるそうだ。従来、これを飲むには専用のマシンが必要で、簡便ではないという問題があった。そこで、ろ過器を組み立ててカップに設置し、そこに熱湯を注ぐことで出来上がるという構造を考え出したのだ。そのおかげで、手軽に本格的なコーヒーを楽しめるようになった。また、炊いたご飯をすくう際に用いるしゃもじは、従来の素材は表面が滑らかでお米が付着しやすく不便だった。そこで、表面にでこぼこを設けて特殊な加工を施した商品を開発した。するとこの商品はよく売れて、現在では当たり前にあるものとして認知されるようになった。

このように、日々の暮らしの中で、困った点を何とか解決できないかといった要望に対して、その実現のための方法を考えることが新たな開発につながっている。そして、これらを守る制度が産業の発展を支えていくのだろう。

〔文書番号〕 上地サ発第14号
〔発信日付〕 令和3年10月10日
〔受信者名〕 梅里長寿クラブ
代表 織田 有紀 様
〔発信者名〕 上戸地域サポートセンター
センター長 小松原 厚志

〔件 名〕 市民活動応援講座のご案内

〔本 文〕 拝啓 紅葉の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、このたび当センターでは、これから市民活動を始めようとしている方や関心のある方を対象とした、市民活動応援講座を開催することとなりました。本講座では、実際の取り組み事例などをご紹介しますながら解説いたします。
つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。
なお、各時間終了後には、相談会を開催いたしますので、併せてご活用ください。

敬 具

〔別 記〕 記

1. 開催日 11月20日(土)・21日(日)
2. 参加費 無料
3. スケジュール

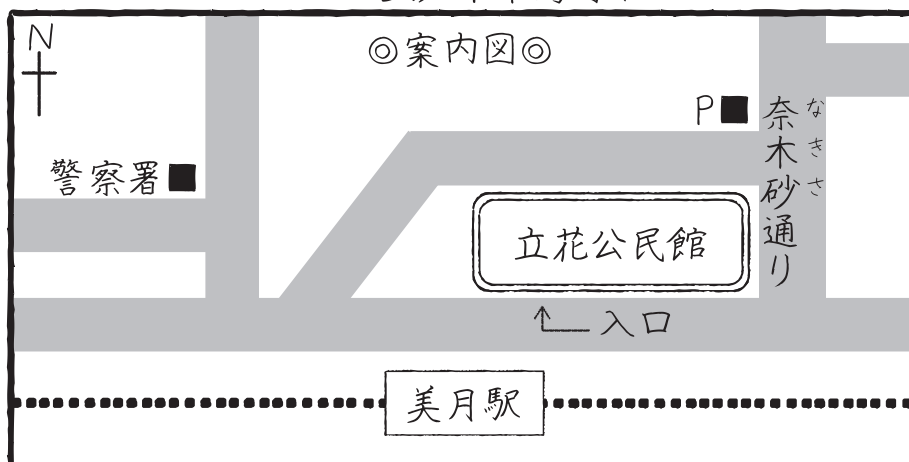
日にち	時 間	内 容	講師
20日	9時～11時	基礎知識と考え方	下原
	13時～15時	資金調達と助成金の現状	
21日	11時～12時	法人設立の流れ	西田
	14時～16時	関連施策の最新情報	

※詳細は別紙をご確認ください。

4. 申込方法 11月15日(月)までに、同封のはがきに必要事項をご記入のうえ、当センターへお送りください。

5. 問い合わせ先 電話番号 050-4193-2058

6. 会場 立花公民館
上戸市草島町小山3-5



以上

豊かな自然に恵まれている日本には、全国各地にそれを生かした郷土料理が受け継がれている。その地域の食材が上手に活用され、味付けや盛り付け方などにも知恵や工夫が盛り込まれて、人々が大切にしてきたということが伝わる。旅行をするときに、その土地の歴史を知りたいなら、長く愛されてきた食べ物を口にするのが近道だといえるのかもしれない。

山形県の代表的な郷土料理である「だし」を紹介しよう。これは、ナスやキュウリなどの夏野菜と、大葉やミョウガなどの香味野菜を細かく刻んで味付けをした料理である。ご飯の上に乗せたり、そうめんやそばの薬味として使ったりと、食べ方は実に多種多様だ。ミネラルが豊富で疲労回復の効果があるという。

