

元気が出る家づくり

発行日 令和6年11月

今月のハイライト

- ・冬のエアコンの使い方
- ・狭い庭を広く見せる演出
- ・保護者会の服装選び
- ・おすすめHP&アプリ「UNHCR日本」
- ・その食と健康の情報、信頼できますか？
- ・ようこそ、僕らの家へ



冬のエアコンの使い方

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。いつの間にか「冬」って感じになりましたね。我が家も事務所も暖房つけました。が、パッシブハウス（申請前）のスズモクモデルハウスでは暖房なしでまだまだ暖かく半袖でも十分です。体感希望の方は気軽にお声かけてくださいね。

冬になると暖房をつけても、根本的に寒いとか、足が冷えてどうしようもないといったことが、普通の住宅では起こります。性能の悪い住宅ではもっと起きます。暖かい空気は自然に上に向かいますので、天井や屋根の断熱や気密がしっかりしていないと、どんどん暖かい空気は上空へ抜けて行ってしまいます。出ていくものがあれば入ってくるものが

あり、暖かい空気が上空から出ると、足下（床）から冷たい空気が入ってきます。ですので暖房を強くすればするほど床面が冷たくなります。また性能低い窓はコールドドラフトといって室内の空気を冷やし足下に送ります。これがすべての窓で起きるので、1階の床面にコールドドラフトの冷気も集合します。

まあスズモクで今の仕様で新築すれば、断熱の性能が高くて、さらに床下エアコンの仕組みもありますので、足下から家全体が暖かくなるのでそれが一番なのですが、なかなかそうはいかないこともありますので、寒い現状をあまりお金をかけずに解消する方法をお伝えします。

エアコンの使い方ですが、暖房

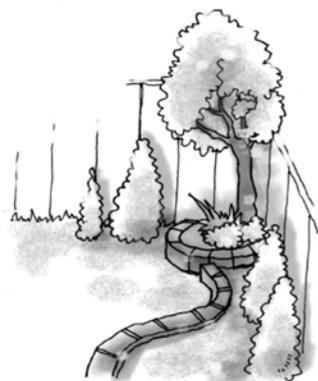
（設定温度は高くなくともOK）＋「最強風」です。風向きは真下を向け床面に暖気をたたきつけるようにします。暖気が人間に当たって不快な場合は、サーキュレーターで天井付近にある暖気を床面に散らせるように「最強風」で使用します。これで暖かいというより寒くないという感じになります。あとお風呂とキッチンの換気扇をつけっぱなしにしている方がいるようですが、止めましょう。体感も電気代も大きく変わります。次のステップとしては窓にプチプチを貼ることで、窓のコールドドラフトを少なく出来ます。ぜひお試しください。

暖房は強風とセット、冷房時は弱風がポイントです。

鈴木



家づくりワンポイント <狭い庭を広く見せる演出>



庭まで入れて「我が家」だと思えば庭作りも手抜きはできません。土地が狭くても、狭いなりに有効活用する方法を考えてみましょう。

もっとも効果的な方法はメリハリをつけること。全体を平面的な花壇にすると土地の狭さが目立ちます。花壇の奥半分を一段高くして奥行きを持たせ、錯覚を利用して空間

の広がり演出してみましよう。

ブロックやレンガ、木の囲いなどで庭をデザインする場合は、正方形や長方形の直線的なレイアウトよりR（アール＝曲線）がおすすめです。Rを取り入れることで四角張った雰囲気避け、庭全体をやわらかい印象にしたほうが心理的な広さを感じられます。

? 子育てQ&A ～保護者会の服装選び～

Q 保護者会にはどのような服装で行くのが正解なのでしょう？
アドバイスをお願いします！

A 就園児や就学児がいるママにとって、保護者会は大事な行事のひとつ。園や学校、地域の雰囲気によっても微妙に左右されることでしょう。服装に悩むのも無理はありません。

