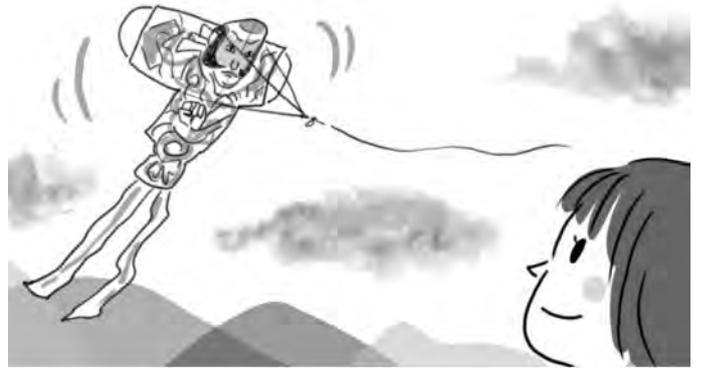


# 元気が出る家づくり

発行日 令和7年1月

## 今月のハイライト

- スズモクYouTube元年
- ・田んぼに家を建てても大丈夫？
- ・お風呂イヤイヤ・・・どう対応？
- ・おすすめHP&アプリ「孫育て・ニッポン」
- ・スマートミール
- ・ようこそ、僕らの家へ



## スズモクYouTube元年

あけましておめでとうございます。スズモクの鈴木です。本年もどうぞよろしく申し上げます。昨年大きなやらかしをしてしまい困っている状態が続いています。もしYouTubeの設定など詳しい方がいましたらご一報ください。

やらかしたということは、その方面にいろいろと手を打っているということであり、今年はスズモクYouTube元年になると信じて時間も費用もかけていきます。2つのチャンネルを用意しまして、1つは自社施工物件中心（他社とコラボもあり）で、オーナー様にご協力いただきルームツアーを配信していきます。もう1つは同じルームツアーですが、パッシブハウス認定専門ルームツアーチャンネルです。パッシブハウスはつくる上ではめっちゃくちゃ大変な住宅なので、出来たその先、どんな生

活が出来のかなど発信していきます。ある意味「パッシブハウスって何？」という一般の方への回答が出来のかなと思っています。※専門家や研究者たち向け回答ばかりになっている気がします。

撮影にあってわかったのですが、他社の物件も各社いろいろな工夫をされていて、とても勉強になります。また「住み方」という点では、人それぞれのこだわりや工夫、過ごし方、高性能な住宅＋生活の融合を知ることが出来て、設計能力・発想・バリエーションが増えると感じます。またデザインや素材などの使い方も素晴らしい物が多いです。

新しいチャンネルでつくりますので再生回数が伸びるまでは時間がかかるとは思いますが暖かいご支援よろしくお願いします。

ホームランディックさん（ルームツアーYouTubeで有名です）とのコラボルームツアーもやりました。1月に公開されます。

まあやらしてしまったことはありますが、YouTubeはいいスタートが切れていると思います。（結果は先ですね）一方で書籍の執筆が進んでおりません・・・。インスタもおそろそかに・・・。パーフェクトという訳にはいきませんが最善を尽くしていこうと思います。

つい先日モデルハウスの床下エアコンを稼働しました。とても暖かいです。ずっといると季節感忘れれます。寒い今の時期にぜひ体感ください。

鈴木



## 家づくりワンポイント < 田んぼに家を建てても大丈夫？ >



マイホームの建築予定地として、実家の水田を考えています。しかし知人から、『田んぼだった土地は、地盤が弱いからやめた方が良い。』と言われ迷っています。

【地盤】家を建てるとき、地表から3mぐらいまでの地盤層はとても大切です。地盤が弱い場合、杭を打つ、土地改良工事を行う等の必要があります。

【田んぼ】田んぼとして利用するため、粘土などが入っているのは地表から50cm程度までです。この層よりもう少し下の層が、家の地盤としては大切です。一概に、田んぼだから地盤が弱いとは言えません。

【盛土】田んぼは道路より低い位置にあるため、盛土で造成することがあります。造成後の地盤を調査し、判断すると良いでしょう。

## ? 子育てQ&A ~お風呂イヤイヤ…どう対応?~

**Q** お風呂入ろうと声をかけてもイヤイヤと大騒ぎ！困り果てています。アドバイスあれば教えてください。

**A** 早くお風呂に入って寝かせたいのに、子どもがお風呂に入ることを猛烈に嫌がる…どこの家庭でも見かける光景かもしれません。このままでは親子共に嫌な思いをするばかり。なんらかの工夫をする必要があります。

まずはお風呂で遊べる楽しいおもちゃを用意してみましょう。さまざまな仕掛けがされている市販のおもちゃもよいのですが、いくつも購入するのは大変です。ネットで検索すると手作りのおもちゃが多く紹介されているので参考にするとよいでしょう。例えば100均ショップなどで販売されている大きな丸い氷を作る製氷皿を利用します。小さなマスケットを入れて凍らせ、製氷皿ごとお風呂に運び「閉じ込められた〇〇を助けよう！」などと子どもを誘