海沿いの地域では、各地方に漁師飯というものが古くから伝わる。もともとは、漁の合間に手早く食べられるようにと考案された献立である。例えば、三重県の志摩半島には、手こねずしがある。たれに漬け込んだ赤身の魚をすし飯に合わせて食べる料理だ。手を用いて豪快にこねたことが名前の由来だという。また、生カツオの水揚げで有名な静岡県の漁師町には「ガワ」と呼ばれる料理が伝わる。作り方は簡単で、新鮮な生魚をたたいて氷水に入れ、ショウガや梅干しといった薬味を加えて、みそを溶かしてかき混ぜるというものだ。いわば、冷たいみそ汁といったところだろうか。入れる具材は家庭や店によって異なるが、現在では普段の食卓だけでなく人が大勢集まるときに振る舞われるそうだ。ちなみに、千葉県海岸沿いの町にも同様に、生魚の入った冷たいみそ汁が存在する。

このように汁を加熱しないで食す習慣は、実は全国各地に残っている。例えば、冷や汁と呼ばれる献立がその一つだ。代表的なのは宮崎県で、全国を旅して歩いた僧侶が、どこかの土地で食したものが伝わったといわれるが、その真偽は定かではない。鎌倉時代初期に出版された書物でこれが紹介されており、歴史は古い。夏の暑い時季に農作業や漁業など、忙しい仕事の合間でも手間を掛けずに食べられるようにと考案された料理で、現在でも夏バテ対策として食されている。

先人は、特産品を地域の気候風土に合うように研究し、愛される郷土料理を作り上げてきた。季節の味を楽しみながら栄養を補給するには最善の方法だったのだ。現代を生きるわれわれも郷土料理という伝統的な食文化を大切に受け継いでいきたい。

第128回(令和3年10月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I)

※()内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、()は入力しないこと。
 ※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
 ※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[受信者名]
 [文書番号]
 [発信日付]
 [本文]

浦田林業株式会社
 代表取締役 江本 りかこ 様

三経研究第48号
 令和3年10月10日

() 秋冷の候、貴社ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当研究所では、働き方改革講演会を開催いたします。当日は、既にこの改革に取り組んでいる会員企業のご担当者から、取り組み内容について事例を交えてお話しいたします。さらに今回は、討論会も同時開催いたします。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。
 なお、まことに勝手ながら、定員になり締め切りいたします。

[別記]

- () 次第
 1. 開催日時 11月17日(水)9時～15時
 2. 参加費 無料
 3. プログラム

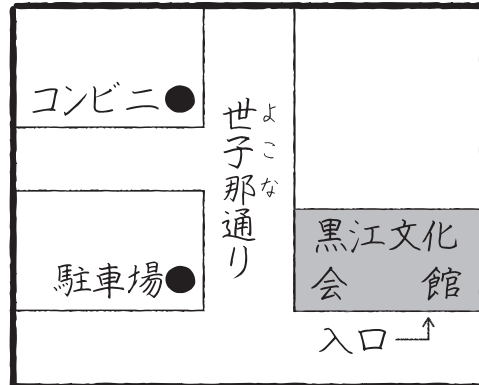
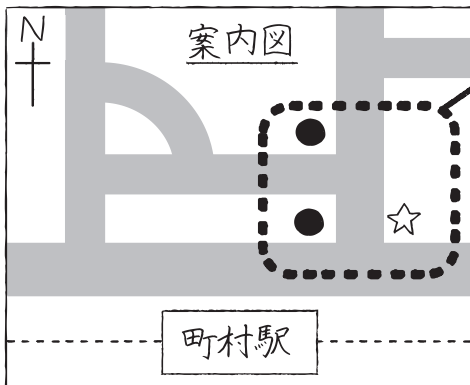
時 間	内 容		場 所	定員
9時～10時	基調講演	現場を変える	大ホール	70名
10時～11時		成果と今後の展開		
11時～12時		在宅勤務の導入		
13時～14時	討論会	今後求められること	会議室A	
14時～15時		副業を認める		

4. 申込方法 別紙参照のうえ、11月8日(月)までにメールにてお申し込みください。

5. メールアドレス mita@goukaku.ne.jp

6. 問い合わせ先 電話番号 0(6)8-469-2530 担当:佐々木

7. 会場 黒江文化会館
 倉敷市葉月町4-2



以上
 働き方改革講演会のご案内
 三田経営研究所
 所長 村上 大地

[件名]
 [発信者名]

