

# 元気が出る家づくり

発行日 令和5年11月1日

## 今月のハイライト

- ・進学所思惑
- ・水はけの良い土地の見分け方は？
- ・赤ちゃん連れで公共交通機関を利用するコツ
- ・おすすめHP&アプリ「アソビュー！」
- ・間食のすすめ
- ・ようこそ、僕らの家へ



## 進学所思惑

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。急に「寒い」と感じる日が出てきましたね。猛暑からの寒暖差は体調崩しやすいので注意が必要です。環境的にはインフルエンザやコロナの流行時期になりやすいですからね。

先日大学4年生の長女の内定式があり無事就職してくれることになりホッとしています。昨年、大学院に行きたいと言いつけました。理系の学部なので30～50%くらいの方が大学院に進学するようです。ですが、ひまがあったらバイトをして、どこかに遊びに出かける。勉強の成績が良いわけでもなく、しているわけでもない。長女の口から勉強している内容を一度も聞いたことがない。多少頑張っている場合、休暇で

あっても少しは勉強をしている様子やその内容の会話を聞くことがあるわけで、さらに大学入試に遡っても推薦で運良く合格しただけで、あまりがんばっていない。大学院に行きたい理由は「働かずに学生でいたい」というだけなのが見え見えです。※勉強や研究をしたいということではない。

大学院に絶対に行かせないということではないのですが、好きでも無く、やりたくも無いことに、時間やお金を使うべきではないということで反対していました。下に後2人いますので悪い見本にもなります。まあだいぶ嫌われましたが……。

とりあえずは、世の中にはいろんな仕事があり、向いている向いていないもあるので、就活をしてある程度いろ

んな会社や仕事などを知ってくるように進めました。運良くいいところに内定が決まったようで、さらに同じ研究室の大学院生も同じところに内定が決まり、「大学院に行っても一緒？」という感覚になり就職の方に進んでくれました。建築系でなく土木系なのは残念ですが、ひとまず安心です。

今月は実際に住んでいる方のパッシブハウス実物件の体感内覧会（国際パッシブハウスオープンデー※）があります。まだ季節的にすごく寒いわけではないのでしっかり体感出来るわけではありませんが、住んでいる方に直接お話を出来る機会ですので、ぜひご活用いただければと思います。

鈴木



## 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●アソビュー！

アソビューとは日本全国の遊びを簡単に予約・購入できる、便利でお得な遊びの予約サイトです。

最大の特徴は WEB で簡単に遊びの体験予約とチケットを購入できるということ。料金やロコミ、ランキングなどで比較しながらじっくりプランを選ぶことができます。例えば突然遊びに行きたくなった！という急な場合も当日予約が可能です。スマホで購入して発券不要。人気レジャー施設のチケット購入列に並びこ

<https://www.asoview.com>

となく入場可能になります。通常よりも割引料金で購入できるチケットもたくさん紹介されていて、中には半額というものもあるようです。

温泉・スパ、ハンドメイド・ものづくり、観光・クルーズ、遊園地・テーマパーク、エンタメ・ナイトライフなど、ジャンルは450に渡り、20000もあるというプラン数は国内最大級と言えるでしょう。利用することでポイントも貯まり、ますますお得に遊べます。



## アイデアノート ～間食のすすめ～

ここで言う間食とは食事と食事の間に食べるものことで、お菓子などをイメージする「おやつ」とは異なります。忙しくて食事時間がしっかり取れない場合に間食で一日に必要な栄養を摂取しましょうという提案です。

### ●上手な間食の摂り方

忙しすぎて食事時間を確保できなかった、夜勤があって一日3回の食事を摂るのがむずかしいなど、一日に必要な栄養を摂るのが困難な場合があります。そんな時には間食を取り入れることを考えてみてはいかがでしょうか？

例えば、昼食は正午にとったものの、仕事などで夕食が22時過ぎになってしまうような場合、18時ごろにエネルギー源となる主食のおにぎりやパンなどを食べるのです。時間を取られて集中力が途切れることな

く、極度の空腹も回避できて、夕食のドカ食いも防げるでしょう。

但し、間食で補給した分、夕食の主食の量は減らしましょう。一日に食べる総量を増やさないことが大切なポイントです。

寝坊をして朝食を抜いてしまった場合は、昼食までに間食でエネルギーを補給します。ゼリーやシリアルバーなどのエネルギー補給食品を食べ、少し時間を空けてから牛乳や野菜ジュースを追加するという2回に分けるのも良い方法です。

