



元気が出る家づくり

発行日 令和7年4月

今月のハイライト

- ・子育て間取りの自宅考察
- ・配管・配線について知っておくべきこと
- ・子どものダイエット
- ・おすすめHP & アプリ「毎日 脳トレ」
- ・紅茶の“ゴールドンルール”
- ・ようこそ、僕らの家へ



子育て間取りの自宅考察

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。花粉で涙が止まりません…。でももうちょっとです。たぶん…。次男の大学受験の合否が出て無事に志望校に合格し大学生になることが出来ました。仙台になるので一人暮らし。子供3人とともに一人暮らしになりましたので家の中は寂し〜感じになりました。

家に一緒に住むという子育て期間は終わりましたので間取りやプランでこういうことがよかったとか今ひとつだったと思うことを書こうと思います。

LDK+小上がり和室を必ず通るプランにしています。これは計画通りみんな集まる感じになりました。LDKで運動もやっていました。スポンジのボールや棒？を使い野球、サッカー、剣道、バトミントン(ス

ポンジではない)をプレイ。まあご飯をひっくり返したり、壁にキズをつけるようなことはありました。小上がり和室ですが朝の荷物置き場、剣道の時の着替え、筋トレ、PCやプリンター置き場たまに昼寝場所。洗面脱衣室がLDKから直でいけたのでお風呂に入るや歯磨きが子供達もスムーズだったと思います。人数がいるので2階にも洗面台と設置しましたが、これは微妙で1階の洗面台を取り合う感じで2階はあまり使われませんでした。子供部屋は約4.5畳~5畳プラス収納です。長女の部屋を見たとき、きれいな家でも収納しやすくてもきれいになるわけでは無いと悟りましたね。

トイレに関しては長男、次男はかならずスマホとセットで入ります。忘れたら取りに来ます。2つ必須でした。防音性能があ

る程度高いと自宅でカラオケが可能です。マイクなど用意してSwitchでよくやっていました。深夜まで・・・

後悔したところに「性能・設備面」ではたくさんありました。まあそれで今つくっている仕様などにたどり着くようになったので結果オーライなのですが。

窓の性能(特に枠)が悪すぎて足のくるぶし下に冷気が流れ冷え性の私は寒かった。食器棚の上のほうは使わない。キッチンカウンターは物置になってしまう。室内のガラス付きのデザインドアが重さもあり、蝶番やソフトモーションの消耗が早い。当時はなかったがフロントオープン食洗機のようにいっぱい入るやつがいい。

お金を払う子育て期間はこれから本番なのでがんばります。

鈴木

**家づくりワンポイント****〈配管・配線について知っておくべきこと〉**

水、電気、ガスを使用するための「配管」「配線」は、人間の体の血管のようなものです。間取りは熱心に検討するのに、配管・配線は業者任せにしてしまう方が案外多いようですが、後から変更しようと思っても、難しい場合が多いので良く考える必要があります。業者から納得いく説明を受けながら希望を伝えていくとよいでしょう。

配管は、劣化などにより取り換えが必要になる部材です。その時、土間や基礎のコンクリート下に配管が埋められていると取り換えが難しくなります。排水設備の近くに、配管掃除口を設けることも忘れないでください。水道管には、「塩化ビニル管」、「ステンレス鋼管」など種類があるので、これも業者に相談して決めていきましょう。

**子育てQ&A ～子どものダイエット～****Q**

子どもが肥満傾向にあり、かかりつけ医にもひどくならないうちにダイエットをするよう勧められました。アドバイスをお願いします。

A

子どもの肥満が進んでしまうと、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病につながる可能性が高まります。さらに、生活習慣病は動脈硬化を進行させてしまうため、将来心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まる原因にもなっています。しかし子どもにきついダイエットを強いるのは精神的に追い詰めることになりかねません。食事を含めた生活スタイルを改善していくことで、自然に適正体重に落ち着くはずですので、必要以上に心配せず、親子で楽しく取り組んでいきましょう。

