

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 M 様邸 『改修工事』介護保険適用工事

Before

After

外階段と玄関に手摺を設置

トイレの仕切り壁を無くし床も廊下と同じ高さに上げました

段差もなくゆったりスペースで車いすでも利用できます

8・9月度は住宅内装・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。

秋バテを引きずっていませんか...！？

朝晩は涼しくなっても日中はまだ暑い日も。寒暖差による自律神経の乱れや、夏の疲労の蓄積、冷房による体の冷えと胃腸への負担が 秋の不調＝秋バテかもしれません。

また、日照時間が短くなると→幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌が減少→こころも不調になりやすい傾向が

秋バテは生活習慣を見直すことで予防・改善！

体調を整えるためには①体が温まるバランスの良い食事 ②良質な睡眠 ③適度な運動 が大切です

〈意識したい食事のポイント〉
 ・栄養素の土台 タンパク質と
 疲労回復に ビタミンB類を意識して摂るようにする
 ・体を温める食材を料理に加える
 ・朝食は欠かさず、食事のリズムを乱さない

〈おすすめの組み合わせメニュー〉
 ○さんまの塩焼きと大根おろし
 （さんま）たんぱく質・ビタミンB2・B6・鉄 （大根）消化酵素・ビタミンC

○かつおのたたきに薬味のにんにく・ねぎ
 （かつお）鉄・ビタミンB1・B2・B6 （にんにく・ねぎ）アリシン

○柿とサラダほうれん草とブロッコリーのサラダ
 （サラダほうれん草）鉄 （柿・ブロッコリー）ビタミンC

○さつまいもとキノコの豚汁
 （豚肉）たんぱく質・ビタミンB1 （きのこ・さつまいも）食物繊維

旬の食材は美味しいだけでなく、栄養も豊富！！
 スープや炒め物にして、体の中から温まり、
 疲れた胃腸を元気にしていきましょう。

うま うまっ

そして食欲の秋♪

美味しいものが

たくさん待っていますよ

はふ はふっ

出典:ELLE GOURMET・naturism

KONARoom

まだばん

住まいの

版

2026年 10・11月号 vol.158

求人募集

あなたを待っています!!

経験者はもちろん
 未経験者、プランクがある方も
 やる気があれば大歓迎！

・土木技術者（施工管理）
 ・土木作業員
 ・建設機械オペレーター
 ・建築技術者（施工管理）
 ・企画一般（営業含む）

詳しく話だけでも聞いてみたい!などお気軽にお電話下さい!

下水道接続工事並びに、耐震補強工事もお相談ください

小中出建設

KONARoom館

北国銀行のローン

北陸銀行

加賀市役所

至吉崎・福井

至福井

錦城中学校

大聖寺

至金沢

305号線

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74年

ホームページ

Instagram

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

加賀温泉駅前広場 完成式典

〈活動報告〉8/30(日)

加賀温泉駅前全天候型広場施設「タカノクリエイト ソラミ ガレリア」が5月中旬より共用開始されていましたが、周辺の広場歩道舗装工事も完了となり完成式典と大規模なイベントが開催されました。弊社も長い期間、工事に携わらせていただきましたので感慨深いです。

2階のテラスも気持ちいいです

沢山の方々に賑わいました

完成までの工程や当日のドローンショーの様子も弊社Instagramでご覧いただけます!!

この日は夜空にドローンショー

加賀市にちなんだ丸谷焼などの演出☆

☆ 今月のことば ☆

2026. 10月

望みは大きくても遠慮はいらない

ただ一度きりのこの人生。他人に憚る（はばかり）ことなく、目標を高く掲げ、わが道を進もうではないか。

2026. 11月

活路は足元にある

行き詰ったときには焦らず、出来るところから見直そう。チャンスはいつも身近にあります。

引用:（一社）倫理研究所「標語カレンダー」

こんにちは

全国いたるところで大雨が降っています。床上浸水だったり、車が流されたり、大変です。心よりお見舞い申し上げます。東京も9月に入ってからずうっと毎日雨が降っているそうで140年ぶりとか。台風も例年より多い気がします。エルニーニョのせいでしょうか。農家の方も稲刈りが遅れ、野菜の生育にも影響があるそうです。清々しい空のもと実りの秋を満喫したいですね。

社長 小中出津良