### ●食事で欠けた栄養素を間食で

食事は主食、主菜（肉や魚、卵などのおかず）、副菜（野菜やキノコ）、牛乳・乳製品、果物が揃うと栄養バランスが整っているとされています。昼食が牛丼だったら、主食と主菜は摂



極度の空腹を回避できます

れているので、間食で副菜にあたる野菜や乳製品を食べるといった方法もあります。自分の健康状態や活動量を踏まえ、一日に必要なエネルギーや栄養素を把握できていると間食で何をどの程度食べたらいかがははっきりして、摂り過ぎることを避けられるでしょう。





## 家づくりワンポイント

### 〈水はけの良い土地の見分け方は?〉



まずは候補地の近所に住んでいる人に尋ねてみるのが手取り早い方法かもしれません。以前どのような土地だったか、大雨で冠水したことがないかなど、その土地に関する「ご近所さん情報」をできるだけ収集してみましょう。

また、その土地の周辺に以前田んぼがあったかも調べておきたいものです。台風や大雨のとき、田んぼ

は溜め池の役目をします。その田んぼがなくなっていれば冠水の可能性があります。

雨が降った後、敷地内に水溜りが長く残っていたり、側溝の水が流れずに溜まっていたりというのも良くありません。現地に行って自分の目で直接土地を確かめ、ご近所の話も参考にしながら検討されるといいでしょう。



## 子育てQ&A

### ～赤ちゃん連れて公共交通機関を利用するコツ～



乳児を連れて公共交通機関を利用すると、周りの乗客に迷惑をかけるのではないかと不安でなりません。気楽に利用するコツのようなものはありますか？



電車やバスのような閉ざされた空間では、息苦しさを感じてしまうことがあります。混んでいればなおさらのことで、こうした状況はストレスを感じやすく、中には子どものちょっとした言動に過敏に反応してしまう人がいるでしょう。

できるだけ迷惑をかけず気楽に利用したいなら、なるべく混雑していない時間帯を選んで利用することが一番です。そして可能であれば、ベビーカーはたたんで赤ちゃんを抱っここの状態にしたほうが、スムーズに乗り降りできるでしょう。焦りがちなのが、各バス会社で異なる運賃支払方法。あらかじめ調べて準備しておく、スムーズにいきます。

乗車の前にオムツを交換して

おく、授乳など済ませ空腹の状態に乗らないなど、泣いてしまうような原因を排除しておくことも大切なポイントです。大好きなおもちゃやおやつ、飲み物など、機嫌が良くなるようなものをいくつか用意しておきます。これらに乗る前に見せずにおくといざという時に効き目が高まります。

万が一泣きだしてしまっても慌てることはありません。赤ちゃんはママの不安や焦りを敏感に感じとってしまいます。何が泣く原因なのか冷静に見極め、落ち着いて対処しましょう。中には不快さを露骨に表す乗客もいるかもしれませんが、力になってくれる人達もいます。ほとんどの人が温かく見守ってくれているということを忘れないでくださいね。



どうにも泣き止まない時は途中下車できるくらいの余裕を持っておく心安心♪

「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



11月24日 オペラの日

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、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

### 「ゴーギャンが愛した島」

～フランス領ポリネシア/タヒチ島～

南太平洋フランス領ポリネシアに属するソシエテ諸島にあるタヒチ島は、大小二つの島が地峡でつながって、ひょうたんのような形をしています。大きい方がタヒチ・ヌイ、小さい方がタヒチ・イティと呼ばれています。火山性の山が多い島で、最高峰は標高2241mのオロヘナ山。



美しい海岸

神秘的な溪谷、透き通った小川、高い滝などがあります。周囲は珊瑚礁に囲まれ、火山性特有の黒い砂浜が目立ちます。

水瓶を意味す



首都パペーテ

る名がついた首都パペーテは、かつて島民が真水を補充するためにやってくる集合地点だったそうですが、今では世界最高級のリゾートスパ、レストラン、ナイトクラブ、市場、博物館、ブティックなどで賑わっています。

タヒチは画家ゴーギャンが滞在したことでも知られています。後に「紀行文ーノアノアー」にも書き記しているように、パペーテから45キロほど離れた場所に自分で竹の小屋を建て、多くの傑作を描きました。

# お客様のご厚意によりパッシブハウス の実際の暮らしをご案内します

今年は猛暑の夏が過ぎて、急に寒さを感じる秋となりましたね。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。