肥満の一番の原因は「消費カロリーが摂取カロリーより下回っていること」です。食べる量を極端に減らすのは子どもにとってストレスなので、子どもが興味を

持つ運動系の習い事を始めてみてはいかがでしょうか？音楽に合わせていつの間にか体をたくさん動かすことになるバレエやダンスがおすすめ。習い事が無理なら一緒に散歩したり、屋外でバトミントンやキャッチボールなど楽しく体を動かす機会を増やしましょう。

食事は野菜中心の繊維質の多いメニューにし、ゆっくりおしゃべりを楽しみながら、よく噛むよう促します。子どもが楽しみにしているおやつを急に取り上げるのは無理があります。おやつは一日一回、15時に小袋1つほど、ジュースではなくお茶か水が理想です。少しずつでよいので変更していくとよいでしょう。





今月のお薦めホームページ&アプリ

●毎日 脳トレ

記憶力や集中力を向上させるために脳トレを日々の習慣にしたいのなら、サブタイトルが「1日5分で脳の診断ができるパズルゲーム」というアプリ「毎日 脳トレ」をおすすめします。一日の内、たったの5分ならちょっとした隙間時間で続けられるのではないのでしょうか？

シンプルな問題を解くだけで、柔軟な思考力が身につくというもので、問題は16種類以上収録。「空間認知能力」「計算力」「記憶力」「思考力」など多岐に渡って鍛えられます。序盤は3

App Store / Google Play

問だけですが、カレンダーにハンコを押すと問題が増えていきます。やっていく内に自分の苦手なゲームと得意なゲームが出てくるでしょう。問題を解き終わると脳年齢が表示されるのですが、それは実年齢とどれだけ差があるのかが判明する緊張の瞬間。得点の水位がわかるグラフ表示機能も搭載しています。成績が一目瞭然なので、モチベーションにもつながるはずです。

1日5分、ぜひ挑戦してみてください。



アイデアノート ～紅茶の“ゴールデンルール”～

自宅でゆっくり紅茶を味わう時間を作ってみませんか？

紅茶の入れ方の基本“ゴールデンルール”を守れば、今まで以上に美味しくなるはず。

ぜひコツを覚えて、紅茶に親しんでみましょう。

●ゴールデンルールとは？

日本紅茶協会推奨の紅茶の入れ方の基本“ゴールデンルール”をご紹介します。

まずはお湯を沸かし、ポットやカップに注いで温めておきます。茶葉を測りますが、1カップあたりティースプーン1杯(2～3g)が目安です。茶葉の大きさにもよるので、好みで微調整しましょう。次に沸騰

したてのお湯を注ぎ、蓋をして蒸らします。1カップあたり150～160mlが目安です。カップ一杯だけの場合でもお皿などで蓋をしましょう。細かい茶葉のものは2分半～3分。大きい茶葉のものは3～4分が目安です。

とにかく大事なことは温度を下げないことだと言います。紅茶の色と味(渋み)の主成分であるポリフェノールや香りの成分は高い温度でよく抽出されるからです。できるだけお湯を冷まさないことで、きれいな紅茶の色や豊かな香り、ほどよい渋みを味わうことができます。

ティーバッグは短時間でしっかりした味わいが抽出できるよう加工された茶葉も多いのですが、同様に皿で蓋をするなど、温度が下がらないよう工夫をしましょう。



●産地の違いを楽しもう！

日本の紅茶の輸入量は年間5700トンほど。産地はスリランカが最も多く、インド、ケニア、インドネシアと続きます。最近では和紅茶と呼ばれる日本国内で生産されたものも人気が高まっています。また、紅茶専門店などでは特定の茶園の茶葉のみを使う「シングルオリジン」の紅茶もあるので、“ゴールデンルール”に従って違いを楽しんでみませんか？





