

# 元気が出る家づくり

発行日 令和6年6月

## 今月のハイライト

- ・ついにスズモクモデルハウスが完成
- ・建築家に頼んだほうが良い？
- ・お手伝いの良い効果とは？
- ・おすすめHP&アプリ「ガッコム安全ナビ」
- ・カフェインの摂り過ぎに注意
- ・ようこそ、僕らの家へ



## ついにスズモクモデルハウスが完成

こんにちは。スズモクの鈴木です。いつもスズモクをご活用いただきありがとうございます。ついにパッシブハウス認定（申請準備中）のスズモクモデルハウスが完成します。具体的な構想に入り3年。ついにお披露目となります。

やはり、完成内覧会のみでの運営ですと体感出来る曜日や日数が限られ、思ったよりも気温がちょうど良く、建物の性能を体感出来ないことや、平日お休みの方はほとんど内覧出来ないこともあり、私たちのためでもあります。これから家を建てようと思った方に、言葉や資料だけでなく、実体験を提供出来ることが大きな役割とも感じています。

建物の性能＝快適、健康、省工

ネなどありますが、ある一定以上の性能は「自己満足の世界」という認識がまだ強いですが、災害があっても避難所と同じレベルで安全が確保され、断熱性能も高く、家庭用エアコン1台で全館冷暖房が出来、室内が気持ちよく快適で、電気代も安いとしたら、30年経とうとも、きっと誰かは住みたいと思う家になります。身内の誰か住みたいというかもしれませんが、売るということや、賃貸として貸すということも可能です。

通常ならば、解体または空き家です。資産でなく負債という「住宅は消費」という負の連鎖を止められるかと思っています。解体工事が必要な住宅を子孫に残すということは、マイナスの負債を残す

ことです。自分たちだけ良ければ後は知らないという時代は、そろそろ終わってもいいと思います。

ということで、まずは自分たちにもすごくいいという夏の実体験をしに、ご来場ください。家庭用エアコン1台のみ（6畳用）で、家全体が快適になります。どんな場所にどういう仕組みで設置し稼働させているのかも知ることが出来ます。

またデザインの方も新しいものや、なかなか勇気を持たないと採用できない商材を多々使っています。今回間に合うが微妙ですが「使用体験」も可能です。ぜひご来場ください。

鈴木



## 家づくりワンポイント

### 〈建築家に頼んだほうが良い?〉



建築家といえばビルや個性的な家の設計やデザインをするイメージを持つ人が多いかもしれません。

しかし基本的には住む人のことを考えた住みやすい家づくりを大切にしています。たとえ小さな一戸建てでも、こだわりのある我が家をご希望なら建築家に相談してみるのもひとつの方法でしょう。変形した土地に家を建てる場合にも建築家を頼ってみることをおすすめし

ます。

建築家の仕事は設計図を製作するだけではありません。施主の相談役として実現可能なプランを提案し、工事が始まれば現場との橋渡しとなって工程管理もしてくれます。施工後も何かと頼りになる存在なのです。もちろんそれなりの費用がかかってくるので、その分のメリットが感じられるなら検討の余地はあると思います。



## 子育てQ&A ~お手伝いの良い効果とは?~



家事などのお手伝いをさせたほうが良いと言われるのですが、なかなか根気が必要で正直言うと面倒です。お手伝いをさせると何か良い効果はあるのでしょうか?



子どもと一緒に暮らす大人の行動をまねして、それが上手いき喜んでもらうことが大好きです。掃除や食事の準備など、日常の家事に興味深そうに見ていて「やりたい!」と叫び出すことも多いでしょう。しかししたいいそんなことを言い出すのはこちらが忙しい時。「いいからいいから!」と邪険に追い払ってしまうことも多いかもしれませんが、これは知らないうちに子どものやる気の芽を摘んでしまう可能性があります。

人は誰でも自ら育とうとする力を持っており、子どもが自分から知りたい、やりたいと思った時の吸収力は大人が計り知れないほどの強いエネルギーを持っています。

大人の様々な行動を見ていて、その中からやってみたいことを見つけ、実際やってみただけれど上手くできず、泣いたり癪癪を起す・・・こういったプロセスは、実はたくさんのもを学んでいるとても大切な体験なのです。

やってみたことの中には成功することもあるでしょう。その時には大きな達成感を得ることができ、できなかった時に生まれた負のエネルギーが昇華されます。そして、また新たな達成感を求めて挑戦していくのです。