第一印象が重要と考えると最初の保護者会は特に頭を悩ませるかもしれません。まずは派手すぎず、地味すぎない清潔感のある装いであること、学校の雰囲気に合わせて、悪目立ちしないようにすることを目指しましょう。保護者会はいくまでも学校行事のひとつ。最初の保護者会には好印象を持たれるよう協調性のあるコーディネートが心かけます。

多くの園や学校は、保護者同士の交流を深める時間を設けています。きちんとした印象よりも親

しみやすさを意識した服装で参加すると、話しかけられやすい雰囲気になるでしょう。

例えば1枚で絵になるワンピーススタイルは保護者会にピッタリと言えます。ギャザーがたっぷりあり、優しい色合いで小さな花柄などが入っているものと優しく親しみやすく感じてもらえそうです。園は椅子も小さく、床に座って話を聞くことも多いので、ロング丈のものが気を遣わずに済み、安心です。

学年が上がり学校の雰囲気も落ち着いてきて、ママ友同士が打ち解けてきたら、あえてお洒落指数の高いコーディネートで身を包み、“カッコイイ自慢のママ”になってもよいのかも!?



最初の保護者会は親しみやすさを意識した服装がおすすめ



落ち着いてきたらお洒落指数の高いコーディネートでも!



今月のお薦めホームページ&アプリ

●UNHCR日本

UNHCR(The Office of the United Nations High Commissioner for Refugees)とは、国連難民高等弁務官事務所のことです。第二次世界大戦後の1950年、避難を余儀なくされたり、家を失った何百万人ものヨーロッパ人を救うために設立されました。当初は3年で難民の救済活動を完了し解散する予定だったのですが、設立から半世紀以上経った今も、UNHCRは世界中の難民保護や支援に取り組んでいます。1954年には

<http://www.unhcr.org/jp/>

革新的な活動を評価され、ノーベル賞も受賞しました。難民問題の拡大、複雑化に対応するため、世界各地の政府、民間から支援を受けながら、現在135か国で活動、約12000人ほどの職員が働いているそうです。

このサイトでは、UNHCRの組織概要や活動報告、難民に関する最新の情報などがわかりやすく紹介されています。まずは世界の難民に関する現状を知ることが大切かもしれません。



アイデアノート ~その食と健康の情報、信頼できますか?~

気になっている食と健康についてのキーワードを入れてネット検索すると、驚くほど多くの事柄が溢れ出てきます。信頼できる情報を見極める手がかりは何なのでしょう?

●最低限の3つのポイント

多くの中から信頼できる情報を見極めるには最低限の3つのポイントが挙げられます。

まずは具体的な研究に基づいているかどうか。個人の経験談や口コミ、テレビ番組内の実験などは研究とは別物と考えてよいでしょう。

次に研究の対象が人かどうか。動物や細胞が対象では、その結果が人間に当てはまるとは限りません。

そして学会の発表ではなく、論文として発表されているかどうか。学

会発表とは研究の途上で行うものです。論文は研究結果を審査を経て学術誌に発表する分、学会発表より信頼度が高いと言えます。

これらの3つをクリアした情報は、医療では臨床判断を下す方法として、「人を対象にした論文結果」が活用されています。これを論証した論文もあります。

情報に出典があれば、これら3つのポイントをチェックできます。出典には、どの論文に基づくかをたどれるように著者名、発表年、発表媒体などが描かれています。出典を示していない情報は信頼度が低いと言えるのです。

●厳しい現状

ただ日本の食と健康についての情報は出典を正確に備えたものが少な

具体的な研究に基づいているか?

研究の対象が人か?

学会の発表ではなく、論文として発表されているかどうか?



