

食べよう! らっきょうの効果! 食べ過ぎ注意

4つの驚きの栄養成分

- 1 頑固な便秘を解消**
「食物繊維」の含有量は野菜の中でトップクラスです
- 2 ガンの予防と抑制**
らっきょうのジアリルスルフィドには、胃がん発生のリスクを高めるヘリコバクター・ピロリ菌を消滅させる効果もあります
- 3 血液さらさら疲労回復**
らっきょうに含まれる硫化アリルは、血液が固まるのを防いで血流をさらさらにする効果があります
- 4 コレステロール値を下げる糖尿病予防**
らっきょうのフルクタンは、コレステロールを腸内に吸着して排出させる働きをします。また血糖値の上昇を抑える効果もありますので糖尿病の予防に効果があります

おすすめレシピ!
鶏むね肉とらっきょうのマヨ和えサラダ
らっきょうがアクセント、サッパリ食べられます
*** 下準備 ***

鶏むね肉は食べやすい大きさに細切りにして、耐熱容器に並べ入れ、酒を振る。塩コショウをしてふんわりラップをかけ、電子レンジで2分30秒～3分加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。

らっきょうは粗みじん切りにする。

キュウリはヘタを切り落とし、5mm角に切る。

大きめのボウルに＜調味料＞の材料を混ぜ合わせ、その他の材料を加えて和え、器に盛り分ける。

＜材料＞
鶏むね肉(小) 1枚
酒 大さじ 1
塩コショウ 少々
らっきょう 6～7個
キュウリ 1/2本

＜調味料＞
マヨネーズ 大さじ 2
しょうゆ 小さじ 1.5

クレバリーホーム

**家族の時間を
楽しむ家**
広々リビングで
家族がつながる

収納量だけでなく
適材適所に収納を設
け使いやすさを重視

壁を色塗りにして
アクセントをつけたら
個性的な室内になり
ました。

1階の水廻りの配置を節約。
家事動線を考慮し家事の負
担を軽減しました。

キッチンとリビングは家族とコミュニケーションが
取りやすい

リビング イメージ

リビング イメージ

外観イメージ

完成見学会

6/8 Sat 9 Sun
am10:00 ▶ pm17:00

倉吉市 北野

CLEVERLY HOME ☎0858-26-1441
※倉吉市北野地区に限定。クレバリーホーム鳥取中央店

新住所：倉吉市清谷町2丁目63番地 大成産業ビル1F

見学会会場
ナビで従来の会場同様
倉吉市北野602-6

＜編集・発行＞ **株式会社 井木組**

《本社》東伯郡琴浦町赤碕2000番地1
TEL (0858) 55-0811 FAX (0858) 55-7070

倉吉支店 (リフォーム事業部) 倉吉市清谷町2丁目63番地
TEL (0858) 24-5560

鳥取営業所 鳥取市吉成772-57
TEL (0857) 30-6322

米子営業所 米子市岡三橋42-5
TEL (0859) 34-3165

住宅部 (クレバリーホーム鳥取中央店) 倉吉市清谷町2丁目63番地
TEL (0858) 26-1441

住宅部 (クレバリーホーム米子店) 米子市岡三橋42-5
TEL (0859) 31-8721

＜ホームページ＞
<http://www.igigumi.jp> e-mail igigumi@igigumi.co.jp

PERCEPTIVE CREATION
みなさまに愛され みなさまとGoodな関係でいたい

地域のみなさまに愛される企業をめざして

IG 通信 第152号 2019年 6月

株式会社 井木組

令和元年度 経営方針発表会

経営理念
「社会の発展」・「顧客の満足」・「社員の幸」
を願ひ、共生の理念のもと、企業の存続を図る。

経営目標
「ファースト・コール・カンパニーを目指す」
＝「顧客から一番に声をかけてもらえる会社」
「真っ先に頭に思い浮かぶ会社」

4月26日、(株)井木組 経営方針発表会を開催し、社長の令和元年度、経営方針の発表が行われました。
今年度も全社員一丸となって、基本目標の達成に向けて取り組んで参ります。

経営方針発表会

部門会議

各種表彰



今月の社長のごあいさつ



5月より元号が令和となりました。日本では西暦645年の大化の改新以来、238の元号が使われてきましたが、天皇陛下の皇位継承に限らず、節目が必要と判断された時には改元がなされてきました。元号を替え、新たな明るい気持ちで未来へ向かうという思いを、どの時代の人たちも重要視してきたことが分かります。

中国の儒学の教えを説いた四書五経の中の「大学」の中に、次のような言葉があります。

日々新又日新(ひびあらたにして、またひにあらたなり)

今日は昨日より新しく、良くなる。明日は今日よりまた少し新しく、良くなる。そういう毎日を繰り返すことができるなら、私たちの人生は輝いたものになっていくことでしょう。

弊社もこの改元を契機に、「日に新たに、日々に新たな」の言葉を胸に刻み、「昨日より良くなった。成長した。」と思える企業となるよう努めて参ります。

クレバリーホーム 鳥取中央店

TEL : 0858-26-1441
FAX : 0858-26-1456

謹啓
この度、クレバリーホーム鳥取中央店・ホームサポートIGIの店舗(倉吉市福庭町)を移転することとなりました。これまで以上に、ご期待にお応えすべく一層の精進を致す所存でございますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。敬具



明るい解放感いっぱいの
事務所となりました。



広々
駐車場！

5/31より 店舗移転

リニューアルオープン！！

新住所：倉吉市清谷町2丁目63番地 大成産業ビル1F
(電話・fax番号は、変わりません。)



ホームサポート IGI

TEL : 0858-24-5560
FAX : 0858-24-5568



家のお困りごと、
ご相談ください

理想の住まい
づくりのお手伝い
いたします！

打ち合わせルーム

令和元年度 日本港湾空港建設協会表彰式



5月8日、日本港湾空港建設協会表彰式が行われ、弊社港湾工事業部 石田 慶一が港湾建設業の発展のための功績が認められ、この度全国表彰を受けました。



港湾工事業部
石田 慶一



地域に
貢献！

ボラティア
ロードIGI

社員一同元気に活動しています
赤碕地下道付近の清掃・除草を行いました！



夢の浦高等特別
支援学校の学生による
***** 職場実習体験 *****

ちいさな♡ちいさな
ベーカリー
またまた ショップが
OPENしました

次回も楽しみにまっています！



県道倉吉東伯線舗装補修工事(維持修繕) 倉吉市別所

この工事は県道151号(通称：農高線)内の老朽化した路面を3cm削り取り、新しい舗装を3cm施工する補修工事でした。現場は坂道でカーブがあるため見通しが悪く、施工中は安全面に再三の注意を払いました。この補修工事により、センターラインや外側線も整備され、通行のしやすい安全な道路になりました。期間中、片側交互通行規制等、通行車両の方々にはご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。



施工状況



現場代理人
鎌田 浩二

現場担当者
小澤 太一

現場担当者
西東 脩真

東郷池改修工事(7工区) 東伯郡湯梨浜町龍島

当工事は東郷池に流れ込む東郷川河口部付近において、浸食した護岸を復旧する改修工事でした。施工時期が冬季であったため積雪による工事の遅延が心配されましたが、幸い暖冬で雪もなく、順調に工事が進みました。現場内は、資材や機材を置く場所がとても狭く苦労しましたが、みんなが知恵を出し合い困難な状況を克服しました。事故もなく良い施工ができたと思います。関係者の皆様には感謝申し上げます。



施工前

完成

完成



施工前

完成

施工状況



現場代理人 足立 竜三

現場担当者 石橋 一也