忙しい日々の中、子どもにお手伝いをさせるのは大変なことですが、こうしたプロセスを繰り返すことで、生きる力が培われていきます。子どもの「やりたい」という気持ちを大切にしましょう。



上手にできた時の誇らしい満面の笑顔は何度でも見たいものです



## 今月のお薦めホームページ&アプリ

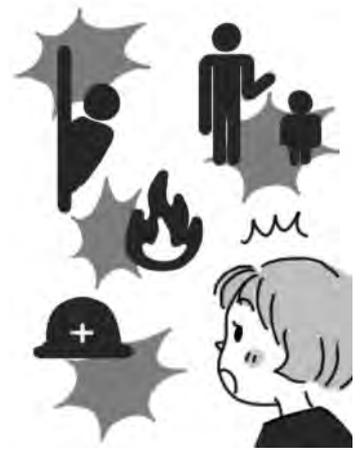
### ●ガッコム安全ナビ

自分や家族の安全を守るにはいち早く情報を得ることが重要でしょう。安心して暮らすために、どこで事件が起こっているか、どのような不審者がいるのか、地図・アバター・アイコン・グラフなどで誰でもわかりやすく確認できるようにしたのが、今回ご紹介するガッコム安全ナビというサイト（アプリも有り）です。地方自治体や警察署の情報などを元に、事件を解析・分類し、無料で公開しています。PC版では情報を表示、アプリ版では自分

<https://www.gaccom.jp>

でも投稿することが可能で、通知も受けられます。

例えば、メニューから「地図」を選ぶと地域の地図が表示され、アイコンで情報を確認できます。表示されるアイコンは犯罪・危険情報ごとに種類が違い、選ぶと詳細が表示されます。落書きや倒木など危険なものを見つけたら撮影して投稿することもできますし、マイページでは、自分が指定した「マイ条件」に合ったお知らせが表示されます。



## アイデアノート ~カフェインの摂り過ぎに注意~

コーヒーやお茶などに含まれるカフェイン。

眠気覚ましなどの興奮作用や、利尿作用、自律神経の働きを高める、集中力を高めるなど、良い面も多くあります。しかし摂り過ぎに注意しなければならないものでもあるようです。

### ●含まれるカフェインの量

コーヒーに含まれるカフェインは100mlあたり60mg程度。緑茶や紅茶などの茶類にもコーヒーほどではありませんが、カフェインは含まれています。見落としがちなのが、刺激のある味わいで若者を中心に人気のあるエナジードリンクで、含まれるカフェインの量は1缶あたりコーヒーの2杯分に相当するものもあるそうです（カフェインを一定量添加した清涼飲料水にはカフェインの量が表示されています）。



### ●どのくらいの量なら大丈夫？

カフェインは摂り過ぎると、めまいや心拍数の増加、震え、不眠、不安、下痢などの症状を引き起こすことが知られています。一日にどの程度の量なら健康に悪影響を及ぼさないのでしょうか？

カフェインの感受性は個人差が大きく一日あたりの摂取許容量は国際的にも日本でも設定されていませんが、一定の目安はあります。例えば、欧州食品安全機関は、健康な成人の場合、1回あたり200mgまで、習慣的な摂取では1日400mg以下であれば悪影響の懸念は無いとしています。妊娠中の女性や子どもではさらに少量でしょう。

身の回りには、飲料の他にもカフェインを添加したものがあります。眠気防止剤などの医薬品やサブ

カフェイン摂取許容量の目安  
(健康な大人の場合)  
1日400mg以下

コーヒーの  
カフェイン含有量  
100mlあたり  
約60mg程



リメントがその代表格。簡単に服用できる分、いつの間にか多量に摂ってしまうことがあります。カフェインを多く含むエナジードリンクと酒を一緒にしてカクテルにするのは飲み過ぎにつながる可能性があり、危険ですのでやめましょう。

「ずっとお金のかからない家」をつくろう

## 株式会社スズモク

【本社】 茨城県坂東市生子717-2

電話 0120-18-7388 (0280-88-0554)

