

# 月刊 いと通 9 月号

Vol.108 2019年 9月発行：株式会社いとう & 株式会社フタバビジネス

## 自己紹介（15）



こんにちは。いつもお世話になっております。

2000年の11月に開設した東京営業所は、それまで渋谷～高田馬場とオフィスを移転してきました。その東京営業所を、2007年3月 買収したフタバビジネスのある文京区本郷三丁目に移転しました。

こちらへんの話は、以前も書きましたが、経営は一緒なのにオフィスを別々に借りては家賃がもったいないことと、本郷三丁目と高田馬場の行き来は意外と時間がかかることが移転に踏み切った理由です。



併せて高村自身がそれまでウィークリーマンションでの暮らしだったのですが、普通のアパートを借りて引越することにしました。月曜の朝、長野駅始発電車で本郷オフィスに出勤し、金曜の夕方長野の自宅に帰る半分単身の暮らしが本格的になったのです。



リーマンショックによる業績不振、徐々にではありますがその回復、東日本大震災と忘れてたくても忘れられないインシデントをいくつもいくつも乗り越えた2015年11月。

単身暮らしも丸9年経過していました。第48期株主総会で社長になることが決まり、単身赴任を終え、生活の中心を長野市に戻す事となりました。

株式会社いとう 代表取締役 高村和則

## Contents

- ・オススメグルメのご紹介
- ・なんでも通信
- ・営業マンのご紹介
- ・オススメ肉体改造
- ・お役立ち情報
- ・オフィスツアーのご案内



# 月刊 いと通



## 清水営業マンの グルメのご紹介

長野市石渡にある「居酒屋ほたる」をご  
紹介します。  
居酒屋ですが、さっぱりとしたラーメンが  
おすすめです。昔ながらの中華そばで、  
値段も安く、とてもおいしいです！  
焼き鳥も絶品！  
ラーメンは、お昼の時間でも営業してい  
ますので、是非一度ご賞味下さい。



ほたるラーメン 450円 羽ぎょうざ 300円



## 山木営業マンの グルメのご紹介

お世話になっております。  
ご存じの方も多いと思いますが、松本市にある  
『プリン専門店 春夏秋冬』のプリンです。

最近プレゼントで購入したのですが、  
大好評でした！

特別な日にケーキもいいですが、  
プリンの食べ比べもいいものですよ。



## 今井営業マンの ご紹介

こんにちは。  
東京営業所に勤務しています今井です。

2時間サスペンスドラマが好きで、週末の昼間  
は再放送をよく見ています。  
特に「赤い霊柩車」は、シリーズが長くて、コメ  
ディーな場面もあって面白いですね。  
ちなみに、作中に出てくる一級葬祭デレク  
ターって本当にある資格なんです。本物の証  
明書を見せてもらった時は感動しました。

あなた  
は  
だ  
れ  
だ  
ね



## 黒岩営業マンの なんでも通信

度々ですが、スマートフォンのアプリを紹介します。  
ご存じの方も多いと思いますが【radiko】です。

【radiko】とは、スマホやパソコンでラジオが聞く  
ことができるサービスです。 AM局でも音質がク  
リヤーで、FM局なみにノイズ無く聞くことができま  
す。 私の場合、月額350円を払って全国のラ  
ジオ局が聞き放題のプレミアム会員登録をしてい  
ます。 最近のお気に入りラジオ局は、大阪の  
ABCです。 関西のローカルな話題を聞いている  
と行ったような気になります。  
聞き逃した番組をタイムフリー  
で聞くこともできるので非常に  
便利です。



[radiko.jp](http://radiko.jp)



株式会社

いと通



株式  
会社

フタバビジネス



## 伊藤サービスマンの おすすめ肉体改善

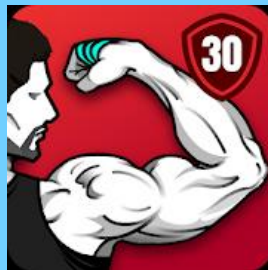
なかなか改善されなかった尿酸値、コレステロール値をこの一年で正常値に何とか戻すことが出来ました。効果には個人差や体質等あるのでなんとも言えませんが、私の肉体改善法、よかったらご参考に・・・。