います。お風呂で氷が溶けていく様子を楽しんでくれば大成功です。

お風呂用ポスターはいつも同じだと飽きてしまうので何種類も用意し、今日はどれにしたい？と子どもに選ばせるのもよい方法でしょう。

大好きなぬいぐるみやお人形と一緒に、お風呂に向かい、脱衣所でバイバイ。「出てくるまでお留守番だよ！待っててね〜♪」などと声をかけるのも良いきっかけになるかもしれません。

最後の秘策は食べ物。もうお手上げだ！という時には凍らせたグミなどを使って「溶けないうちにお風呂で食べちゃおう！今日は特別ね！」とお風呂に誘います。但し、この方法は「お菓子が無いとお風呂に入らない」と言わせないよう注意が必要です。





## 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●孫育て・ニッポン

NPO法人孫育て・ニッポンは、家族の祖父母を含めた関係がより良くなり、地域社会におじいちゃん・おばあちゃんが、子ども達が健やかに育つ社会づくりを目指した団体です。

核家族化、出産後も仕事を続ける女性の増加、地域社会の希薄化などにより、日本の子育ては孤立化が進んでいるように見えます。このような状況の中、期待されているのが「祖父母力」。このサイトではこうした祖父母力をいかに発揮したらよ

<https://www.magosodate-nippon.org>

いかのノウハウや心得などがわかりやすく示されているので、祖父母世代の心強いパイプとなるでしょう。

まずは「孫育て10か条」をチェック。「1. 育児の主役はパパ・ママ、祖父母はサポーター」「2. パパ・ママの話を聞く」「3. 今と昔の子育ての違いを知る」「4. とがめるより、補う」などと続きます。

その他、講演情報や全国祖父母手帳の紹介、背守りプロジェクトなど興味深いコンテンツが並んでいます。



## アイデアノート ~スマートミール~

**忙しい日々の中、外食や中食の利用が多くなってはいませんか？  
そんな時でも栄養バランスのとれたスマートミールを選べる環境を整えようとする取り組みが徐々に広がっているそうです。**

### ●スマートミールとは？

スマートミールは、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり入って、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことを言います。日本栄養改善学会などで構成する一般社団法人「健康な食事・食環境コンソーシアム」が提唱し、一食当たりの基準を規定しました。この基準を満たす食事やお弁当を提供するレストランやスーパー、社員食堂などを認証する事業を2018年から行っているのです。



### ●その基準とは？

基準は女性向けの「ちゃんと」と男性や身体活動量の多い女性向けの「しっかり」の2種類。オプションで「スマートミールが一日2種類以上ある」「ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて出している」など19項目に及びます。満たす数により最高で三ツ星が与えられるとのこと。認証数は現在500事業者を超えています。食事を提供する側にとっても、メニュー作りに取り組んだ努力の証となるのではないのでしょうか。

### ●利用する価値あり！

現在企業の社員食堂などが多いそうですが、外食・中食を扱う業者でも行政などと連携し取り組む地域の店舗も増えているそうです。まだまだ



認知度が低いようですが、スマートミールを取り入れたレストランなど見かけたらどんなメニューなのか覗いてみたくなるでしょう。もちろん一度食べただけで健康になれるわけではありませんが、野菜の量、味付けなど栄養バランスのとれた食事を体験することで、日々の食事がどうあるべきかの目安になるのでは？

「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



1月21日 料理番組の日

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、モデルハウスのご予約なども出来ます。

<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

「全米屈指の観光・保養都市」

～アメリカ合衆国/オーランド～

アメリカ合衆国フロリダ州中央部にあり、オレンジ郡の群庁所在地でもあるオーランド。市の近郊にはウォルトディズニーワールドリゾート、ユニバーサルオーランドリゾート、シーワールドオーランドなどいくつものテーマパークや遊園地があり、さらにゴルフ場も100

カ所以上、豪華なリゾートホテルも林立する全米屈指の観光・保養都市として知られています。一方で手つかずの自然も多く残り、自然保護区が多数指定されているというのです



隣町のオールドタウン地区も必見



美しいオーランドの街

から驚きます。デイトナビーチなど近郊の海岸にはビーチリゾートが発展しており、世界中から多くの観光客が訪れています。加えてスーパーボイズグループのバックストリートボイズの故郷ということから、多くのファンも訪れていることでしょう。こうした人気の都市となったのには一年を通して温暖な気候であることが要因の一つと考えられますが、近年ハリケーンの被害が深刻になり問題となっています。