Fax 0280-88-7388

Email info@suzumoku.com



スズモクのホームページではブログやアフター申込、  
個別相談会の受付、スズモクLINE@の登録なども出来ます。

<https://www.8341ie.com/>  
「スズモク」で検索してください



## ようこそ、僕らの家へ

## 「オパールの街」

## ～オーストラリア連邦/クーバーペディ～

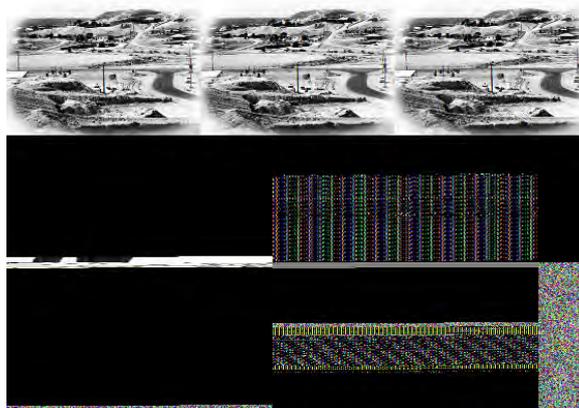
オーストラリアの南オーストラリア州にあるクーバーペディは、もともとは最寄りの集落から数百kmも離れたアボリジニの居住区でしたが、1911年のオパールの発見によって一獲千金を求めた多くの白人労働者が集まり、街が形成されました。その街名もアボリジニの言葉で

「白人が潜る穴」に由来しているそうです。

この街の大きな特徴として地下都市が挙げられるでしょう。50度近い厳しい夏場の暑さか



ダグアウトハウス



クーバーペディの風景

ら逃れるために、採掘のため掘られた穴を利用して作ったダグアウトハウスと呼ばれる洞窟に住むようになりました。ホテルやゲストハウスも多くあるので、実際に泊まって地下都市を体験することもできます。

周辺地域には、ここは火星？それともどこかの惑星？と錯覚させるほどの荒涼とした風景が広がっています。「マッドマックス/サンダードーム」などの映画の撮影地としても知られ、人気の観光スポットにもなっています。

# 夏の「暑くない」を体感せよ

今年は猛暑・猛暑・猛暑と暑苦しい季節になりました。スズモクでつくっている家ですが、春や秋といった体感的にちょうどいい季節は「ずごい！」など感動してもらえるシーンがあまりありません。ところが、とても暑かったり、ものすごく寒かったりすると断熱性能を体感することが出来るようになります。夏も冬もエアコン1台のみの可動で家ごと快適温度にすることが可能です。今の時期で言えば「涼しい」ではなく「暑くない」という表現が一番合っていると思います。

環境問題や資源不足の問題から日本では ZEH（ゼロエネルギーハウス）に補助金がつくなど推奨されるようになって来ました。たぶんみなさんの認識として「ZEH=高性能、ZEHならばそんなに違いはない。」ということだったりするのではないのでしょうか？これから ZEH の住宅を検討してる方に注意点をお伝えしたいと思います。

省エネ建築士から **ZEH 設計 3 つの常識**をお伝えします。

- ① ZEH なら快適というわけではない
- ② ZEH なら健康というわけではない
- ③ ZEH=贅沢品ではない。

以上の3つですが、ひとつずつ解説してきます。

## ①ZEH なら快適というわけではない

ZEH 設計には2つのやり方があり、1つ目は認定ギリギリの断熱性能に大きめの太陽光発電をのせるやり方と、2つ目は断熱性能をしっかりと上げて太陽光発電を最小で載せるやり方です。どちらも使用するエネルギー量分を発電してゼロエネルギーにすることは同じことです。※補助金なども対象です。ですが認定ギリギリの断熱性能では「全館暖房」などで家をまるごと快適空間にする性能ではなく、暑い日に2階に行けばモワツとする暑さが残

ってたり、寒い時にはお部屋の温度は最適ながらも足元が冷えるといったことは家の性能以外でプラスアルファが必要になります。一方で断熱性をしっかり上げた住宅であれば、若干初期コスト的には高くなりますが、エアコンも1台のみで全館暖房が出来たりランニングコスト・メンテナンスも安いいため長期的には、もったいない気持ちに遠慮することなく快適な空間をつくれるようになります。

## ②ZEHなら健康というわけではない

住宅内での事故として、各部屋の温度差によるヒートショックがあげられます。特に冬場の入浴などは血圧も上がりやすく注意が必要なところですが、ZEHの認定ギリギリの断熱性能でもある程度の温度差はなくせるものの、トイレや玄関などにまで暖房をつけ温度を上げているわけではないので5℃くらいの温度差は発生する場合があります。全館暖房にした場合は家の中の温度差は基本的に2℃以内になりますのでヒートショック対策にはより安全になります。