「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



4月23日 サンジョルディの日

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

「天国の谷」

～チリ共和国/バルパライソ～

バルパライソはチリ中部にある太平洋に面した港湾都市。その名は「天国の谷」という意味で、海に面してすり鉢状の地形になっています。港町ということから南米の他の都市に比べて国際色が強く、傾斜地に沿ってさまざまな建築様式のカラフルな建築物が多数建ち並び、それはまるで円形劇場のようです。中でも有名なのがサント



アセンソール

ドミンゴの丘で、頂上には 16 世紀に建造されたという教会も残っています。

バルパライソはこのように急な傾斜が



バルパライソの街並み

多いため、アセンソールという傾斜式のエレベーターが市民の生活を支えています。16カ所もあり、最も古いものは1855年に建造されてもので、中には50度を超える傾斜を昇降するものもあるというのですから驚きです。

この迷路のように入り組んだ美しい街並みは2003年にユネスコの世界遺産に「バルパライソ海港都市の歴史的な街並み」として登録されました。

私が太鼓判を押します！



新居の建築をスムーズにお願いすることが決めたのは、高気密・高断熱といいた性能面に魅力を感じたからです。しかし、それ以上にも願っていた良からと感じることが数多くありました。

例えば、カーテンやエアコンが標準仕様として含まれていたため、引越し前の慌ただしい時期にそれらを準備する手間が省け、大変助かりました。

また、私たちは旧居が遠方だったために、インターネット画からコロナ禍や妊娠・出産と重なるため、見学会や建築現場へほとんど足を運ぶことができませんでした。

それでも、資金計画や設計については鈴木社長が仕様検討については



女住所

茨城県つくば市

弟名前

皆川

様

子育て世代にやさしい家プロジェクト
株式会社スモク

私が太鼓判を押します！



遠藤さんか、それをお適切にアドバイスやサポートをしてください、たあかげで、
ふとつなとつ納得しながら決めることができました。

そのため、完成後のイメージも明確に持つことができ、入居後の後悔もほとんど
ないありませんでした。

さらに、建築中には毎週のように現場写真を撮ってください、建材が
整理整頓されながら施工いたたいている様子も確認できました。図面との
相違点についても質問や修正の対応をしてくださ、とても安心してお任せ
することができました。

入居してまだ一週間ほどですが、花粉症による不快感が軽減したように
感じますし、何より寒い日でも家全体が快適な室温に保たれており、布団も
薄手のものに買い替えることができました。

毎日、感謝の気持ちでいっぱいです。これからの家も大切に往み続けて
いきたいと思います。

本当にありがとうございます。

資産形成の失敗とは

将来の安心のために「資産形成」に取り組む人が増えています。株式投資などが注目されがちですが、**実は多くの方にとって人生最大の買い物である「家」の選択こそが、資産形成全体を大きく左右する重要な要素なのです。**

資産形成の基本：貯蓄から投資へ

超低金利下の日本では貯蓄だけでは資産を増やしていくため、株式や投資信託などへの投資が必要とされています。投資には元本割れリスクもありますが、長期的な視点で見れば資産を大きく育てる可能性があります。

賢く活用したい制度と時間

国も「NISA」や「iDeCo」といった税制優遇制度で個人の資産形成を後押ししています。これらを活用し、早くから「長期・積立・分散」投資を始めることで、リスクを抑えつつ複利効果を最大限に活かすことが可能です。また、**カードローンなど高金利の「負債」を減らすことも、実質的な資産形成につながります。**

最大の買い物「家」が資産形成の鍵を握る

ここからが本題です。資産形成において、住宅ローンという大きな負債を抱える「家」の選択は、他のどの投資よりもインパクトが大きい可能性があります。家は「資産」になることもあれば、お金を奪い続ける「負債」になることもあるのです。

以下の特徴を持つ家は、価値が下がりやすく、**家計を圧迫する「負債」**となる可能性が高いと言えます。

- **高コスト体質:** 修繕費がかさむ、断熱性が低く光熱費が高い、高額な保険料が必要など、維持費（ランニングコスト）が継続的にかかる。
- **不健康・不快:** 結露やカビが発生しやすい、夏暑く冬寒いなど、住む人の健康や快適性を損なう。

