

# 元気が出る家づくり

発行日 令和7年3月

## 今月のハイライト

- ・頭脳も体の一部
- ・傾斜地を購入する際に気を付けるべきこと
- ・幼稚園(保育園)に行きたくない!(泣)
- ・おすすめHP&アプリ『「統合医療」情報発信サイト』
- ・春先から紫外線対策を!
- ・ようこそ、僕らの家へ



## 頭脳も体の一部

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。朝方マイナス4℃を連チャンしたかと思えば、ぼかぼかで花粉飛散の日になり、またまた寒い日に。体調管理気をつけないと崩れてしまいますね。

ついに次男の大学受験が終わりました。※合否によっては3月末まで受験生延長。1年生の末に部活を辞めてしまいどうなるかと思いましたが、その後、京大を目指すと言いだし毎日10時間以上の勉強。すぐに剣道よりも勉強が向いていると言い出しましたが、高校受験でも冬休みまで何もやらず合格ライン

マイナス80点で、たまたま奇跡的に合格したやつが(確かに1ヶ月くらいだけは頑張った)何を言うという感じでした。夏休み、冬休み、春休みを超えて、約2年もずっと続くとは思ってませんでした・・・。

残念ながら京大レベルにはなりませんでしたが、本人が納得いくレベルにはなったようです。大きな問題はなかったのですが、本人が2月中旬からの受験シーズンに気胸になり、肺の状態が少し不安定に。もしかしたら手術?という感じでしたが、まめに検診を受けながら試験は無事にやりきることが出来ました。あとは結果を待つのみです。

勉強をやるということも、仕事をやるということも、体が基本だだと思います。健康という土台がないことには、いくら積み上げても崩れてしまうことがあります。ほんの少しをバカにせず、毎日5分程度でもトレーニングや運動は必要だと思いました。※最近の完成現場は懸垂バーをつけていることも多いです。

頭脳も体の一部です。私たちのつくる家の環境は、温湿度が保ちやすいのでウィルスが飛散しにくい、血圧が安定する、アレルギー改善出来るなど、体にもやさしいです。ぜひ体感くださいね。

鈴木



## 家づくりワンポイント

### 〈傾斜地を購入する際に気を付けるべきこと〉



南傾斜の敷地には、日当たりが良いうえ、眺めも素晴らしい魅力的な物件があります。テラスを張り出して作れば、リゾート気分で過ごすこともできるでしょう。

しかし、擁壁の安全性と誰の土地なのかを十分チェックする必要があります。自分の土地の擁壁なら自由に補修できますが、隣家の敷地の場合、修理費の分担など問題が起こるかもし

れません。また、水抜き穴がないと水圧で擁壁が壊れる恐れがあります。新たに設けようとしても、水が落ちる側の隣家が拒絶する可能性もあるので、設置可能か確認が必要です。道路から1メートルくらい高くなっていると、半地下の車庫で敷地を有効利用できます。しかし、年を取ってくると段差がつかなくなるので、スロープ等も考えておきましょう。



## 子育てQ&A

### ～幼稚園(保育園)に行きたくない!(泣)～



もうすぐ入園式です。子どもが「幼稚園(保育園)に行きたくない!」とぐずって泣いたら親はどう対処したらよいのでしょうか?アドバイスをお願いします。



泣いてしまうのは、多くの場合、親と離れてしまうことに強い不安を感じているからだと言えるでしょう。この時期の子どもは自分を大切にしてくれる人のことがわかってきます。なのでずっと一緒にいてくれた親がなぜ自分を置いて行こうとするのか?と強い不安にかられるのです。これは当然の心理状態で、正常な反応です。

しかし、園の入り口付近などみんながいる場所で大泣きされると、親は焦ったり、心苦しさや恥ずかしさを抱きがち。仕事を持っている場合は「こんなに泣かせてまで仕事に行く必要があるのか?」などと罪悪感を持ってしまいかもかもしれません。

そんな時、まずこれは発達に必

要な愛着形成がしっかり築けている証拠なのだ、自信を持ちましょう。自分と離れたくないと思うほど、子どもが親に強い愛情を持ってくれているのです。

親と別れるのがつらいという子どもの気持ちを理解し受け止めてあげることも大切です。抱きあげたり手を握ったりして、「寂しいね。ママも寂しいよ。お仕事頑張ってくるからね。お友達と遊んで待っててね」などと声がけをします。泣きじゃくる子どもに対して怒ったりごまかしたりするのはなく、きちんと愛情を示す方法を使うのがポイントです。