また「冷えは万病の元」と言われるように、体温が低く血液の温度が低くなると同じ血液成分でもドロドロになり血管系の病気ははじめ、ガンなどにもなりやすいと言われています。運動や食べ物で体温を上げることが第一ですが、住宅の対策としても温度差のない室内環境はより健康になります。この暑い時期のエアコンの効きすぎている場所とそうでない場所が混在すると「冷え」を増長することになりますのでご注意ください。

## ③ZEH=贅沢品ではない。

ZEH住宅は初期費用がかかる分、高価な贅沢品に感じている方も多いですが、例えば光熱費が毎月1万円安くなるということは、1万円×12ヶ月×35年=420万円お得になるということです。余計に住宅ローンが1万円かかったとしても損はありません。それどころか住宅ローンの支払後もこのお得はずっと続きますので、無駄なお金、贅沢品ということではないのです。

自動車と言えばハイブリッド車が当たり前になってきました。ガソリン車であっても燃費は向上しています。10年前のレベルの燃費の車を買う方はほとんどいません。なのになぜか住宅は10年前以上のロスエネルギーの住宅が売れている業界なのです……。ZEHが贅

沢品ではないのです。

以上 ZEH 設計の 3 つの常識をお伝えさせていただきました。

もしもっと詳しいお話を聞きたいという方は、遠慮なくお問い合わせください。どんな住宅をつくるべき決断する前にぜひ一度、私たちのつくっている住宅をご検討ください。

「新しいマイホームで、今より生活のゆとりが出来るかもしれません。」

もちろん住宅ローンが始まったりすることで心配になることはあります。その家づくりの計画や対策は私たちプロがいっしょに考え、ライフプランなどの作成もして、これなら大丈夫と判断出来るようにお手伝いしています。不明な点やわからないこともお調べしたりします。ご安心ください。

マイホームが完成すると家族みんなでクリスマスパーティーを開いたり、お正月の家族の団らんや毎日のお子さん達とのコミュニケーション、かけがえのない日常が待っています。

私たちにお手伝いできることがあれば遠慮なくご連絡ください。

みなさまにお会いできることを楽しみにしております。

株式会社スズモク  
代表取締役 鈴木 尚美

世界トップ基準パッシブハウス認定（申請作業中）G3  
～ 家庭用6畳エアコン1台での全館冷暖房 ～

スズモクパッシブハウスオープンdays2024 UA値0.16

# ホテルライク + 極高性能平屋

@完成内覧会【完全予約制】1週間連日開催

【日時】 6/22日（土）～30日（日）10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 スズモク本社（地図は裏面です）

## 【スズモクパッシブハウス10個の見所・体験どころ】

- 01) 外観デザインはSOLIDO+木パネル
- 02) 国内最大級サイズの高性能窓（アルミクラッド）
- 03) 22畳LDK全面 木天井
- 04) 床下エアコン+TVボード
- 05) 内装は木目+グレー+黒の統一デザイン
- 06) お風呂は黒の浴槽 換気扇レス仕様
- 07) トイレ最上位モデル ブラック仕様
- 08) アイランドキッチン+内部循環換気扇
- 09) LDK充実収納+パントリー
- 10) オール電化パッシブハウス



※ついに建物が完成しました。外構はこれからです。

ご招待状（記入してお持ちいただくとそのまま参加出来ます）

お名前（ひらがなもお願いします） ご来場人数 大人 人・こども 人

ご住所 〒

お電話番号

今までのスズモク見学会ご参加回数

はじめて  2回目  3回以上

UA値0.16 HEAT20 G3 パッシブハウス認定（申請作業中）世界トップ基準

# ホテルライク+極高性能平屋@完成内覧会

## 6/22日～30日 1週間連日開催※完全予約制

AM10:00～PM4:00 ※雨天決行

スズモク本社

【内覧会場】  
ナビ入力は  
「坂東市生子717-2」  
電話番号「0280-88-0554」  
で近くまで来れます。

ご予約のご希望の方は

**0120-18-7388**

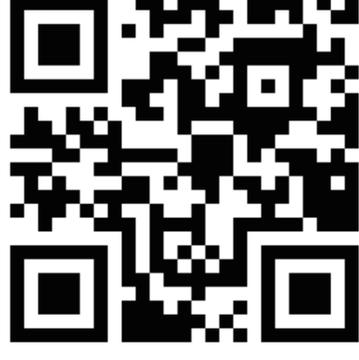
までご連絡ください。当日お会いできることを楽しみにお待ちしております

イベントページより

WEBご予約も可能です



地図QR→



内覧会をご希望される方は、  
ケガ防止、現場の汚れ防止  
のため、必ず『くつした』をは  
いてきてください。裸足の場  
合見学ができません。

家づくりは  
これから!!