く危機的な状況にあるとも言われているのが現状です。オンライン情報のうち、出典のないものが6割ほどという調査報告もあります。こうした現状を踏まえて、日々の情報と向き合う必要がありそうです。



「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



11月29日 いい服の日

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

「旧市街がすべて世界遺産」

～カナダ/ケベックシティー～

ケベックシティーはカナダ・ケベック州の州都で、州内ではモントリオールに次いで人口が多い都市です。セントローレンス川がダイヤモンド岬と対岸のレヴィとに接近した地点で狭まっていることから、先住民アルゴンキン族のことは「川が狭くなっているところ」を意味する

「ケベック」という名がつけました。

旧市街はメキシコ以北では現存する唯一の城郭都市で、1985年にユネスコの世界遺産



見事なシャトー・フロンテナック

に「ケベック旧市街の歴史地区」として登録されました。設立は1608年で、北米内で最も古い歴史を持つ都市の一つと言えるでしょう。シャトー・フロンテナック、オテル・デュ・病院、ロワイヤル広場など異なる建築様式の重厚な建築物が多く見られます。アメリカ文化の影響が強い北米の中で、フランス語圏にあたり、公用語がフランス語、そして人々の生活様式や文化の面でフランスの色が濃い独自の魅力がある街としても知られています。



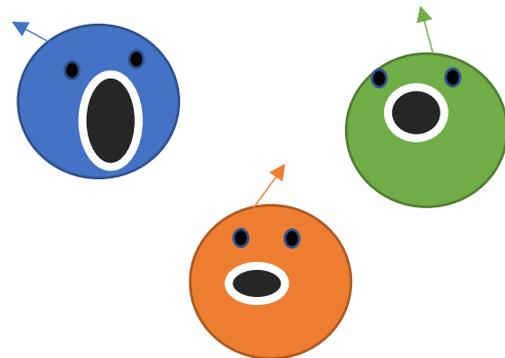
ケベックシティーの街並み

家づくり 3つの“魔もの”

家づくりは予想しないところで止まってしまうことがあります。現在のローンやクレジットの返済金額が多く、住宅ローンの審査に影響したり、土地が見つからない、建物がつくれる状態にならない、パートナーの機嫌が悪い。ご両親が賛成してくれない。信頼出来る住宅会社に出会えない、健康上の問題などもありますね。

でも、そういうことよりも**多くの方の家づくりの障害になる3つの魔ものが存在**します。

- ① 行動しないことです。
- ② 正しいことを知らないことです
- ③ 決断しないことです。



ひとつずつ解説します。

①行動しないことについて

せっかく家づくりをするなら、自分たちの納得出来る家づくりをした方がいいのではないのでしょうか？ほとんどの方が一生に一度きりの家づくり。何も知らない。見たことも聞いたこともない。それではいい家づくりが出来ないかもしれないですし、楽しい家づくりが出来ないかもしれません。まずどんな小さなことでもいいので自分達で行動することです。実際の家そのものを見たり聞いたり体験する、担当する人たちと会ってみる。話を聞いてみる。スマホやネットだけではわからないことが少しずつわかるようになります。

めんどうだ、とか、雨が降ったとか、今日は寒いとか、他にやることが出来たとか、「行動しない理由」はたくさんわいてきます。

まずは見学会やモデルハウスなどに足を運んでみてはいかがでしょうか？電話をしてみる、メールで聞きたいことを聞いてみるというスタートもいいと思います。

②正しいことを知らないことについて

インターネットの社会になり、たくさんの情報を知れるようになりました。でも情報量が多すぎてどの情報が正しいのか、自分たちに合っている情報はどれなのかはわからなくなっていると思います。ここで大切なのが「自分たちの話をきちんと聞いてくれ、自分たちに合った答えを用意してもらおう」ということです。その上で納得感のある内容でないと立ち止まってしまうです。

また本当のことを知りたくない。という方も存在します。

でも大丈夫です。本当のことを知っても乗り越えられます。私たちだけでなくご両親やご友人もみんな重要なアドバイスをしてくれます。100%正しいわけではありませんがよりよくなるアドバイスのはずです。