# 暖かい家とお金のお話

冬になるといつも思うのですが、暖かい家って本当に快適です。

2012年に自宅を建替をし、新しい生活をはじめましたが、エアコンのスイッチを押せば、すぐに暖くなるし、エアコンのない部屋であっても凍えるようなことはほとんどありません。光熱費もかなり安くなりましたし、なるべく

家に居たいと思うようになりました。※もっといい家をつくるようになったので、窓際が冷えるとか、足下が寒いとか、エアコンの直風が当たるなどの不満もあります。



自宅での不満は、改善すべき項目であるために、性能では世界トップ基準といわれるドイツのパッシブハウス研究所の認定住宅も3棟つくりました。2024年にパッシブハウスのスズモクモデルハウスも完成。省エネ、室内の快適度合いは暑い時期も寒い時期も最高です。ただし、パッシブハウスの認定住宅をつくるには土地の条件が厳しいことや初期コストが高いということもあり、スズモクオリジナルで性能もコストパフォーマンスも高い家づくりを研究、実践しております。

## 「寒い時期に基本エアコン1台の稼働で裸足でも自然に家全体が暖かい」

というテーマで家づくりをしています。冬の感覚は、冬にしか体感できませんので、この機会にぜひ体験してください。

また断熱性能と健康状態は深い関わりがあるというデータが出ています。

具体的には気管支炎やアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などの症状が改善するといった調査報告があるのです。冷えは万病のもととも言われており、冷えによる血管系の病気やガンなどにも影響を与えているようです。「気持ち」にも影響を与えますね。

私の父は急性心筋梗塞から心不全で49才という年齢で亡くっています。

これは寒い家に対する私なりのリベンジでもあり、同じことを繰り返さないための進化だと思っています。

あと気にしていただきたいのはお金です。

省エネでない家は、住んでいる限り永遠に高い光熱費がかかり続けます。電気代は上がり続けていますし、円安やエネルギー価格の高騰がある以上、電気以外でも光熱費が安くなることはありません。室内全部が快適であれば、衣類や布団の枚数も減らせます。室内干しでの乾きもいいですし、家事も効率よく、環境も快適、電気代も安ければストレスも減ります。

またメンテナンスなんていうのも、大きな金額負担があります。普通に家づくりをすると10年～15年くらいで外壁のメンテナンスに200万円とかかかってしまいます。※他にもメンテナンス項目はいっぱいあります。家の造り方によっては、火災・地震保険の費用や固定資産税が高くなったり、安くなったりもします。

もちろん性能が高い家は金額が高くなるということもありますが、30年以上で計算するとほとんどの場合、かなりお安くなります。また、家づくりとお金のコツを知っているか知っていないかの差だけ、500万円以上の損失をしてしまうこともあります。

実際にスズモクで建てた家を見学・体験出来る完成内覧会や家づくり前の個別相談会を開催するのも、損をしない適切な家づくりをしてほしいという願いからです。

今回の完成内覧会で「冬の暖かさ」を体験していただくことで、楽しい家づくりのきっかけになることを願っております。ご予約にてのご来場お待ちしております。

株式会社スズモク  
代表取締役 鈴木 尚美

UA値0.24 HEAT20 G2仕様（5地域）家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# 水回り集中の家事楽動線の家

## @完成内覧会※完全予約制

【日時】 2/1日（土） 2日（日） 開催10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 つくば地区（地図は裏面です）

今回の見学会は、ご予約なしでは参加することが出来ません。ご予約+ご来場で  
季節の美味しいものプレゼント！予約TEL 0120-18-7388

### 【今回だけ見ることが出来る10個の見所】

- 01) 外観デザインはブラックXホワイトのデザイン
- 02) オープン階段+吹き抜け+LDKの明るい空間
- 03) 変形土地の南面や駐車場の効率のいい設計
- 04) 床下エアコン+TVボードタイプ
- 05) 大きな形状・優雅なストレートデザインのエコカラット
- 06) 大型パントリー×土間収納×コレクター収納
- 07) 大きな窓にバーチカルブラインド
- 08) 水回り集中+洗濯物ダストシューター付きランドリー
- 09) 懸垂バーのある個室
- 10) ホーロー製のシステムキッチン



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



▲ご予約+来場でプレゼント！

UA値0.24 HEAT20 G2仕様 (5地域) 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# 水回り集中の家事楽動線の家@完成内覧会

