



“元気”が出る家づくり

発行日 令和7年5月

今月のハイライト

- ・新プロジェクト RE 断熱空調システム
- ・家を建てる時の土地の規制
- ・病院を嫌がる子どもの対処法
- ・おすすめHP & アプリ「水と生きる SUNTORY」
- ・食後の眠気を解消する方法
- ・ようこそ、僕らの家へ



新プロジェクト RE 断熱空調システム

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。GWが終わってしまった・・・。本当はやりきりたかったことがもっとありましたが、あまり進まず、ちょっと中途半端になってしまった感があるのでもっと絞り込んで「やらないこと」を決めるべきだったとちょっと後悔してます。まあ必要あることなので地道にやっていこうと思います。

やりきれない場合はお金を使ったり、コネを使ったり、友達を頼ったり、家族を頼ったりという手はあります。新築住宅以外にも新しい商品開発をしてみても自宅で行うことはまず自宅が実験場です。リフォームなのですが今の新築のシステ

ムでつくられていない過去の物件も今つくっている新築と同じように快適な住宅にしたいというのが一番の理由です。思いつきや仮説だけでなく(理論や実経験もあります)いくらの金額でどのような結果をもたせられるのかを「結果・成果」として準備いたします。

今回は既存住宅から断熱と暖房の仕組みを大きく変えるリフォームです。プラスの内容で防蟻の仕組み、エアコンの位置など元々の専用設計でない基礎で私たちが行う工事がどういう結果を出せるのか楽しみですであり、ちょっと不安もあります。

今まで床断熱の通常基礎でしたので基礎パッキンによる外部からの通気がある床下だったので 12 年分のホコリが貯ま

っていました。そのままでも工事はやれそうなのですが「きれいな方が絶対がいい」ということで、最悪自分で掃除するかと思っていましたが、大学3年生の長男が、お金につられてやってくれました。感謝、感謝！途中、業務用掃除機がホコリがいっぱいになり吸えなくなり4回袋にあげました。なかなかの量がありましたね。狭い空間での作業なので終わった後、体がかなり痛かったらしく余程金欠にならない限り次はやらないといっていました・・・。

今回掃除というところですが作業する人が見つけづらい？周辺もホコリで汚れるということがわかりました。このプロジェクトは次のステップへ進みます。

鈴木



家づくりワンポイント

〈家を建てる時の土地の規制〉



自分の土地だから、どんな建物を建てても良いというわけではありません。例えば、原則として幅4m以上の道路に2m以上接していない敷地には、家が建てられません。地域によっては、家の高さ、広さなどの規制もあります。土地を買う時は、どれくらいの規模の、どんな建物が建てられるのか確認して契約するようにしましょう。主な規制を以下にあげておきますので、参考に

してください。

【用途地域】どの用途地域に属するかによって、建てられる建築物等の規制がある。建ぺい率・容積率もそれぞれ異なる。

【防火地域】防火地域は準耐火建物以上、準防火地域は防火構造以上などの規制がある。

【高さや斜線制限】用途地域ごとの規制や、日照、採光、通風確保のための制限がある。



子育てQ&A ～病院を嫌がる子どもの対処法～

Q

子どもが病院を嫌がり、泣いたり暴れたりしてしまいます。どうしたらよいでしょう？

A

子どもが病院を嫌がる理由は「病院という非日常の空間で、何をされるかわからないまま診察や検査などが進むせいかもしれません。子どもは心の準備ができておらず、必要以上に恐怖を感じてしまうのでしょう。また、無理やり押さえつけられての注射が怖かったなど過去の経験からによるところも大きいようです。さらにおとなが「大変！病院に行かなくちゃ！」などと、いつもより真剣な形相で病院という言葉

も伝わるので、親も深呼吸するなどして子どもと一緒に心を鎮めるとよいでしょう。

ある程度話が聞ける年齢の子どもであれば、診察の具体的な流れを説明します。「先生に心臓の音を聞かせてあげようね」「次は胸の写真を撮るよ」など、ゆっくり言い聞かせましょう。暴れている最中に、注射など、どうしても押さえないとならない時も「動くと危ないから手を持つね」とひと声かけるようにします。