自分たちに合った正しい内容を知りたいと思ったら、スズモクの個別相談会をご利用するのもいいと思います。私たちはごまかすことなく真実をお伝えします。

③決断しないことについて

行動して、自分に合った知識を知り得た。その後は決断するだけなのですが、本当にこれでいいのだろうか？もっといい答えがあるかも知れない。冷静に判断出来ないと感じる。「今じゃない」はず…。

ここで重要なのは、先延ばしにするという決断はOKです。

ですが、いつまでも答えを出さずにいて、その結果が先延ばしになっている場合は要注意です。決断することから逃げてしまうクセがついてしまっている可能性が高く、いつまでもたっても家づくりの出来ない方の最大の特徴なのです…。

迷うこともいいことです。NOという答えでもいいのです。NOと決断してください。今はやらないと決断できたのであれば、いつかやると決断出来る日が来ます。

もしやると決断出来たのであれば私たちが全力でお手伝いさせていただきます。

今日は家づくりを止めてしまう 3 つの”魔もの”
に注意ということでご紹介させていただきましたが、
もしかしたら勉強や仕事、目標に対する取
り組み方など同じことが言えるかも知れません。

普段私自身もいろいろな決断・判断に向き合っています。失敗することもあります。失敗は成功のもと…のはずだと信じてます。やるという決断も やらないという決断も成功への一歩です。

何も行動をしなかったことで後で
後悔してる人はたくさんいます。

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。でも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。家族全員でいっしょに過ごせる時期というのも期限があります。

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

UA値0.39 HEAT20 G1仕様（5地域）家庭用エアコン1台で全館冷暖房

映画空間のある家

@完成内覧会※完全予約制

【日時】 11/30日（土） 12/1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) 外観デザインはネイビー×ホワイトのデザイン
- 02) 木目×水色のアクセントおしゃれなLDK
- 03) 1階はLDK+個室、脱衣ランドリー、洗面、トイレ、収納充実
- 04) 床下エアコン+TVボードタイプ
- 05) 映画を見るための専用空間
- 06) パントリー×土間収納×ファミクロ×個室収納
- 07) 大きい窓の明るい空間
- 08) スライドタイプの物干しNEW
- 09) 空間を広くする可動式ミラー
- 10) 石目の陰影のあるエコカラットがおしゃれ



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0.39 HEAT20 G1仕様 (5地域) 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