# スズモクの 無料個別相談会

個別相談ではきちんと時間をとってお話をお伺いし  
その方にあった適切なご提案をさせていただきます。

## 1. 『もうこれ以上何もかからない資金計画』 & FP (ファイナンシャルプラン)

建物とか土地とか部分的なことではなく、住むまでにかかる費用すべてを把握してもらいます。(TVや冷蔵庫、もしものものも含めて) これがあれば費用の見落としがなくなり、建築途中で「予算が足りない!払えないかも…」なんてことにはなりません。

ファイナンシャルプランでは、家計簿の収支は実際どれくらいになる?車の買い替えは?子供の教育費は大丈夫?といったライフイベントの全てを含めて、お金の心配のモヤモヤを解消する提案を行っています。

## 2. 住宅ローンの攻略

金利が1%あがると700万円損をするって知っていますか?4800種類以上ある住宅ローン、その中でどれを選べばいいのか?あなたにとって最適な住宅ローンはどの金融機関のどの住宅ローンなのか?金利、保証料、選ぶ基準とは?どの住宅会社で建ててもこれは知っておいてください。

## 3. 『究極の土地探し方法』知りたくないですか?

人任せ、運任せでは「気に入った土地」を見つけることはむずかしいです。いい不動産屋さんの見つけ方、より多く・よりいい土地情報の集め方とは?不動産屋さんによろこんでコストダウンしてもらう方法とは?この内容を知ることにより、他の人よりもお得に土地を手に入れることができます。

## 4. 『理想の間取り図面と外観図』プレゼントします

あなたの住みたい家は実現できるのか?法律は?構造上問題ない?絶対にこだわりたいことは本当に必要なのか?何気なく考えていたプランのメリット、デメリットとは?メーカーショールームで設備の仕様をアドバイザーから丁寧に説明してもらうこともできます。

土日だにご予約が3週間先になることもありますので、  
ご希望の方はお早めにお申し込みください!

TEL 0120-18-7388





2024 年  
6 月

水無月 イベントカレンダー

**予約制**

日	月	火	水	木	金	土
6/2 大安	6/3 赤口	6/4 先勝	6/5 友引	6/6 大安	6/7 赤口	6/8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負 	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	夏至 21 友引	要予約 22 モデルハウス オープン日 先負
モデルハウス ご見学 23 要予約 仏滅	モデルハウス ご見学 24 要予約 大安	モデルハウス ご見学 25 要予約 赤口	モデルハウス ご見学 26 要予約 先勝	モデルハウス ご見学 27 要予約 友引	モデルハウス ご見学 28 要予約 先負	モデルハウス ご見学 29 要予約 仏滅
要予約 30 モデルハウス 最終日 大安	7/1 赤口	7/2 先勝	7/3 友引	7/4 先負	7/5 仏滅	7/6 赤口

ご予約の際は  
下記の連絡先にお問い合わせください。  
メールでもお待ちしております(^^♪  
でんわ 0120-18-7388  
メール info@suzumoku.com



もっとみなさんに  
スズモクメンバーを  
知ってほしい////

# 今月のスズモク

そんなコーナー

＼(^o^)/

今月のテーマはハマってる食べ物は何ですか!!!



代表 鈴木尚美

カルビーの「さやえん  
どう」というお菓子  
です!  
大きなサイズの袋の  
ものが開けてしまっ  
たら最後まで止まら  
ない...

お客さんから教えていただ  
いた「日清台湾まぜそば」  
です。  
魚粉と黒コショウのアクセ  
ントが美味しく個人的に  
はお店で食べる物より圧  
倒的に好きです!!



お客様&コーディネーター

遠藤 奈津美

資格:気密測定技能者  
住宅省エネルギー施工技術者  
三級ファイナンシャル  
プランニング技能士  
劣化対策アドバイザー

THEモデルみたいな朝  
食です(笑)  
グラノーラとヨーグル  
ト、キウイフルーツには  
ちみつをかけて食べる  
のがまた再熱してま  
す!!ああ..美味しい...



事務 北島紋美

資格:劣化対策アドバイザー

雑穀米にハマっていま  
す!!  
白米に混ぜて炊くだ  
けなので簡単です!  
もちもち、ぷちぷちし  
て美味いんです!



設計 小俣倫子

資格:2級建築士  
気密測定技能者  
劣化対策アドバイザー

セブンイレブンの「カニ味噌  
油まぜめし」です!  
カンジャンケジャン仕立てにな  
って美味すぎる商品です。  
韓国フェアをやってる今だけ限  
定なので無くなる前にぜひ食べ  
てみてください!