茨城県では、「パッシブハウス認定済」の物件はまだ4棟しかありません。  
次のパッシブハウス認定物件もスズモクでも進んでいます。

その内の2棟を、実際に住んでる住宅をご案内させていただきます。お客様のご厚意により、1日ずつ貴重な体験をみなさまにご提供できることになりました。

今回は、外構工事も完了しており、センスもよくとてもかっこいいです。お客様も当日いらっしゃいますので、直接いろいろなお話を聞くことが出来ます。エアコンの効き具合や各部屋の温度差なども体感していただけます。暮らし方も知ることが出来ます。

「もっと本当の実情が知りたい！体感したい！」という方は、ぜひともご参加いただきたいと思います。

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

～ 実際に住んでいる家を見学できる貴重な内覧会です ～

国際パッシブハウスオープンデー2023 UA値0.16

## 坂東将門パッシブハウス（認定済）平屋 @オープン体感内覧会【完全予約制】

【日時】 11/11日（土）10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 坂東地区（地図は裏面です）

お客様ご協力の  
特別公開

### 【坂東将門パッシブハウス10個の見所・体験どころ】

- 01) 外観デザインは塗り壁のナチュラルデザイン
- 02) 大きな窓と土間付きLDK
- 03) LDK+和室+土間の広い空間
- 04) 床下エアコン+TVボード
- 05) 玄関土間～パントリー～キッチンの動線
- 06) ランドリースペース
- 07) 書斎もあります
- 08) 水回りの回遊動線
- 09) 室内は珪藻土の自然素材
- 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

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

～ 実際に住んでいる家を見学できる貴重な内覧会です ～

# 坂東将門パッシブハウス（認定済）平屋 11/11日（土）@オープン体感内覧会

※完全予約制 1日限りの特別公開

AM10:00～PM4:00 ※雨天決行

【完全予約制】  
※見学にはご予約が必要です。

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。

【内覧会場】  
ナビ入力は  
「坂東市鶴戸688」  
（バンドウシクガイド）  
で近くまで来れます。

坂東地区



～ 実際に住んでいる家を見学できる貴重な内覧会です ～

国際パッシブハウスオープンデー2023 UA値0.21

# つくばみらいパッシブハウス（認定済） @オープン体感内覧会【完全予約制】

【日時】 11月12日（日）10:00～16:00

雨天決行。

【場所】 つくばみらい地区（地図は裏面です）

お客様ご協力の  
特別公開

## 【つくばみらいパッシブハウス10の見所・体験どころ】

- 1) パッシブハウス特有のスタイルデザイン
- 2) 自然素材の床板
- 3) 2階セカンドリビング+歩ける吹き抜け
- 4) 天井を高くする梁見せ天井
- 5) クローズ式の対面キッチン
- 6) 家族全員で使う2つのファミリークローゼット
- 7) 床下エアコンで足元から暖かい
- 8) ベランダなしでもOK ランドリールーム+エアスルースペース
- 9) 自然のエネルギーを取得する特大FIX窓
- 10) TVを中心にした回遊性LDK



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

～ 実際に住んでいる家を見学できる貴重な内覧会です ～

# つくばみらいパッシブハウス(認定済) @オーブン体感内覧会

**11/12日(日) ※完全予約制 1日限りの特別公開**

**AM10:00～PM4:00 ※雨天決行**

つくばみらい地区

## 【完全予約制】

※見学にはご予約が必要です。

内覧会をご希望される方はクガ防止、又現場の汚れ防止の為必ず『くつした』をはいてきて下さい。裸足の場合見学ができません。



【内覧会会場】  
ナビ入力は  
「つくばみらい市山谷67」  
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



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



2023年 霜月 イベントカレンダー  
11月

予約制

日	月	火	水	木	金	土
10/29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 文化の日 六甲 仏滅	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	注目! パッシブハウス オープナー 坂東市 赤口
注目! パッシブハウス オープナー つくばみらい市 先勝	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	22 先勝	23 勤労感謝の日 友引	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	12/1 仏滅	12/2 大安

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

# 今月のスズモク

もっとみなさんに  
スズモクメンバーを  
知ってほしい!!!!

そんなコーナー

\(^o^)/



代表 鈴木尚美

今まで何度か転  
生してきたので  
(笑)  
次は先生かな??

魔法使いになりたいで  
す。  
やりたいことが沢山あ  
りすぎるので魔法で時  
短をして効率を良くし  
たいですね♪



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  
省化対策アドバイザー



設計 小俣倫子

資格:2級建築士  
気密測定技能者  
省化対策アドバイザー

白い毛の長いペルシャ  
猫。  
豪邸で飼われてる優  
雅な猫さんで。  
1日のんびりゴロゴロ  
過ごしてみたい!

私は熊になりたいです。  
本当に寒さに弱いので  
この時期の気温すら手  
足が冷たくなるし、寒す  
ぎで動きたくなくなるの  
で熊になって冬眠したい  
です...  
あゝ冬なんて来なきわい  
いのに...