日頃から病院にネガティブなイメージを持たせないよう、言葉選びに気を付ける、病院ごっこで診察・治療の流れに慣れておく、頑張って通院できた日は帰りにおやつを食べるなどご褒美をあげるのも良い方法です。





今月のお薦めホームページ&アプリ

●水と生きる SUNTORY

<https://www.suntory.co.jp/>

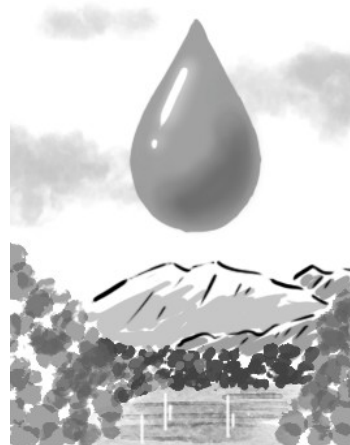
SUNTORY は「人と自然と響きあい、豊かな生活文化を創造し、『人間の生命の輝き』を目指す」を存在意義に掲げる企業グループ。その公式サイトは美しい画像と充実した内容と新鮮な情報で、かなり楽しめるものとなっています。

商品情報はもちろんですが、特にお勧めなのが「知る・楽しむ」→「知る・体感する」→「工場見学へ行こう」のページ。開くと「工場行こう ファクトトリップ」の文字が目に入ります。SUNTORY のものづくりの現場がよ

くわかるコンテンツが並んでいて、興味をそられるでしょう。

実際に見学できる工場が、ビール工場なら東京、京都府、熊本県、ウィスキー蒸留所なら大阪府、山梨県、ワイナリーなら山梨県、天然水工場なら山梨県、長野県、鳥取県、熊本県にあり、それぞれの見どころやこだわりなどが紹介されています。

他にも文化・スポーツのページなど SUNTORY という会社の取組みが多岐に渡っていることがよくわかるサイトになっています。



アイデアノート ～食後の眠気を解消する方法～

食後に強い眠気に襲われ、困っている・・・という人は少なくないのでは？

それは仕方ないことと諦めず、原因と眠気を解消する方法を知って

食後の仕事や勉強に支障が出ないようにしましょう！

●眠気の原因は？

食後に血液中の糖分量が増えるため、血糖値が上がります。その血糖値を正常値に下げようとインスリンと呼ばれる成分が分泌されるのですが、血糖値が急上昇した場合は、なかなか戻らず高い状態が続いてしまいます。すると体が血糖値を下げようとインスリンを過剰分泌することで、血糖値が急降下。結果、

低血糖状態となり、脳を動かすためのブドウ糖が不足してしまい、眠気を感じるのです。

また、食後は消化器官が働くことで、副交感神経が優位になり、気持ちがリラックスします。さらに胃腸に血液が集中することで、脳の血流が悪くなり眠くなるのです。



●眠気をこれで解消！

カフェインを含むコーヒーなどは眠気を解消するために、よく飲まれているようです。ただし、刺激も強いので、夕食後に飲むと寝付けなくなったり疲れを感じたりすることがあるので注意しましょう。炭酸飲料もおすすめです。強炭酸といった炭酸が強いタイプの方が眠気には効くかもしれません。

食事中は呼吸が浅くなる傾向があると言います。酸素不足で眠気を

引き起こしている場合もあるので、屋外に出てみたり、窓を開けて部屋を換気しながらゆっくり深呼吸してみましょう。

軽くストレッチをするのもおすすめ。筋肉がゆるみ、脳が覚醒します。

手を水で洗う方法もあります。手を冷やすことで交感神経を優位にできるからです。清涼感を感じるガムやタブレットも眠気を解消するのに役立つでしょう。





「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



5月12日 ナイチンゲールの日

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

「天国のような島」

～スペイン領カナリア諸島/ラ・パルマ島～

ラ・パルマ島は北大西洋上にある島です。長さ47kmのくさび形をしていて、2つの大きな火山があります。緑豊かな大自然が広がり、神秘的な景観はまるで天国のようだと評され、人気のリゾート地としてヨーロッパ各地から多くの観光客が訪れています。例えばカルデラ・デ・タブリエンテ国立公園は、直径8kmの