なお、幼児期に入ると他の問題が絡んでいるケースがあります。気になる場合は保育士さんなどに相談してみましょう。



泣くのは一時的であることが多く、その後はプロである保育士さん達が気持ちの切り替えを上手く促してくれます♪



## 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●厚生労働省『「統合医療」情報発信サイト』

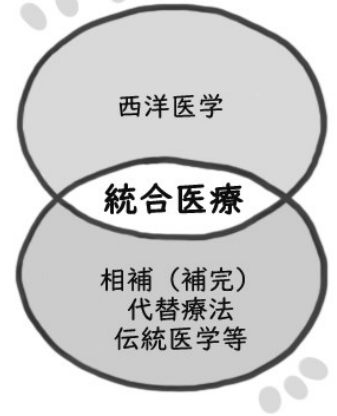
<https://www.ejim.ncgg.go.jp/>

「統合医療」とは、近代西洋医学と相補（補完）・代替療法や伝統医学等を組み合わせることで、その療法には多種多様なものが存在します。例えば、ヨガ、アーユルヴェーダ医学、鍼治療、カイロプラクティック、ホメオパシー、瞑想、太極拳などです。

このサイトは厚生労働省が運営しているもので、こうした民間療法をはじめとする相補（補完）・代替療法と、どのように向き合い、利用したらよいのかを考え

るために、エビデンス（根拠）に基づいた情報を紹介しています。決して個人の責任で実施するさまざまな療法を制限するものではなく、また特定の療法を勧めるものでもありません。

サイトは一般向け、医療関係者向け、統合医療エビデンスのページに大きく分かれています。着目すべきは「情報の見極め方」のページかもしれません。誤った情報に惑わされないように役立つ10か条が紹介されています。



## アイデアノート ～春先から紫外線対策を！～

紫外線は4～5月頃から強くなり、7、8月にピークを迎え、10月頃までは注意が必要と言われています。

春も紫外線量が多いので、夏になって慌てて対策を取るのでは遅いようです。

### ●有害な紫外線

太陽の光に含まれる紫外線は波長によって複数あります。この内UV-Aは、より皮膚の深いところに届き、シミやシワの原因になります。UV-Bは皮膚の表面でとどまり、日焼けの主な原因に。皮膚がんのリスクも高めると言います。紫外線の影響は蓄積されていき、浴びた分がシミやシワの原因になります。今の時期から対策を取りましょう。



鼻やあご、目の周りなど紫外線が当たりやすい部分を特に丁寧に塗る

### ●対策

まずは日焼け止めを塗ること。塗る量は顔全体の場合、500円玉ほどの量を手のひらに出し、顔全面に塗ります。鼻やあご、目の周りなど、紫外線が当たりやすい部分を特に丁寧に塗ります。長時間外にいる場合は3時間ごとに塗りなおすとよいでしょう。

日焼け止めには「PA+」や「SPF30」などがあります。PAはUV-A、SPFはUV-Bに対する効果を示す目安で、+の数が多かったり数値が高いほど効果が高いとされています。

また、日焼け止め成分には、紫外線の散乱剤と吸収剤の二種があります。吸収剤は肌にかぶれを起こすことがあるので、肌が弱い人は散乱剤のみを含む商品を使いましょう。



UV-Aは窓ガラスも通るので車を運転する際なども注意が必要です

### ●紫外線にもメリットあり

一方で、紫外線には皮膚でビタミンDを作り、骨を強くするという重要な働きもあります。日焼け止めや日傘など、ある程度対策を取っていれば、体すべてを覆うことまではしなくてもよいでしょう。



「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



3月13日 サンドイッチデー

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

「近代化とイスラム文化などが混在する街」

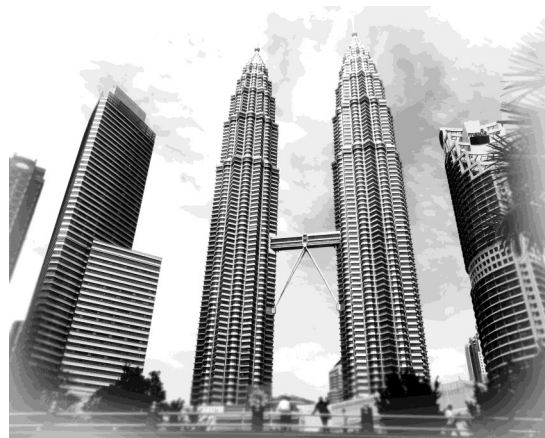
～マレーシア/クアラルンプール～

クアラルンプールはマレーシアの首都であり、マレー半島南部の丘陵地帯にある東南アジア有数の世界都市に数えられています。その名はマレー語で「泥の河の合流地点」という意味で、クア (Kuala) は二つの川が合流する地点や河口のことを、ルンプール (Lumpur) は泥のことを