映画空間のある家@完成内覧会

11/30日(土)12/1日(日)開催※完全予約制

AM10:00~PM4:00 ※雨天決行

つくば地区

【内覧会会場】

ナビ入力は

「つくば市古来493-1」
で近くまで来れます。

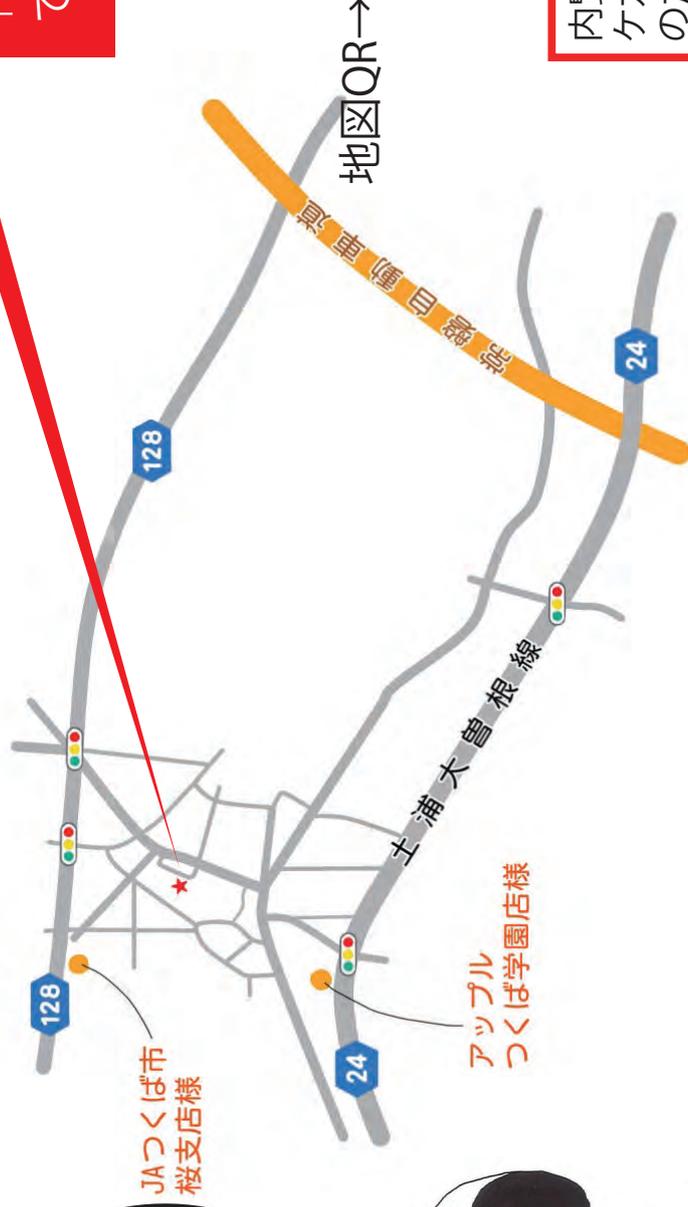
ご予約のご希望の方は

0120-18-7388

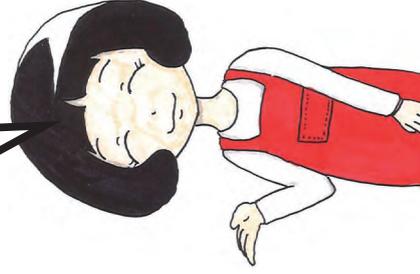
までご連絡ください。当日お会いできることを楽しみにお待ちしております

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

@真夏の涼体感内覧会【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

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@**真夏**の涼体感内覧会

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

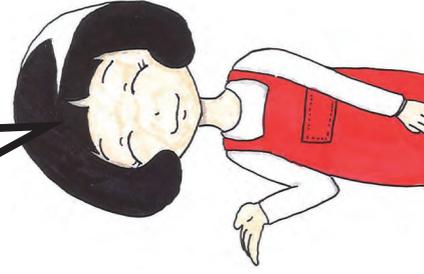
「坂東市生子717-2」

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
11 月

霜月 イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
11/3  赤口	11/4 振替休日 先勝	11/5 友引	11/6 先負	11/7 仏滅	11/8 大安	11/9 赤口
10 先勝	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	22 先勝	23  友引
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 注目! つくば市 完成見学会 先負
注目! 12/1 つくば市 完成見学会 大安	12/2 赤口	12/3 先勝	12/4 友引	12/5 先負	12/6 仏滅	12/7 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



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

リールとかショートとかをつい見ってしまうのですが剣道はよく見えます!最近飯友らん子ちゃんにハマりました!
面白いです!



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

Netflixとアプリで韓ドラをたくさん観ています。
オススメは「主君の太陽」です!
何度もリピートしてまいります。



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
FP3級
省化対策アドバイザー

かぎ針編みにハマっていてYouTubeで編み物の動画ばかり見えています!色々な編み方やアイデアを学べてめっちゃめっちゃ楽しいです(^_^)

今月のテーマは
今見ている動画ってなに?です!!!

Candyrope(キャンディーロープ)さんのコナンのトリック検証動画です。
してみると準備に時間がかかったりそんなスムーズにいかなかったりととても面白いです!!