専務 北島紋美

資格:省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  
三級ファイナンシャルプランニング技  
能士

シャチになって海でブイブイ  
いわせたいですね。  
転職して水族館でショーを  
しながらシャチトレーナーさん  
に可愛がられるのもアリ  
ですね♪

私はイケメンアイドル  
になって可愛い女の  
子たちからチヤホ  
ヤされたいです(笑)



お客様担当 高田 祐菜

今月のテーマは 転生するなら何になりたい? です!!!

私は転生するなら人魚に  
なりたいです!!  
ディズニープリンセスのアリ  
エルが大好きなのですがあ  
の世界観もステキだなーと  
思っていたので私も人魚に  
転生してお魚さんたちとお  
しゃべりしたりたくさん海を  
泳ぎたいです!!



お客様担当 藤田 莉乙





こんにちは。最近見た面白い映画は「グランドイリュージョン」の遠藤です。  
 近頃は周りで風邪が大流行中なので、休みの日はお出かけは控えお家時間を極める事にしているのですが  
 そのお家時間を共にする飲み物としてつくば市にある「花水木」というお店の『シェル・ダ・ジュール』という紅茶に  
 ハマっています。

このお茶は紅茶と緑茶をベースににマスカットと洋梨の爽やかな香りが特徴的な紅茶で  
 水出しでも美味しく癖が少ない紅茶なので、ぜひ一度お試しください。

今回、日差しがまだジリジリと暑い時期に行ってきたのが「三鷹の森ジブリ美術館」  
 ジブリ好きとしてずっといつか行きたいと思っていた夢の場所です。

中に入ってみると、小さいお子さんでも楽しめる仕掛けが沢山ありました。  
 どうやってアニメができるのか、自分で手回し映写機の使いながら体感することができたり  
 小さいお子さんだけが入る事の出来る猫バスエリアもあり、一日中居ても飽きない美術館になっています。

個人的に私が一番感動したのが、  
 スタジオジブリの作業部屋を再現した部屋です。

床から壁、細かな雑貨に至るまで全てが細かく設置されており  
 資料を置いてある本棚の中には歴史や植物、動物にかかわる本  
 だけでなく、ディズニーの本も置いてあり

絵コンテや台本だけでなく、どのようにしてジブリが完成して  
 いるのか、をよく知る事ができるだけでなく  
 1つの美術品のように息をのむほどに素敵な空間でした。

またここではオリジナル短編アニメーションをみたり  
 食事もカフェで取れたり充実した空間になっているのですが

館内が迷路のようになっており、出口が見つけられず迷子に



なってしまったので  
 皆さんはいかれる際にはお気をつけていらしてくださいね。

三鷹の森ジブリ美術館



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



# Fab!



皆様こんにちは。スズモクの高田です！

残暑も消え、もう長袖を着ないと凍えてしまう寒さになりましたね(\*\_\*);私は寒い時期の朝がほんとに苦手なのでこれからどう乗り切ろうか悩んでいます;;まだまだ寒くなりそうなので冬に備えて暖かい冬服を新調したいと思います🍁

そして今月は誕生日を迎え19歳になります(>\_<)ラストティーンであり悲しくもありますが自分らしく健康に楽しい1年にしたいです💦

## 【今月の出来事】

今月はたくさんお出かけをしたので紹介したいと思います☆

まずは同期の藤田とおぼんちゅうさぎのカフェに行きました♪店内もおぼんちゅうさぎがいたるところにいて明太クリームうどんやピザ、肉まんなどたくさん食べれてグッズも買えてだいぶ値は張りましたがとても満足でした^^



また、私が好きな西垣匠くんの写真集のパネル展示に行きました♡写真集には載ってなかった未公開ショットが大きく展示されていてかっこかわいくてすごく苦しかったです;つɹ`)(苦笑)匠くんの直筆サインも見れてタワレコ渋谷店限定のポストカードもゲットできて幸せでした♡

そして一番行きたかった山田涼介くん主演の映画BATLANDSの衣装展示に行けました;;実際に山田くんが着た衣装が目の前にあって心なしかすごくいい匂いがした気がします...衣装だけですが大好きな山田くんを身近に感じれてうれしかったです♡



YouTube  
QRコード



スズモクの公式YouTubeでルームツアーの動画をアップしています！

それぞれの家の特徴をまとめているので見学会にきてまた見返したい方や、スズモクがどのような家をつくっているのか見てみたい方などいろいろな方の参考になればと思います💦ぜひチェックしてみてください