歴史的な街並み

巨大なクレーターや岩山がそびえ立ち、珍しい植物を見ることができます。この島が天体観測に適していることから1979年に設置



ロケ・デ・ロス・ムチャーチョス天文台

されたロケ・デ・ロス・ムチャーチョス天文台は有名で、ハワイ島のマウナケア天文台群に次いで、北半球有数の観測施設が集まっています。小惑星にラ・パルマの名が付いたことでも知られています。一方サンタ・クルス・デ・ラ・パルマは賑やかな市街地で、海沿いのマリティマ通りには、16世紀と17世紀の宮殿やコロニアル様式の建物が立ち並び、中世にタイムスリップしたような感覚が楽しめます。

私が太鼓判を押します！



スズモクさんに建てていただいた家で、2回夏と冬を過ごしました。

HEAT20の地域区分で7地域という暖かい地域で幼少期を過ごし私は、5地域である茨城県に居を構えることが決まった時、その寒さが1番の不安でした。それでも住んでいたのも比較的暖かな神奈川県で、南向きマンションの中住戸という暖かく生活するにはかなり条件のいい生活環境であったため、そもそも一軒家自体に寒いイメージがありました。

そんな中始まった家造り、全く知識のない私はインターネットで家造りについて情報を集めました。あるスズモク施主さんのブログを拝見し、スズモクさんを知りました。絶対に暖かい家にしたいという思いから、神奈川からスズモクさんの完成見学会やモデルハウス見学に参加させていただき、その快適さを体験し、スズモクさんの家造りが始まりました。

神奈川に住んでいたため、鈴木社長とはZoomでの打ち合わせがほとんどでしたが、温熱環境に配慮しながらも家事動線も考え抜かれたとても生活のしやすい設計を考えていただきました。我が家は住宅設備や無垢床、天井材などにこだわったため、キッチン、洗面所、風呂が全て別の会社になってしまったり、スズモクさんでは初めて導入するものも多く、面倒なことも多かった

ご住所

茨城県 つくば市

お名前

N 様

子育て世代にやさしい家プロジェクト
株式会社スズモク

私が太鼓判を押します！



と思いますが、遠藤さんに丁寧に対応いただき妻も大満足の家になりました。

また、建築中は細かな収まりや階段手すりなどの大きな変更がありましたが、現場で入江棟梁がよく相談、提案くださり、設計段階よりもさらに良いものにしてくださいました。

一番心配していた寒さ、暑さに関してですが、外がどんなに寒くても玄関を開けた瞬間、快適で、家にいる時は最早寒いとか暑いとか感じる事がなく無に近い感覚です。家に遊びに来てくれた親戚や友人も「全館空調が入っているの?」と、その快適さに驚いてくれます。子供達もいつも薄着で家中を走り回っています。また夏も冬もエアコンを使用して室内を快適に保っているのに、光熱費は引越し前よりずっと安いです。

スズモクさんのおかげで、引越す前に抱えていた私の不安は杞憂に終わりました。むしろ、外が寒かったり暑かったりすればするほど、早く快適な家に帰りたいという気持ちになります。デメリットと言えば、旅行に行った時に、自宅の方が快適なので早く帰りたくなってしまふこと位でしょう(笑)

これから家づくりをする方にも、是非スズモクさんの住宅を体感いただき素敵な家づくりをしていただきたいです。

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】 リラックスカフェ空間を性能とインテリアでつくった平屋／高気密・高断熱の家／オシャレなインテリア／家事負担を減らす洗濯動線

<https://youtu.be/tRCtvpvmvLg>



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-ibarak>



■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06】 小さな私の世界観が広がる／時間定義を変える家／計算し尽くされたパッシブハウス／高気密・高断熱の高性能住宅／長野県軽井沢町に建てたパッシブハウス認定住宅

