

こんな工事をさせていただきました



大聖寺 T様邸 『改修工事』

Before



物置になっていた和室
を子供部屋に改修。

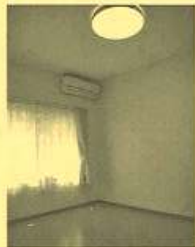


工事中

仕上材は全て撤去し
虫害・腐朽等がないか
調べた上で天井、床、
壁に断熱材を充填し
ています。



After



7月度は新築2件、住宅内装・外装のリニューアル工事が
4件、加賀・小松・福井方面で工事をさせていただきました。
ご近所のみなさまには工事中ご迷惑をおかけしました。
ご協力ありがとうございました。

旬の野菜で

夏バテ予防



とうもろこしは栄養たっぷり!!

今が旬のとうもろこしは、糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素が含まれています。夏バテ回復に効く、ビタミンB群やビタミンEも含まれています。

その他に食物繊維が多く含まれていて、お腹の調子を整え、コレステロールの吸収抑制に効果があると言います。ただ粒の皮は硬く消化しにくいので、胃腸の弱い人や小さなお子様は、食べすぎに注意しましょう。

新鮮なとうもろこしを選ぶポイント

- 先端まで実が隙間なく詰まっているもの
- 皮付きで、皮の緑が鮮やかで濃いもの

ひげの数は実の数と同じなので、ボリュームがあるものを選びましょう。ひげが黒褐色のものは完熟している証です。

おいしく食べるポイント



- 焼くときは、生から焼くと香ばしくなります。
- 茹でると、旨みや栄養が流れ出してしまうので、少量の水で蒸したほうが、おいしくいただけます。
- 茹でた後に、粒にシワがでにくくするには、ラップで包むか、薄く皮をつけたまま蒸し、食べる前に剥がしましょう。

とうもろこしの栄養を効率よく取るために

とうもろこしは、収穫の後も自分の糖分をエネルギーとして消費するため、時間と共に甘みが減ると言われています。買った翌日その日のうちに食べましょう。すぐに食べないときは、茹でてラップに包み冷凍保存か冷蔵庫へ。炒めたり、スープにすぐ使えて便利です。



まいどさん

ひまわり

住まいの旬版

2011年
8月号
vol.69

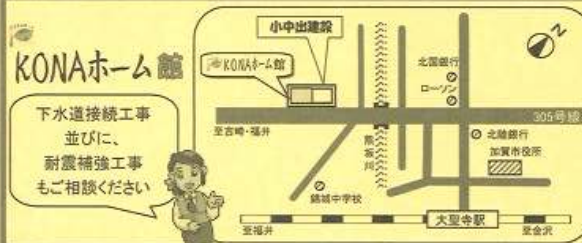
小中出建設のニュークリエーション

・KONAホーム・

すべてはおお客様の安心と安全のために



- 小中出建設・KONAホーム・5大特長
- ELベタ基礎
【進化型W配筋低重心ベタ基礎】
 - 高断熱・通気工法
【次世代省エネ基準適合】
 - 居住性と機能性
【住みやすさ・快適性】
 - 高耐震・高制震
【地震エネルギーを吸収し、耐える】
 - エコからロハスへ
【人と地球への優しさ】



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他

小中出建設株式会社

加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
HPアドレス <http://www.konakade.com/>

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

電話: 0761-72-0711 営業時間: 8:00 ~ 17:00
FAX: 0761-73-4546 (月曜 ~ 土曜)

6月11日(土)開催
焼き物教室の
作品が
完成しました!!

皆さんの初めての
作品が完成しました。ステキな作品に
仕上がりましたね!

イベントブログでは、過去の
イベントの様子やイベント情報を
発信中!!
小中出建設のホームページから
イベントブログをクリックしてね!

完成作品

スタッフ
募集!!

パート・正社員

- ◆インテリア、建築に興味のある方。
- ◆未経験者歓迎
- ◆◆◆◆
- ◆応募される方は、ハローワークから「紹介状」の交付を受けてお持ち下さい。
- ◆◆◆◆

☆ 今月の星占い ☆

(「」のキーワードも見て下さい)

<p>牡羊座 (3/21~4/20)</p> <p>腕で今から自分の全てを見直し改善して行こう。「平等」に見ることが吉を呼ぶ</p>	<p>牡牛座 (4/21~5/21)</p> <p>今は心し気を抜かず何事も用心する事が大切。「人とは比べず自分は自分」</p>	<p>双子座 (5/22~6/21)</p> <p>自分が良くなれば周囲も良くなって行く今はしっかりと自分の向上に努力。「精神を高める事が大切」</p>	<p>蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>誰は運のき身体も健康でいられる今はリラックスして楽しもう。「忘れ物に注意」</p>
<p>獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>何事もよく見て判断すれば上手に行く。いい加減な判断は注意。「楽しみながらの行動は大きな招福」</p>	<p>乙女座 (8/23~9/23)</p> <p>決断が大切な時。為にならないと思えば勇気を出して判断する事。「先の事を考えて目を開け行動」</p>	<p>天秤座 (9/24~10/23)</p> <p>人が頼りな時。頼りになる人に相談させて頂く事。「明るく振舞い対人関係を大切にすれば吉」</p>	<p>處女座 (10/24~11/22)</p> <p>欲張らず一つずつよく考えた末に決意した行動は吉方へ向かう。「すべき事はきちんと片付けて」</p>
<p>射手座 (11/23~12/21)</p> <p>対人運上昇。良き友、応援して下さる方が吉方へ運んでくれる。「礼儀正しく感謝の気持ちを忘れずに」</p>	<p>山羊座 (12/22~1/20)</p> <p>執念や執着、意地の張り過ぎは全てをマイナスに導くので注意。「今は墓参りが効果大」</p>	<p>水瓶座 (1/21~2/18)</p> <p>整理すべき時。信頼できる方には一歩下がってついていこう。「機嫌や感情は捨て取り組もう」</p>	<p>魚座 (2/19~3/20)</p> <p>対人関係が大きく左右する今は良い人を選びお付き合いする事。「積極的に笑顔で接して」</p>

こんにちは梅雨があつたのかなあって思っくらい暑い毎日が続いています。節電しなくてはと、様々な方法が紹介されています。被災地の方々の事を思うと夕々の不便は我慢しなければなりません。撫子ジャパンが快挙です。小さな体でチームの為に一丸となって世界一までたどり着きました。彼女たちの献身的で諦めない姿を見て勇気ももらいました。大拍手です。