

元気が出る家づくり

発行日 令和7年2月

今月のハイライト

- ・北海道では冬にアイスやビール♡
- ・自転車や掃除用具の置き場所
- ・うがいのやり方
- ・おすすめHP&アプリ「チーフプロフェッショナル協会」
- ・アイフレイル
- ・ようこそ、僕らの家へ



北海道では冬にアイスやビール♡

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。毎日本格的に寒くなりましたね。次男が大学受験で共通テスト1月18日の朝7時に-5℃の外気温をマークし、雪や凍結になれていない一般送迎の方たち（うちの奥さん含む）の巻き込まれ事故を心配しましたが、無事到着し試験を受けたようで安心しました。結果は本人ががんばったのであればそれなりの結果が出るでしょう……。お守りは富士山山頂のものなので最高の御利益があると思われま

す。ホームランディックさんとのコラボのルームツアーYouTubeが1月4日に公開されましたが、たった3日で5万回再生。すご！その後再生数はゆっくりにはなりましたが、自社のチャンネルも頑

張らなくてはと思いましたが、自社チャンネルは1つがパッシブハウス認定基準のもの（PHJコラボがメイン）の方は始まっていて、1本目アップ17回再生（苦笑）。2本目で約500回再生（1本目も同じくらいになりました）。3本目は勢いが出て2000回再生は行きそうです。すでにご覧いただいた方ありがとうございます。m(_ _)m宣伝や広告でなく、住んでいる人の本音や実生活、家づくりの工夫を聞いているので、割と面白いものが出来ていると思っていますので、まだ見ていない方はぜひ見てくださいね。

2つ目はスズモク施工が中心のチャンネル（他社コラボもあります）で2月中旬くらいからのスタート予定組んでいます。撮影を始めてわかったのですが、みなさ

ん喜んでいて、真夏の暑さとか真冬の寒いとかから制限を受けることなく、自由になっているなと思いました。室内は冬でも半袖Tシャツ+裸足。掛け布団は1枚のみ。エアコン1台で大丈夫ですのでファンヒーターやコタツなどの設置場所もしま場所もいらぬい。洗濯物も室内で乾いてしまいます。花粉がつく心配もないですし、室温がほぼ一定ですので結露を起こすこともほぼない。

北海道では室内が暖かいので冬にアイスやビールがよく売れます。体感したことのない方には想像しづらいかもしれませんが、出来れば冬の内にスズモクのモデルハウスや完成内覧会で寒さのない冬体感をしてみてください。

鈴木



家づくりワンポイント

< 自転車や掃除用具の置き場所 >



せっかく素敵な門やアプローチがあるのに、物や自転車が散乱しては台無しです。自転車置き場や物置の有無で、住み心地や外観の印象はずいぶん変わります。エクステリアの設計時に忘れずに検討しましょう。

自転車は一台ならカーポートの隅でもいいですが、数台となると場所を取ります。壁に掛ける収納を考えたり、専用の自転車置き場を作るなど対

策が必要です。

物置は、何を入れるかを考え、使い勝手の良い場所に配置スペースを確保しておきましょう。裏庭に置く人が多いようですが、建物を境界ギリギリに建てると、置く場所がなくなってしまいます。目立つ場所に置いたら、家のデザインと違和感のないものにすれば、家全体のグレードもアップするでしょう。

? 子育てQ&A ~うがいのやり方~

Q うがいを習慣にしてほしいのですが、やり方はどう教えたらよいのでしょうか？

A うがいには2つの種類があります。ひとつは「ブクブクうがい」。口の中に含んだ水を左右にゆらし、水を吐き出すことで口の中を洗浄します。食後の歯磨きなど口腔衛生が目的です。3歳で5割くらいの子どもができるようになりますと言われていました。もうひとつは「ガラガラうがい」。ブクブクうがいができるようになってから練習を始めましょう。水を口に含み、上を向いて「あー」と声を出し、それから水を吐くという練習をします。こちらは喉の乾燥を防ぎ、菌やウィルス洗い流すものです。状況に応じてこの2種類のうがいを使い分けられるよう、少しずつ練習していき、習慣化を目指しましょう。例えば好きなキャラクターなどのコップやタオルを一緒

に選んで用意しておくと、洗面台の前に立つこと、そしてうがいをすることに興味を持ち、馴染みやすくなるようです。また、「ブクブク〜」、「ペー（水を吐き出す時）」、「ガラガラ〜」など、子どもがイメージしやすいように声がけするのも効果的です。その際、背中をそっと撫でるなどしながら声がけしてあげるとリラックスしてできるようです。

うがいをするタイミングは、戸外遊びから戻った時、のどが乾燥してイガイガする時、湿度が低い時などです。子どもは喉が乾燥していても気づかないことが多いので、咳が出る、声がかすれるなどしたら、うがいが必要だということを伝えてあげましょう。