をそれぞれ指しています。市中心部にある代表的なモスク「ジャメ・モスク」の付近でゴンバック川とクラン川が合流していること、鈹



ジャメ・モスク



ペトロナスツインタワー

山で採掘した錫を洗ったところ、川が泥のように汚れたことが由来になったという説が残っています。

街に到着してまず目につくのは、クアラルンプールのランドマークとして存在感を放つペトロナスツインタワーでしょう。高さは約452m地上88回建て。隣接するKLCC公園も都会のオアシス的な場所で、人々に親しまれています。一方で国立モスク、ヒンドゥー教寺院、チャイナタウンなどそれぞれ独自の建築物もあり、多様な文化が混在する魅力的な街と言えるでしょう。



# スズモクの冬の体感ルームツアーYouTube がアップ中です。

今回はスズモクモデルハウスのオリジナルルームツアーです。

ぜひ、新しい家ではどんな生活が出来るのかご覧ください。

【ルームツアー04】 太陽と人に溶け込む機能美デザインの平屋/UA 値 0.16・C 値 0.1/厳しい燃費基準を乗り越えたパッシブハウス認定基準の超高性能住宅/茨城県坂東市に建てた注文住宅

<https://youtu.be/DTgRo8IkAlo>



下記は今までのコラボルームツアーです。

## ■スズモクのオーナー様メインのルームツアーチャンネル

【ルームツアーS01】 リモートワークと子育てが自然に成り立つ家/光熱費を気にせず経済的な一戸建/高気密・高断熱の高性能省エネ住宅/茨城県つくば市に建てたスズモクの注文住宅/快適に暮らせるパッシブデザイン住宅

[https://youtu.be/mXa\\_aKzdGtQ](https://youtu.be/mXa_aKzdGtQ)



## ■ホームランディック x スズモクモデルハウス なんと現在 7.3 万回再生！

【ルームツアー】 1月でも無暖房でOK！世界トップ基準パッシブハウス認定の平屋/30年後もこれ以上は無い最高性能の家/茨城坂東に建てた一戸建て/エアコン1台で一棟快適になる高気密・高断熱・高性能住宅

[https://youtu.be/PkSSReOBEqw?si=dFr6fJ0BI-\\_CzUdt](https://youtu.be/PkSSReOBEqw?si=dFr6fJ0BI-_CzUdt)



## ■パッシブハウス認定基準専門ルームツアーチャンネル

【ルームツアー03】 ズボラを極めた共働き夫婦の手間いらずの家/東京八王子に建てたパッシブハウス認定住宅/キッチン真横の脱衣ランドリー！0距離完結の最高の洗濯動線/回遊動線の家事ラク間取り/高気密高断熱住宅

<https://youtu.be/XzaVrUm3P5k>



【ルームツアー02】 キッチンが家のハート！食育とコミュニケーションの平屋/超高性能なパッシブハウス/回遊動線で便利な家事ラク動線の間取り/使いやすい帰宅動線/洗濯完結のランドリールーム/埼玉県秩父のお家

[https://youtu.be/7\\_QhTBIKgmQ](https://youtu.be/7_QhTBIKgmQ)



【ルームツアー01】 共働き夫婦のための生活しやすい動線のある平屋/3つの回遊動線/冬でも裸足で暖かい/坂東将門パッシブハウス

<https://youtu.be/3hbkM872aP8>



ぜひご覧ください。

グッドボタンとチャンネル登録していただけると嬉しいです。

よろしくお願ひします。

# 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



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」

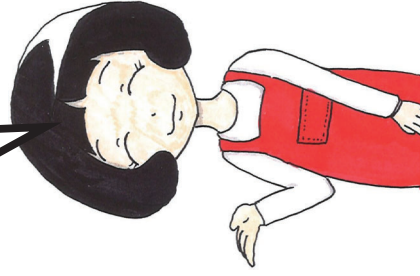
で近くまで来れます。



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  
3 月

弥生 イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
3/2 仏滅	3/3 ひな祭り 大安	3/4 赤口	3/5 先勝	3/6 友引	3/7 先負	3/8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	ホワイデー 14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 春分の日 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 仏滅	31 大安	4/1 April Fools! 赤口	4/2 先勝	4/3 友引	4/4 先負	4/5 仏滅

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^)/



代表 鈴木尚美

子供の大学の学費  
と生活費から  
卒業したい…。  
さらに4月からは  
2人分。大変や…

今月のテーマ「卒業したいことは?」です!!