- **将来性がない:** デザインや間取りが悪く、他の人が住みたいと思わないため、売却や賃貸が困難。

これらの家は、住んでいる間の満足度が低だけでなく、将来的に誰も住みたいと思わない空き家になり、**負の遺産**となります。

一方で、将来にわたって価値を維持、あるいは向上させる「**資産**」となる家は、

- **低コスト体質:** メンテナンスの手間や費用が少ない（耐久性の高い素材、シンプルな設計など）、断熱性・気密性が高く光熱費が安い（省エネ）。
- **健康的・快適:** 良好な室内環境（温度、湿度、空気質）が保たれ、住み心地が良い。
- **将来性がある:** 立地が良い、普遍的で魅力的なデザイン、機能的な間取りなど、将来的に他の人も「住みたい」と思える要素があること。これが**資産価値を維持する上で最も重要**です。

目先の安さで家を選んだ結果、後々高いコストや不便さに苦しみ、資産価値も失うようでは、他の資産形成の努力も水の泡になりかねません。

「資産となる家」選びを 賢い資産形成のためには、金融商品への投資だけでなく、「住まい」を長期的な視点で捉え、資産価値を持つものを選ぶ（建てる）という意識が不可欠です。維持費、快適性、健康、そして将来的な市場価値（他の人が住みたいと思えるか）を総合的に判断し、「資産となる家」を選びましょう。それは、あなたと家族の豊かな未来、そして地域の未来にもつながる賢明な選択となるはずです。

資産形成となる家をぜひ体感しに来てください。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

スズモク SNS 案内 ルームツアーYouTube がアップ中です。
ブログも毎日更新チャレンジスタートしました。

毎日 NEW 毎日スズモクブログ（アメブロ）はこちらを

<https://ameblo.jp/suzumoku-blog/>



■オーナー様のルームツアーチャンネルです。

NEW 【スズモクオーナー様 ルームツアーS03】 家事のタイパを極めて家族コミュニケーションマシマシの平屋
／ランドリールーム×ファミクロの洗濯動線／高気密・高断熱のお家／茨城県筑西市に建てた注文住宅

https://youtu.be/BGoMbR_Aed0



スズモクオーナー様 ルームツアーチャンネルはこちら

<https://www.youtube.com/@suzumoku-ibaraki>



■パッシブハウス認定基準専用ルームツアーチャンネル

NEW 【パッシブハウス基準 ルームツアー05】 一人暮らしを満喫する新しい可変空間の家／建築家が創ったパッシブハウス／高気密・高断熱の高性能住宅／開放的吹き抜け空間／三重県伊賀市に建てた注文住宅

<https://youtu.be/QGiFwrNb2Hg>



パッシブハウス認定基準専用チャンネルは

https://www.youtube.com/@suzumoku_passivehouse

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。

よろしくお願いします。



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（ひらがなをお願いします） 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

随時ご予約承っています **※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、もしものの含めて）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





2025 年
4 月

卯 月

イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
4/6 大安	4/7 三りんぼう赤口	4/8 先勝	4/9 友引	4/10 先負	4/11 仏滅	4/12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 三りんぼう赤口
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 赤口	5/1 三りんぼう先勝	5/2 友引	5/3 憲法記念日 先負
5/4 みどりの日 仏滅	5/5 こどもの日 大安	5/6 振替休日 三りんぼう赤口	5/7 先勝	5/8 友引	5/9 先負	5/10 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^)/

