

# Network



株式会社アイシーエス

〒020-8544 岩手県盛岡市松尾町17番10号  
編集・発行 企画営業統括本部 営業推進部  
TEL 019-651-2626(代) FAX 019-651-2693  
<https://www.ics.co.jp/>

## ご案内

## 地方自治情報化推進フェア2023 出展

来る10月5日（木）、6日（金）の2日間に渡り、自治体DX推進を目的とした「地方自治情報化推進フェア2023」（主催：地方公共団体情報システム機構）が開催されます。昨年に続き対面での開催となり、有識者の講演やトークセッションも予定されています。

弊社では市町村向けソリューションの中から住民情報統合システム「INSIDE」、内部情報トータルシステム「Bestside」を出展します。

また、住民サービスの向上や窓口業務の効率化を支援する「窓口支援ソリューション」を併せて出展します。来庁者のマイナンバーカードを活用し、タブレット端末で作成した申請情報がINSIDE総合窓口と連携して手続きの省力化と時間短縮の効果が期待できるソリューションです。

出展会場では専任スタッフが対応させていただきますので、ご来場の際は是非弊社ブース（ブース番号37）へもお立ち寄りください。



【昨年の様子】

### 弊社出展システム

- 住民情報統合システム「INSIDE」
- 内部情報トータルシステム「Bestside」
- 窓口支援ソリューション

### 開催概要

- 日時 令和5年10月5日（木）9:30～17:30  
10月6日（金）9:30～17:00
- 会場 幕張メッセ（展示ホール9・10・11）  
最寄駅：JR京葉線「海浜幕張」駅
- 入場料 参加無料 事前登録制

## トピックス

## いわてまるごと科学・情報館in宮古 出展

令和5年7月29日（土）、「いわてまるごと科学・情報館in宮古」が宮古市民総合体育館シーアリーナで開催されました。本イベントは科学・情報技術に関心のある子供たちを主な対象としており、弊社はPepperを活用した環境学習クイズとモーションキャプチャー技術による画像認識体験ゲームを出展しました。

イベント会場には岩手県内外の研究機関、情報通信事業者などによる展示・体験コーナーのほか、eスポーツやドローン操作の体験コーナーもあり、たくさんのお子様たちが楽しみながら情報技術を体験していました。

今回の弊社の出展が、子どもたちが情報技術を学ぶきっかけとなり、次代の人材育成に繋がれば幸いです。



## 食事から健康づくり



### － 貧血が気になるとき －

貧血とは、血液中の赤血球数が減少する、ヘモグロビン値が低下するなどした状態のことをいい、中でも一番多いのが鉄欠乏性貧血です。

体内の鉄が減少することによって全身に酸素が行き渡らなくなり、動悸や息切れ、倦怠感などの症状を引き起こします。

鉄欠乏性貧血は月経のある女性に多く起こりますが、胃がんや大腸がん、痔など、病気による出血が原因でも起こります。また、腎機能の低下や骨髄の病気などで起こる貧血もあるので、健康診断で貧血を指摘されたら医療機関を受診することが大切です。

鉄欠乏性貧血の食事では、鉄分を摂取することと併せてビタミンCもとるのがポイントです。鉄には動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」があります。鉄は吸収率が低く、ヘム鉄で10～30%、非ヘム鉄は1～8%といわれています。効率よくとるにはヘム鉄を含む食材を多くとることが勧められます。貧血といえばレバーというイメージがありますが、苦手な人も多いかもしれません。砂肝や牛ヒレ肉、まぐろやかつおにも多く含まれています。

非ヘム鉄は、緑黄色野菜や大豆、大豆製品、海藻、切り干し大根、ごまなどに多く含まれています。鉄の吸収を助けてくれるビタミンCは、パプリカやじゃがいも、かんきつ類などに含まれています。

### 気軽に鉄分補給

- ・かつお刺身＋アボカド＋きゅうり＋卵  
→ユッケたれで混ぜるだけ
  - ・小松菜＋アサリ缶詰＋チキンスープの素  
→パパッとおいしいスープ
  - ・ブロッコリー＋ジャガイモ  
→レンチンしてレモン汁をかけてお好みのドレッシングで食べてたっぷり  
ビタミンC摂取
- などなど

## トピックス

### 盛岡さんさ踊り 熱い踊りでパフォーマンス賞を受賞!

8月1日から4日までの4日間、盛岡の夏を彩る盛岡さんさ踊りが開催され、弊社は3日目のパレードに参加しました。今年はコロナ禍による制限が解除されて4年ぶりの通常開催となり、多くの参加者や観客で賑わいました。

今年の夏は全国的に記録的な猛暑で、パレード当日も厳しい暑さでしたが、いざパレードが始まると、参加者の熱気で暑さを吹き飛ばし、迫力ある太鼓や笛、踊り、そして大太鼓を存分に披露することが出来ました。昨年は実施できなかった輪踊りでは、観客を巻き込んで大いに盛り上がりました。

その結果、アイシーエスは見事パフォーマンス賞を受賞することが出来ました。日々練習に励み、暑さに負けずに頑張った成果だと思います。来年は最優秀賞を目指して、完成度を高めていきたいと思っています。



## 編集後記

この度、弊社ホームページをリニューアルいたしました。皆様により分かりやすく情報をお伝えできるよう構成やデザインを一新しましたので、是非ご利用ください。今後とも、コンテンツの充実に努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

次号Networkは1月発行予定です。

## 株式会社アイシーエス <https://www.ics.co.jp/>

本社 〒020-8544 岩手県盛岡市松尾町17番10号  
TEL: 019-651-2626 FAX: 019-651-2693  
一関事業所 〒021-0902 岩手県一関市萩荘字下中田9番地1  
TEL: 0191-24-3888 FAX: 0191-24-3750  
秋田支店 〒010-0951 秋田県秋田市山王2丁目1番54号 三交ビル  
TEL: 018-865-6171 FAX: 018-865-6121  
青森支店 〒030-0862 青森県青森市古川2丁目20番6号 AQUA古川2丁目ビル  
TEL: 017-722-6560 FAX: 017-732-3602  
仙台支店 〒980-0803 宮城県仙台市青葉区国分町一丁目6番18号 東北王子不動産ビル4階  
TEL: 022-722-7622 FAX: 022-722-7644



※掲載記事等の無断転載を禁じます。