2/1日(土) 2日(日) 開催※完全予約制

AM10:00~PM4:00 ※雨天決行

つくば地区

【内覧会場】  
ナビ入力は

「つくば市研究学園7丁目  
46-1」  
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



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。

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 ～

スズモクの常設モデルハウス UA値0.16

# ホテルライク + 極高性能平屋

## @真冬の裸足ぽかぽか内覧会【完全予約制】

【日時】 随時ご予約承っています 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



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



▲ご予約+初来場でプレゼント！

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@**真冬**の裸足ぽかぽか**内覧会**

随時ご予約承っております **※完全予約制**

AM10:00～PM4:00 **※雨天決行**

スズモク本社

スズモクの常設モデルハウス

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

【内覧会場】

ナビ入力は

「坂東市生子717-2」

電話番号「0280-88-0554」

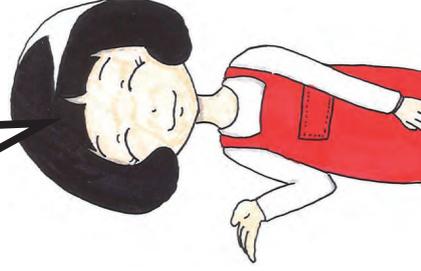
で近くまで来れます。



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?不動産屋さんによる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  
1 月

睦月

イベントカレンダー

**予約制**

日	月	火	水	木	金	土
12/29 先負	12/30 仏滅	12/31  赤口	1/1  先勝	1/2 友引	1/3 先負	1/4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13  三りんぼう先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 三りんぼう先勝
1/26 友引	1/27 先負	1/28 仏滅	1/29 先勝	1/30 友引	1/31 先負	<b>注目!</b> 2/1 つくば市 完成見学会

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 年末年始の過ごし方 です!!!



代表 鈴木尚美

元旦は道場でゆるーい剣道の稽古があるので子供たちと行く予定です。スキーとか行きたいのですが受験生がいるので「滑り」は控えます。

来年から妹が就職で家族の予定が合わなくなってしまうので家族旅行に行きます!!



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  
FP三級  
劣化対策アドバイザー

今年の年末は大掃除ぐらいしかまだ予定がないのですが年始は毎年一言明神へ初詣行ってます!来年もまた何か新しいことに挑戦してみたいな♪



事務 北島紋美  
資格:劣化対策アドバイザー

今年は東北(山形か秋田)に旅行に行こうと思っています!!思ってるだけでまだ何も予定を立てていないので実際はだらだら過ごそうです(^\_^)



事務 黒羽根 玲



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

毎年いつも蟹を食べ、大みそかには実家に帰り母のおせちとお雑煮を食べるのが楽しみです(^\_^)

産休中です(^\_^♪



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  
FP三級  
劣化対策アドバイザー

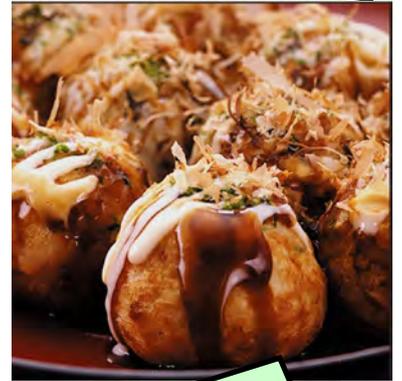
こんにちは。スズモクのおせちは、栗きんとんが一番好きな遠藤です。  
いつか、おせち料理を手作りしたいのですが、遙か先の未来になりそうです…( = )

今回は大阪についてのレポートをさせていただきます！  
推しであるWEST.の展示会に行くため人生初の大阪にいったのですが

朝から晩までひたすら粉ものに埋もれてきました♪



# VS



たこ焼き道楽 わなか  
外はカリッと中はトロっと

たこ家 くる  
外はふわっと中はトロっと

まずは大阪と言ったらたこ焼きというミーハーな考えで  
有名な2か所を食べ比べてみました。

どちらも美味しいのはもちろんなのですが、「わなかのたこ焼き」はお塩で食べる事が有名で  
どこか懐かしく、飽きがない味でした。

一方「くる」はザ!大阪のお出汁の効いたたこ焼きという味で、ガツンとさがあり食べ応えもパッチリなので  
どちらかしか食べれない...というのであれば「くる」さんがおススメです。



かすうどん うのたけ 2F  
お出汁の美味しさが抜群のかすうどん

かなりディープな場所にあるうどん屋さん。

一見、建物は治安が悪そうにみえますが、信じて中に入ってみてください!

私は建物に入る勇気がでず、3周くらい建物の周りをうろろうしていました笑

ここのおうどんは、関西特有の甘めの出汁が身体に染み渡る程美味しく、スープを全て飲み干してしまう程なので  
私は、温玉をトッピングしましたが、なにもトッピングをしない方がよりお出汁の旨味を味わえるかと思います。

麺はコシがあるというよりは、柔らかめなのですがそれが、出汁とよくマッチしてさらに美味しさ抜群でした!  
ちなみに、大阪で色々食べた中ではこれが一番おいしかったです^^

今年は大阪万博も開催されますので、大阪に行った際の参考にしてもらえると嬉しいです^^

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