ネコちゃんのおやつやおも  
ちゃを買すぎてしまうの  
で卒業したいです…。  
喜ぶ顔見たさに出かけた  
先々でペットショップに  
行き新作を買って漁って  
しまいます…



お客様&コーディネーター

遠藤 奈津美

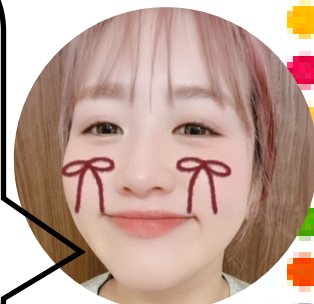
資格:気密測定技能者  
住宅省エネルギー施工技術者  
FP三級  
劣化対策アドバイザー



設計 小俣倫子

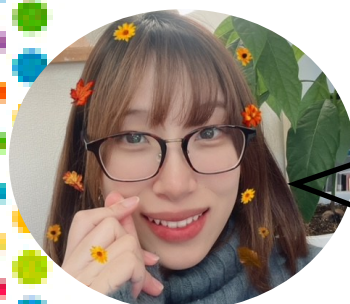
運動不足からそろ  
そろ卒業したいで  
す。  
暖かくなってきたの  
でとりあえず縄跳  
びから始めてみよ  
うかな。

荷物の多さをなんとか  
したいです…  
仕事用のカバンは3kg  
ぐらいあります(;ω;)   
誰かが私のかばんを持  
つと「おもっ!」って声か  
出るくらい重いです…  
なぜ(笑)



事務 北島紋美

資格:劣化対策アドバイザー



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

産休中です^^♪

「寝る前のお菓子」で  
す!食後に甘い物(チョコ)  
を食べないと満足で  
きないことが多いのでい  
つかは間食しない生活  
にしたいです!!



事務 黒羽根 玲



こんにちは。スズモクの東京ビックサイトで開催された「ラフリーにゃんフェスタ」に参戦した遠藤です(=^\_^=)  
 この祭典では、ネコちゃん健康を考えたごはんやサプリメント、ハンドメイドの首輪などが勢揃い!  
 ネコちゃん好きにはたまらないイベントです💎  
 なかでも目玉は「アウトレットコーナー」!チュールやおもちゃなどが驚く程お買い得で、気づけば我が家の  
 買い物かごは3個分パンパンに…(笑)。  
 今年の秋にも開催予定という事なので、ネコちゃん好きの皆さんにはぜひ足を運んで欲しいです^^

## 週末だけの激レアパン屋さん

こちらは**金曜・日曜限定営業**の知る人ぞ知るお店です。  
 同じ敷地内では床屋さんがあるので  
 「あれ?間違えたかな??」とってしまうかもしれません(´艸`)  
 行く際には通り過ぎないようにご注意を!

このお店では、**全粒粉パンの種類が豊富**で、あんこもーから手作り。  
 食べれば食べる程「体にいい!」と  
 感じる、毎日食べたくなる飽きがこない  
 絶品パンになっています。



つくば市：とこぱん

aito型チョコパンやウィンナー入り三日月パンなど色々あるの  
 ですが、おススメはあんぱんです♪  
 絶妙な甘さのあんこが最高で、ここにはサイフォン式珈琲も楽しめます。



## スコーン好き必見!イギリス式スコーンの名店

最近イギリス式のスコーンにハマっている私ですが、どこもアメリカ式が多く、なかなか出会えない…。そんな中、ついに理想のお店に出会えました!  
 スコーンのお供には、ぜひ**古河産の和紅茶「いずみ茶」**を。さっぱりと癖のない飲み口で  
 紅茶があまり得意でない方でも飲みやすく、私もこの紅茶で紅茶好きになりました♪  
 さらに、ティーカップを自分で選べるのも嬉しいポイント!

スコーンは程よい甘さでそのまま食べても、ジャムと一緒にでも最高!  
 しかも全然重くなく、「1個じゃ足りない!」と思うほど絶品で  
 山のようなスコーンが欲しくなるほどです♪

落ち着いた空間で、ホット一息つきたい  
 そんな時にオススメです♪



古河市  
 紅茶とスコーン：日陽館

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