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
FP三級
劣化対策アドバイザー

韓ドラ見たり見逃し配信を見たりしてますがやっぱり必ず見るのが「ブリアナギガント」のYouTubeです!まずビジュアルで初見の人はびっくりするかも!(笑)ブリアちゃんの言動ひとつひとつに癒されたり爆笑したりしてます☆



事務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー



こんにちは。スズモクの「あじまん」が恋しい遠藤です。
ここ近年、大判焼きで「あじまん」というお店があるのですが、そのクリームがとても美味しく甘さが絶妙で、パクパク食べてしまうのでつい2つ買ってしまっています。

今回は「草津温泉」のレポートをします♪
まず、群馬県名物といえば「ひもかわうどん」平べったいうどんで少し甘めのお出汁でいただきました。

ひもかわ釜吉

平べったいうどんを食べるのが初めての方はここで注意ポイントが、このうどん。食べていると逃げていくのです。



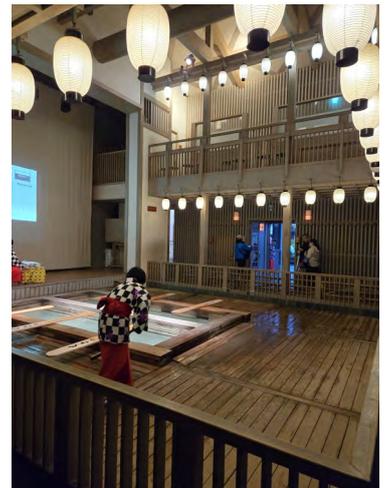
箸から何度も滑り落ちるので、口に運ぶまでアトラクションのようです(笑)

湯もみショー

草津温泉の源泉は熱く、約50℃近いものがほとんどで、そのまま入浴することはとてもできません。

そこで、お湯の効能を失わずに温度を下げるために「湯もみ」をするそうです。

確かに草津温泉は慣れないうちは激熱で足をつける事しかできないのですが慣れてくると、40度くらいの温泉ではぬるく感じるようになります。そして、何と言ってもお肌がツルスベになるのがいい！強い酸性のお湯なので、むきたてのゆで卵のような肌になります♪



西の河原公園



この川のように見える場所も実は温泉なのです！なので、寒さでキンキンに冷えている手を温泉で温めながら食べ歩きができるのは草津のいい所ですね♪

また、夜はライトアップもとても綺麗です♪匂いは温泉特有のにおいがあるので

鼻が慣れるまでに1日かかり近寄る事が出来なかったのですが...

慣れてしまえばこちらのもの。バシャバシャ写真をとることができます。



足湯や食べ歩き、カフェなども充実しているのでゆったりとした時間を過ごすのにとてもピッタリな場所になっています。

ぜひ、皆さんの旅行の候補にもいかがでしょうか ^ ^

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。

日に日に寒くなってきてコンビニおでんの誘惑に負け続ける季節がやってきましたね。ちなみに、私の推しおでんは「たまご feat. 柚子胡椒ズ（おつゆ多めで）」です。

寒くなってきた中頑張っている自分の体を労わろうと思い、『これぞ!!ザ・健康ご飯』みたいなご飯屋さんを見つけて食べに行ってきました。つくば市上野にある「つくば食堂花」さんです！



▲ランチは限定30食の「大地の御膳」のみ！
ここにご飯とお味噌汁がついています！

こちらのご飯屋さんは、採れたて野菜を中心に地元の食材を生かした「つくばのご馳走」がテーマの和食屋さんで、いただいたのは10個の小鉢からなるランチの定食です♡

一番美味しいものは最後に食べる派の私が頭を抱えながら食べる順番を決めるほど、どの小鉢も本当に美味しくて、悩みぬいた末のゴールは「つるむらさきのおひたし」でした！どうにかして家で再現したいので、まずつるむらさきを探す旅に出ようと思います♡

その日ごとに献立が変わると思うのですが、「どれを食べても美味しい！」はいつもでも変わらないと思うので、気になるかはぜひ食べに行ってみてください♡

ただ、平日でも常に満席状態で13時には完売していたので、ご予約してから行くことをおすすめします×

お店に入って目の前にある柱のオブジェが面白かったです。一体、誰に向けての励ましの言葉なのか…。



私事ですが、12月から産休・育休でしばらくお休みをいただきます！
復帰の際はまたよろしくお願いします！