今月のお薦めホームページ&アプリ

●NPO法人チーズプロフェッショナル協会

<https://www.cheese-professionl.com>

NPO法人チーズプロフェッショナル協会は、日本の食卓、そして日本人の様々な生活シーンにチーズを定着させるために日々活動を行っている非営利団体です。プロフェッショナルと銘打っているのでチーズに携わるプロ達の団体と思われるがちですが、そうではありません。チーズを愛し、その魅力を広めたいと思うすべての人のためにある団体で、主な活動内容は、チーズプロフェッショナル資格認定試験や一般向けチーズ検定の実施、

セミナーやイベントの実施、チーズ生産者の応援活動などです。

現在日本に輸入されているナチュラルチーズは500種類ほどですが、日本独自の個性を持ったチーズを造る工房も日本各地に次々と誕生しているそうです。まだまだ知られていないことがありそうな奥の深いチーズの世界。このサイトには日本各地のチーズ情報、チーズプロフェッショナルがいるお店の紹介などチーズにまつわる情報が満載です。



アイデアノート ~アイフレイル~

最近目が見えにくい、疲れやすい…など、目の不調を感じることはありませんか？

もしかしたらその症状、病気のサインかもしれません。

「日本眼科啓発会議」が「アイフレイル」というものを定義し、早い段階での対処を呼びかけています。

●アイフレイルとは？

フレイルとは、要介護の前段階の虚弱状態のこと。体力が衰えるのと同じように目も衰えていきます。そうした加齢に伴う目の機能低下のことをアイフレイルと名付け、このフレイルの時点でなんらかの対策をとることが重要だと、日本眼科啓発会議が提唱しています（日本眼科啓発会議は日本眼科学会・日本眼科医会および関連諸団体が2007年に設立）。

●アイフレイルチェックリスト

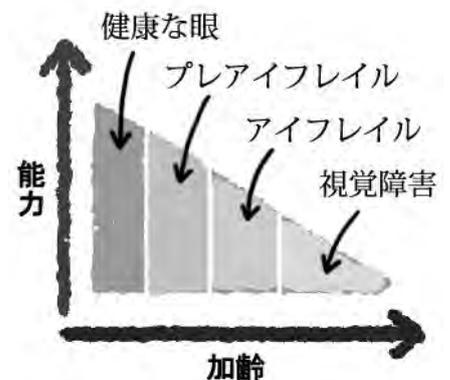
日本眼科啓発会議では、アイフレイルの10項目からなるチェックリ



ストを作りました。二つ以上当てはまったらアイフレイルの可能性があるとされています。

【アイフレイルチェックリスト】

- ①目が疲れやすくなった
- ②夕方になると見えにくくなることが増えた
- ③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ⑤眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ⑥眩しく感じやすくなった
- ⑦はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ⑧まっすぐの線が波打って見えることがある
- ⑨段差や階段が危ないと感じたこと



がある

- ⑩信号や道路標識を見落としそうになったことがある

●早めの受診を！

下記の公式サイトには他にもいくつかセルフチェックツールがあります。チェック後の結果に不安があれば、早めの受診をおすすめします。

「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



2月15日 お菓子の日

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

「音楽の都」

～オーストリア共和国/ウィーン～

オーストリア共和国の首都であるウィーンは、第一次世界大戦までオーストリア=ハンガリー帝国の首都としてドイツ帝国を除く中東欧の大部分に君臨し、さらに19世紀後半までは神聖ローマ帝国やドイツ連邦を通じて、形式上はドイツ民族全体の帝都でもありました。



ホテルザッハー

クラシック音楽が盛んで、モーツァルトやベートーヴェン、シューベルトなど、多くの作曲家が活躍したことから音楽の都と呼ばれ、



ベルベデーレ宮殿

彼らのいた証が街のあちらこちらに残っています。

2001年にユネスコの世界遺産に登録された「ウィーン歴史地区」には旧王宮であるホーフブルク宮殿、ウィーン国立劇場、ブルク劇場、自然史博物館、美術史博物館、ベルベデーレ宮殿などがあります。

また19世紀頃からカフェ文化が生活の中心にあり、ザッハトルテで有名なホテルザッハーなどのカフェハウスは現在も人々の憩いの場となっています。

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0.2 HEAT20 G3仕様 (5地域) 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

回遊動線でフリクションフリーの平家 @完成内覧会※完全予約制

【日時】 2/22日(土) 23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) 外観デザインは大きな屋根にナチュラルプラス木目デザイン
- 02) LD、キッチン、WICの回遊動線
- 03) TVエコカラットアクセント+背面収納
- 04) 床下エアコン+収納INタイプ
- 05) 梁出しLD+アイランドキッチン+畳コーナー
- 06) 大きな土間収納
- 07) ランドリー+幹太くん~造作洗面台の回遊家事動線
- 08) おしゃれなライティングプラン
- 09) UB1618サイズ
- 10) 天井吊りトレーニング機器設置



