

ハウジング室

こんな工事をさせていただきました！

加賀市 K・I 様邸 『新築工事』



シンプルで住みやすい、2人暮らしにちょうどいい平屋のお家です



窓には外からの目線を遮るフィルムをつけました



収納スペースはたっぷり



広々としたウォークインクローゼット



お風呂やトイレは機能を重視し快適に過ごせます



暮らしやすさを追求した平屋のお家 おすすめです



水廻りの動線をコンパクトにまとめました

6・7月度は新築1件・住宅内装・外装のリニューアル工事他が15件、加賀・小松 方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみならず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。



秋の運動シーズンが来る前に
やっておきたいあれこれ...

秋は子供の保育園や地区の運動会など、運動不足なのに参加しなければいけない機会もあるのではないのでしょうか。急に全力疾走しようとしても、怪我のもと！今から少しずつできるコンディション作りをしてみましょう。

久しぶりの運動でケガをしてしまうのは
過去の自分との運動のギャップ

元気で健康に自信のある方でも、40代から足の筋肉が落ちると言われているそうです。また、素早く動くために必要な神経系統も使わなければ衰えていきます。若いころの運動記憶と、現在の自分の運動ギャップを知ることから始めましょう。

★まずはこり固まった体をほぐすストレッチから★
低下している柔軟性をアップさせておくことでケガ予防にもつながります。アキレス腱伸ばしや股関節の全面伸ばしなど。

★簡単な筋トレで走る際に必要な筋肉と神経系等を鍛える★
①その場で太ももを交互に素早く上げます。10回くらいからスタート。②ランジと呼ばれる片足ずつ一歩前に出して膝を曲げる運動を左右5セットからやってみる。①・②の筋トレが慣れてきたら回数を増やしましょう。

【ランジをする時の注意点】
後ろの膝を曲げる際は床に対して腰を垂直に下ろすイメージで。前に出した膝が内側に入らない・脚よりも前にでないことを意識！

★運動する時間がとれない方は会社や通勤時間を活かす★
まとまって運動する時間がとれない方は、利用している駅や会社の階段の上り下りを意識することでもいい効果があります。

特別な行事が無くても、
ストレッチや軽めの筋トレで日常生活の
つまづきや転倒を予防していきましょう☆
思っている以上に体は重くない...
おっと！ ようですヨ (ノリ)シシッ...

出典：アンファーからだエイジング・AllAbout・サカナのちから魚肉ペプチドLab

KONAホーム

まどばん

住まいのまどばん

2026年
8・9月号
vol.157

ご成約キャンペーン実施中

※予定数に達した時点で終了となります。ご了承下さい。

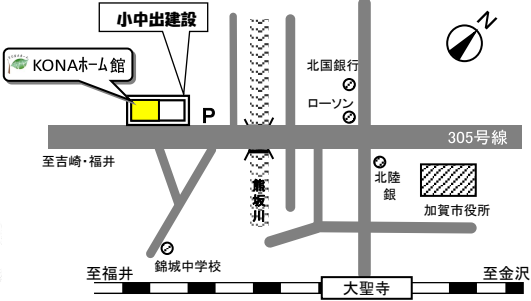
加賀の地しょうゆ いなかつ醤油屋 井村商店



創業明治40年より先祖代々変わらぬ
手間暇かけられた手作り醤油

お家に関する事で、
お気軽にご相談ください!!
井村商店さんの醤油を
30万円税込以上
お買い上げいただいたら
プレゼントいたします！
(住宅に関する工事)

下水道接続工事
並びに、
耐震補強工事
もご相談ください



小中出建設
KONAホーム館
北国銀行の
ローソン
305号線
至吉崎・福井
至福井
錦城中学校
大聖寺
至金沢

注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
(相談、現地調査、見積りお任せください)



小中出建設株式会社

加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2

おかげさまで
創業
73年



ホーム
ページ



インス
タグラム

TEL 0761-72-0711

営業時間 (月曜～金曜・祝日) 会社カレンダーによる
8:00～18:00

合同安全大会 in セミナーハウスあいりす

〈活動報告〉7/3(金)

協力会社の皆様と合同で安全大会を開催しました。



安全祈願祭

第1部は安全衛生表彰や合同安全パトロールの結果報告などをおこないました。
みんなで意識し、声を掛け合って
これからも安全な環境づくりを
続けていきたいと思います！

第2部は加賀市危機対策課の方にご指導いただき「防災資機材等の使用体験講座」をおこないました。



トイレ用テント、
段ボールトイレ

避難先での利用を
想定し、自分達で
組み立ててみました。



プライベートテントや段ボール
ベッドも思いのほか簡単に
組み立てられました。

がっしり体形の男性が
横になっても余裕の
丈夫さで驚きました。
お家でも簡易トイレ等
準備しておきましょう！

☆ 今月のことば ☆

2026. 8月

サツとやれば
サツとできる

今やることを先に延ばしていないか。
あっさり動いてみれば、意外と
速やかに片付いていくもの。

2026. 9月

短所の裏から
長所がのぞく

良いところは隠れていることが
多い。少し角度を変えると、
その良さが分かってきます。

引用：(一社)倫理研究所「標語カレンダー」

こんにちは

施工のお手伝いさせていただいた広場のネーミングが「タカノ
クリエイト ソラミ ガレリア」と決まりました。市民に愛され賑やかな場所になって
ほしいです。富山空港が「富山高山すし空港」に愛称を変更しました。能登
空港もポケモンです。ある会合で小松空港も「小松ポムポムプリン空港」に
したらどうかという意見が出されていました。私も以前「加賀温泉駅」を「加賀
永平寺駅」にしたらいいいと一人で言っていました。加賀はウルトラマンでしょうか。



社長
小中出佳津良