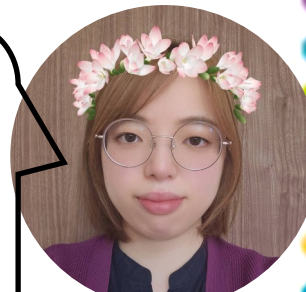
今月のテーマ新しくチャレンジしてみたいことは？



代表 鈴木尚美

手をぬいていたSNSチャレンジ中です。
ブログも毎日365日1年実行を目指します！
まだ10日くらいですが
つらい。。。

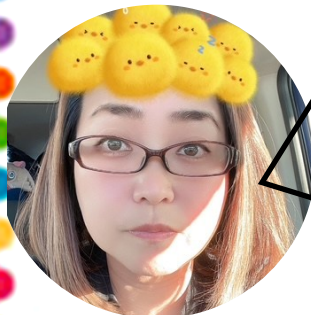
キックボクシングをして
みたいと思っています！
暗闇の中でやると
よりカロリー消費が高い
みたいなので
そんなスタジオを探し中
です。



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



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

大洗サンビーチで
出来る潮干狩り
に挑戦してみたい
です！
大洗は1キロまで
無料で採れるので
やってみたいです。

美容師さんにオススメ
されたホットヨガにチャレンジ
してみたいです！
とにかく汗がたくさん出る
みたいで
終わった後はスッキリする
らしく気になってます！
ただ…近くにないのが残念
(;ω;)



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(^_^♪

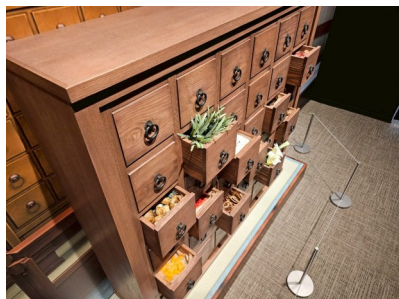
ジムに入会して
ピラティスを始めたいで
す！
仕事帰りにちょっと
ジム…みたいな生活に
憧れます(^o^)/



事務 黒羽根 玲

こんにちは。スズモクの「**薬屋のひとりごと展**」に参戦した遠藤です
この作品はミステリー×ラブコメというジャンルで、
アニメの美しい作画と相まって、ぐいぐいと物語に引き込まれます。

会場では劇中の名シーンを立体で再現した展示や、初公開の原画・画コンテ、美術設定などの貴重な制作資料が並び、『薬屋』の世界観をたっぷり堪能できました。



中でも私が感動したのは、背景の建物の作り込み。
中国の楊貴妃頃の時代を背景としているので、
華やかな後宮を描くのは大変だろうなあと考えていたのですが
何と背景の建築物を**2年かけて**作りこんでいたようです！

しかもPCで3Dデータを作成し
展覧会ではそれらの建物が360度ビューの映像で流
れていたのですが

細部までこだわった精巧な作りに、制作陣の情熱と努力が感じられました。

展示には、実際のアニメで使用された小道具の再現もあり
特に薬棚は私も「欲しい!」と思うしまうほど。
見どころ満載の展覧会、ぜひおススメです。



つくばの昭和レトロカフェ『カフェポステン』

今回ご紹介するのは、旧郵便局舎を利用した文化財カフェ

- ・自家焙煎のコーヒー
- ・Uffu(ウーフ)の紅茶
- ・果実の自家製シロップのドリンク
- ・地元の食材を使ったプレート、
- ・季節のケーキ焼き菓子

...などが楽しめます！

建物は昭和レトロそのもので、
ガラス窓や柱から、懐かしいおばあちゃんの家のような雰囲気を感じます。
特に今では希少な昭和型板ガラスは必見ですよ

とても大人気なお店なので、ランチメニューも1時過ぎにはなくなる事もあるそう
もし、ランチを希望の場合には早めがおススメです！

私は**ベーグルあんこサンド**と**カフェオレ**を注文。
もっちりベーグルと甘さ控えめのあんこが相性抜群！

コーヒーは苦みと酸味のバランスが絶妙でとても飲みやすいコーヒーとなっています。

忙しい毎日から少し離れて、ゆったりとした時間を過ごしたい方におススメですよ

つくば市：カフェポステン



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