◆トレーニングアプリを参考に無理なく継続  
腹筋、腕力、ストレッチなどが行えるアプリを参考にその中から自分に効果的なトレーニングを選んで週3～4日、5～15分程度、その日の体調をみながら行います。休日作りながらとにかくやめずに継続する事が大事です。

◆ながら運動を取り入れる  
歯を磨きながらのスクワット、テレビ、音楽を聴きながらの踏み台昇降など普段の生活の習慣に取り入れる

家に居ながら自分のペースで好きな時間に出来る事が継続の要因に繋がってると思います。もちろん現在も無理せず続けております。

「30日でシックスパック-腹筋ワークアウト」



「腕のワークアウト」

「ストレッチエクササイズ-柔軟トレーニング」



## 建設委員会のお役立ち情報

現場など厳しい環境下でも安心して使えるスマホ

現場では純粋に電話としてだけでなくメールやSNSの利用そして小黒板電子化や現場測量用アプリなど現場でのスマートフォン活用シーンはどんどん多様化してきています。しかし 普通のスマホを現場で使って耐久性などは本当に大丈夫なの？ とご心配の方へ

「Kyocera」・「CAT」から現場等過酷な環境下でも安心して使える高耐久性のスマホが販売されておりますので如何でしょうか！！

今後は、現場の段階確認などもWeb会議システムのようにオンラインで実施して行くなど更に利用シーンが広がって行くと思います。

今から現場でも安心して使えるスマホを利用して積極的に取組まれるのも良いのではないのでしょうか！！



現場主義、  
日本上陸。

何があっても止められないビジネスの現場。そこには高い堅牢性と、過酷な環境下でも信頼できる機能性が求められる。米国防務省が定める耐久試験をクリアした rugged 設計に、ビジネスの現場に役立つ数々の機能を搭載。現場を知る本物のプロたちへ、DURA FORCE PRO、今ここに、日本上陸。



# 月刊 いと通

## オフィスツアーのご案内

## 働き方改革の第一歩に！

ニュースなどで目にする「働き方改革」、何から手を付けてよいか分からないというのが実情ではないでしょうか。

オフィスツアーでは、「社員が能力を発揮しやすい環境をつくること」をポイントに、キャノンマーケティングジャパン様のオフィスにて、約90分のスケジュールでご案内します。

- ① オフィス環境とワークスタイルの変革の背景・事例をBEFORE/AFTER形式でご紹介
- ② 実際のオフィスを見学
- ③ 質疑応答

日頃の問題解決のヒントを一緒に探しましょう！  
ご興味のある方は、弊社 担当へお問い合わせください。



### 今井編集長の あとがき

記事がWebでも読めるようになりました  
<https://www.itoh.co.jp/backnumber/>



定番ながらスポーツの秋という事で、運動会シーズンになりました。開催時期も秋が多いようですが、天候や行事を考慮して春に変更している地域もあるそうですね。親子競技でケガをしてしまった方の話をよく聞きますので、張り切りすぎぬよう、主役の子供たちの活躍を見守りたいと思います。



株式会社 **いとら**

|       |           |                    |                  |                  |
|-------|-----------|--------------------|------------------|------------------|
| 本社    | 〒381-0024 | 長野市南長池498-1        | TEL 026(221)4101 | FAX 026(221)5313 |
| 長野支店  | 〒381-0024 | 長野市南長池498-1        | TEL 026(221)4300 | FAX 026(221)4610 |
| 上田支店  | 〒386-0016 | 上田市国分1-1-9         | TEL 0268(24)4300 | FAX 0268(24)4136 |
| 松本支店  | 〒399-0005 | 松本市野溝木工1-5-1       | TEL 0263(26)5900 | FAX 0263(26)5904 |
| 南信支店  | 〒399-4511 | 上伊那郡南箕輪村5675-5     | TEL 0265(76)2100 | FAX 0265(76)2102 |
| 東京営業所 | 〒113-0033 | 文京区本郷3-29-11セル本郷3F | TEL 03(5805)2791 | FAX 03(5805)2793 |

株式会社 **コタハビジネス**

〒113-0033 東京都文京区本郷3-29-11 セイル本郷3F TEL03-3816-2880



株式会社 **いとら**