第128回(令和3年10月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。

1行の文字数は40文字以上とする。

◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。

◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。

◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。

◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。

◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。

◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。

(1) 図形(塗りつぶし)を挿入し、中央揃えにすること。

(2) “レモンについて”は24ポイント、中央揃えにすること。

2. “黄色くて酸っぱいレモンは、”～“トレンドとなっているようです。”は段組み(2段)にしない。

3. “国産レモンの需要は20年で倍増”はゴシック、16ポイント、波下線、中央揃えにしない。

4. “レモン総収穫量”の表に次の処理をなさい。

(1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。

(2) 対1997年比を求めること。

対1997年比＝総収穫量÷1997年の総収穫量

対1997年比は、%の小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで求めること。

5. 問題文のように4.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。

(1) “国内で最も多く生産しているのは”～“連動しているといわれています!”は斜体にすること。

6. 表を基にグラフを作成しなさい。

(1) グラフの種類は、年ごとの総収穫量を表す縦棒グラフにすること。

(2) 配置、グラフタイトル、凡例は問題文のとおりにすること。

7. “レモンの栄養成分”はゴシック、16ポイント、波下線、中央揃えにしない。

8. 三つの図形を挿入し、次の処理をなさい。

(1) 図形全体は中央揃えにすること。

(2) “クエン酸”、“ビタミンC”、“カルシウム”は12ポイント、中央揃えにすること。

9. “トピックス”はゴシック、16ポイント、波下線、中央揃えにしない。

10. “★おいしいレモンの選び方”、“★食品の保存にも使用可能”はゴシック、網かけにしない。

レモンについて

黄色くて酸っぱいレモンは、ヒマラヤ西部が原産地の果物です。そのまま口にするというよりも、料理や飲み物などの添え物として使われることが多いことから、脇役といったイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか。

ところが近年、飲料や菓子類、調味料など、レモンを扱った新商品が続々と登場しており、レモンブームが到来しています。特に、清涼感やレモンの酸味をより強く味わえるものが人気で、トレンドとなっているようです。

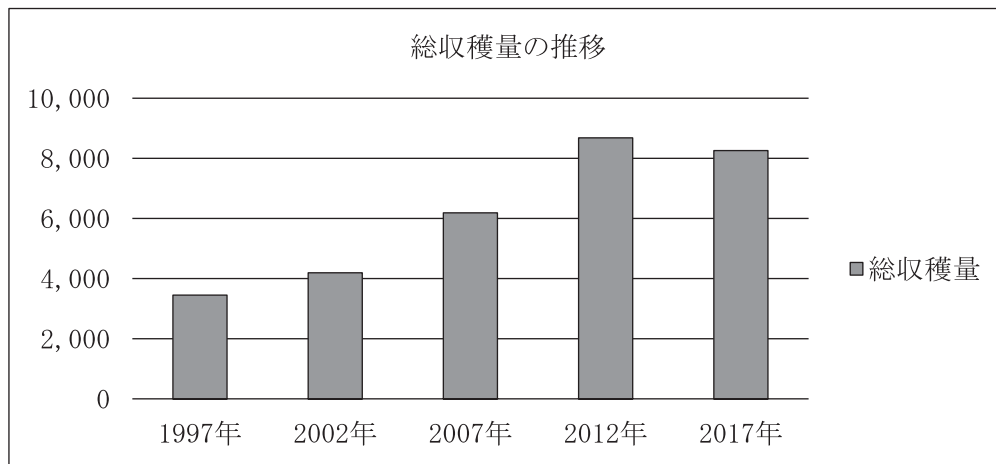
国産レモンの需要は20年で倍増

レモン総収穫量

年	総収穫量	対1997年比
1997年	3,449	—
2002年	4,194	
2007年	6,187	
2012年	8,681	
2017年	8,259	

国内で最も多く生産しているのは広島県で、実に全体の約6割を占めています。近年のレモンブームは、国産レモンの認知・人気の高まりと連動しているといわれています！

※単位：トン



レモンの栄養成分

クエン酸

ビタミンC

カルシウム

トピックス

★おいしいレモンの選び方

皮の表面がつややかなものが新鮮です。さらに、香りの良いものは中身も十分に熟しており、レモン特有の酸味もあります。

★食品の保存にも使用可能

レモン汁には酸化を抑える働きがあります。変色しやすいリンゴやアボカドなどに振り掛ければ、変色を抑えることができます。