<https://youtu.be/4fnqxR4CuVQ>



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

超高級木テルより快適な平屋

@やさしい暖かさ体感内覧会【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

超高級ホテルより快適な平屋@やさしい暖かさ体感内覧会

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」

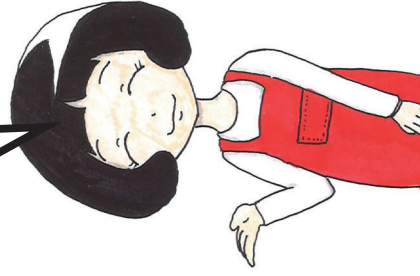
で近くまで来れます。



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
5 月

皐 月

イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
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
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 三りんぼう友引	31 先負
6/1 仏滅	6/2 大安	6/3 赤口	6/4 先勝	6/5 友引	6/6 先負	6/7 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

映画と温泉に行きました。
映画は「#真相をお話
します」
温泉は「つくば温泉喜
楽里別邸」です。
GWの割には空いてい
よかった(^o^)/

今月のテーマゴールデンウィークなにしてた？です！！

WEST.のライブ行ってき
ました！

当日は傘も役に立たな
い程の大雨でしたが、そ
んなブルーな気持ちも
吹っ飛ばすような楽しい
ライブでした(^~♪



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
省化対策アドバイザー

私も大雨の中、
原宿にある「ベビータビ」に
行ってきました。前回は整
理券が売り切れてしまい
リベンジでした!!今回は
何かあっても嵐が起きよう
と子供たちの笑顔を守る
べく大人たちは行かぬお
なりました。おかげで
憧れのYouTuberに会
えてとっても可愛い笑顔
も見れて頑張った甲斐が
ありました(^~♪



事務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー

地元の友達とBBQ
をしたり、家族で
那須のコテージに
泊まったりしまし
た!GWあつという間
だったなあ...



事務 黒羽根 玲



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

GW少し前から
息子が発熱。
家族に蔓延して
体調不良の
休日でした。
美味しいお酒も
ご飯も食べられず
残念。。。.



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
省化対策アドバイザー

産休中です(^~♪

こんにちは。スズモクの劇場版名探偵コナン『隻眼の残像(フラッシュバック)』を公開日に見てきた遠藤です。
今回の映画は、過去の名作を彷彿とさせるシーンが盛りだくさん。
歴代シリーズを観ている方にはたまらない内容でした♪
「コナンの映画みたよ〜!」という方がいたら、ぜひ感想を語りあいましょう!!

後楽園

ゴールデンウィークの美味しい思い出

さて、今回のゴールデンウィークは皆さんいかがお過ごしでしたか?
私は念願のビュッフェへ行ってきました♪

訪れたのは、「東京ドームホテル」の全国ご当地グルメフェア

北海道から沖縄まで、日本各地の郷土料理や名産食材がずらりと並び、
まるで全国旅行をしている気分♪

個人的に一番美味しかったのは高知県の「鰻の柳川風」

もし、私のお腹がブラックホールだったら、3杯はおかわりしていたことでしょう(笑)



癒しのスポット「小石川後楽園」

食後は、お腹もいっぱいになってので、隣の後楽園をのんびり2時間程お散歩。
ここがとても穴場なんです!

豊かな植物のおかげで日差しも和らぎ、心地よい時間を過ごせました。

東京ドームシティで遊び疲れた場合には、ここに立ち寄るのもおススメです♪

後楽園では季節のお花が楽しめます

地元の名店「蕎麦 砂場」のご紹介

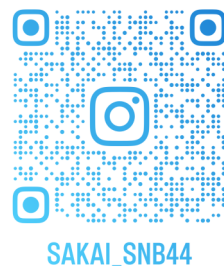


最後に地元・境町にある手打ち蕎麦屋さんをご紹介します。
このお店、なんとあの隈研吾氏が民間で初めて設計した建物なんです!
外装には杉板、内装には藁をすき込んだ土壁が使用されており
温もりあふれるモダンなデザインが魅力的です。

お蕎麦は、しなやかでなめらかな食感とのど越し
が特徴の二八そば。

これからの暑い季節にピッタリです

境町：砂場



SAKAI_SNB44



具材が沢山のった
「たぬきそば」
このNO.1人気の
厚焼き玉子と出汁が効いて
絶品です!

土地と家づくりは遠藤まで

TEL:0120-18-7388

メール: endo@suzumoku.com