お客様担当  
森戸明日香

資格:気密測定技能者  
住宅ローンアドバイザー  
三級ファイナンシャルプランニング技能士  
劣化対策アドバイザー





こんにちは。最近ディズニーシーでオープンしたファンタジースプリングスに行きたい遠藤です。  
ディズニーも好きなので、本を読んだりYouTubeを見たりして色々な情報を調べているのですが  
今回の新エリアは総工費が当時のディズニーシーを建設した時と同じ価格と聞き  
建築的な意味合いでもすごく興味があります！

## マイピッグカフェ

今回ご紹介させていただくのは「マイクロブタのカフェ」です。  
こちらは越谷レイクタウンにあり60分2000円程度の料金で楽しむ事ができます。

このブタさんたちはとても人懐っこく、足を伸ばしていると定員オーバーという位  
みっちりブタさんが乗ってきてくれます(笑)

サイズ感としては生後2か月で10kg程度、大きい子(ボス)で30kg程度で  
毛ざわりは柔らかい剣山のように、撫でてて痛くはないのですが、  
お鼻のプニプニとした触感の方が個人的にはとても最高です♪



また、ブタさんはのび太くん並みに寝るのが早いので  
触っているとあっという間に寝てしまい

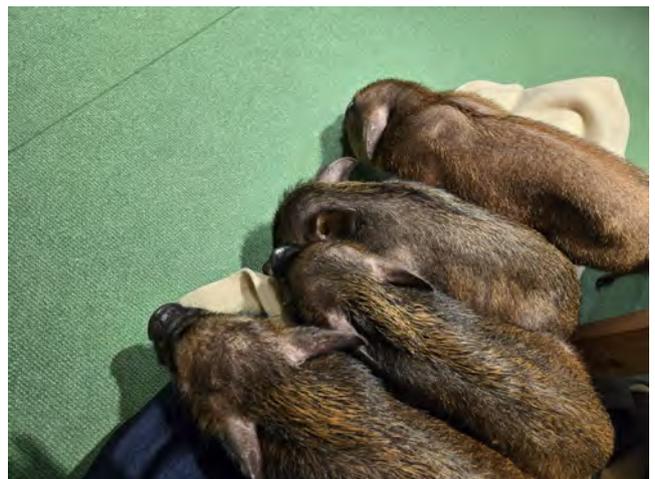
とても大人しく、暴れまわっている事もない。  
頭もよく、トイレもちゃんと決まった場所でもできるので  
実はペットとして飼うにも、とても優秀なブタさんなのです。

雨の時期は気分も落ち込みやすくなりますので  
ブタさんを触って癒されてみてはいかがでしょうか？



合計：約75kg分の重みがおぼろ  
※足の痺れと引き換えに「癒し」と「ぬくもり」を得られます

私は茶色のブタさんに好かれて  
全ての茶色ブタさんが足に集結しました



土地と家づくりは遠藤まで  
TEL:0120-18-7388  
メール:endo@suzumoku.com



## MY CUP OF TEA

こんにちは。スズモクの森戸です。梅雨がやってきましたね。水たまり大好きな息子の長靴が大活躍中です。バシャバシャ水たまりで遊ぶので、当然服が少し濡れちゃったりするんですよ。すると途端に不機嫌になり、着替えを要求されます。

さて6月といえば何でしょうか。ジューンブライドやら雨やらカエルやら思い浮かびますが、私は6月といえば『アジサイ』一択です。鮮やかな色とりどりの花がたまらんですよ。

そんなアジサイを見に、今年はこの時期に絶対行きたいところがあるんです！

それが桜川市にある『[雨引観音](#)』です！

境内に100種5000株ものアジサイが栽培されていて、毎年6月中旬から7月中旬にかけて『あじさい祭』が開催されるらしいですよ。

さらにあじさい祭りの終わり頃になると、剪定された花を池に浮かべる水中華も楽しめるようになるんだとか☆

境内の5000株のアジサイが咲いているのを楽しむのと、池いっぱいの中中華を楽しむので、両方楽しむには2回行かねばなりません…。

あじさい祭りはすぐそこまで迫っています。早く計画を立てなければ！！

気になるかたはぜひ行ってみてくださいね！



家づくりのことはお気軽にご相談ください♪

メール：[info@suzumoku.com](mailto:info@suzumoku.com)

TEL：0120-18-7388