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0.2 HEAT20 G3仕様 (5地域) 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

回遊動線でフリクシヨンプリーの平家@完成内覧会

2/22日(土) 23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

「つくば市西高野1280」
で近くまで来れます。

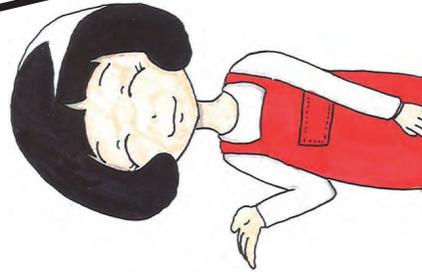
ご予約のご希望の方は

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





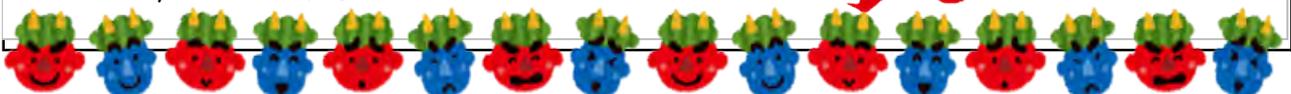
2024 年
2 月

如月 イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
1/26 友引	1/27 先負	1/28 仏滅	1/29 先勝	1/30 友引	1/31 先負	注目! 2/1 つくば市 完成見学会 仏滅
注目! 2 つくば市 完成見学会 節分 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	建国記念日 11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	注目! 22 つくば市 完成見学会 先勝
注目! 23 つくば市 完成見学会 天皇誕生日 友引	振替休日 24	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	3/1 先負

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
思い出深いプレゼントは？
です!!!



代表 鈴木尚美

子供たちが小さいころ
に学校や幼稚園などや
や強制的に父の日など
でつくってきたプレゼント。
それ以降、物ではもら
ってないので取ってお
いてよかったなと思
っています!!

「バケツプリン」です。
学生時代に友人が
手作りしてくれてお
昼にクラスの人たち
と食べたことです。
今でもプリンを見
ると思い出します(笑)



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

誕生日プレゼントに
お米30kgをもらった
ことです(笑)
初めてプレゼントでお
米をもらったのでその
見た目のインパクトに
驚愕しました!!



事務 北島紋美
資格:劣化対策アドバイザー

結婚10年の時に
ティファニーのリン
グをもらい...
喜んで付けていた
のにいつの間にか
失くした残念な思
い出が(笑)



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

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

やっぱりお花はいつ
もらっても嬉しいですよ!!
お祝い事でもなんでもな
い日でもその人の気持
ちが込められているので、
もらう度に大事に飾って
ます(^艸*)
可愛い花瓶を集めるの
も好きです!



事務 黒羽根 玲

こんにちは。スズモクのミニストップのフォンダンショコラにハマっている遠藤です。
冬になると甘いものが恋しくなり、ついつい色々なチョコを食べてしまいます。

さて、今回はお正月についてのレポートをお届けします。



今年から妹も就職をするため、家族みんなで日程を合わせるのが難しくなる前にディズニーへ行ってきました！

新しくオープンしたファンタジースプリングスエリアに行きたいと思っていたのですが入園前にはエリアに入れるためのアトラクションチケットが完売してしまいお正月のディズニーを甘く見ていました(ノド)ツツク…

園内はどの乗り物も大混雑で
たくさんのアトラクションを楽しむのは
難易度が高い状況だったので
弟たちはダッフィー＆フレンズのぬいぐるみ達と
映えスポットを巡りながら写真を撮るパシャパシャと撮影。



一方の私かというと
そんな妹兄弟たちの体力についていけず
行く先々にある食べ物を食べ歩きを楽しんでいました笑

ちなみにポップコーンは家族で色々な味を食べ比べてみたのですが

私のお気に入り「ガーリックシュリンプ」！
車に持ち込むとしばらく匂いが取れないくらいパンチがある味と香りを楽しめます♪



味の好みがかかれそうなのは「ローストビーフ」。
甘じょっぱい味でどこことなくお肉の香りが鼻にぬけるのが特徴です。

わさび醤油やBBQ味のようなものを想像して食べると
(・・?)になってしまうかもしれないので、ご注意ください。

←おまけ
妹も弟も卒業を控えているので
卒業写真もダッフィー＆フレンズと共に撮影をしました ^^

角地のメリット・デメリット
土地は角地がいいという話がよく上がりますがメリット・デメリットで見てみましょう！

～メリット～

- 1 日当たり・風通しが良い
- 2 間取りの自由度が高い
- 3 建ぺい率10%増しの場合も
- 4 自然に防犯対策ができる
- 5 資産価値が下がりにくい

～デメリット～

- 1 日当たりが良すぎることも
- 2 騒音や視線が気になる
- 3 交通事故に注意
- 4 建物の高さを制限される場合がある
- 5 人気があるから価格も高い

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

