



“元気”が出る家づくり

発行日 令和7年7月

今月のハイライト

- ・5年越しの同窓会
- ・屋上緑化
- ・お小遣いが欲しいと言われたら
- ・おすすめHP & アプリ「Netflix Freaks」
- ・睡眠キャンセルしていませんか？
- ・ようこそ、僕らの家へ



5年越しの同窓会

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。先月高校生の時の同窓会に参加してきました。発案は5年前。コロナになる少し前です。日程を決めましたがすぐコロナが流行りだし、4人以上の接触はNGとなり、延期になりました。5類感染症となり、そろそろいいのでは？と復活。約330人いる中、約150名の参加。先生含め、本当になつかしい顔を見ることが出来、一人生超えていますので話も面白かったです。幹事で参加していましたが、積極的に動いてくれる方達がいて感謝です。通常同窓会は60歳の時に運営団体からの声かけでやるようです。〇〇会のような。

とても楽しかったのですが、トラブルもありました。会場が暑いです。勝手な予測では会場の冷房が効きすぎて寒いだろうから、上着を着ていこう、中には着物の方もいました。会場の運営の方に冷房を強くしてほしいと言いにきましたが、すでに全力運転ということ、会場に人が入る前は涼しかったので故障でもないとのこと。人間の熱量は約100w。150人いると15000w=15KWになります。家庭用エアコンでは最高性能、最大サイズでも約9kwでまったりしません。すると会場の隅の方に冷房のようなものを見つけました。見てみるとエラー表示が……。きっとこれだと思い、話してみるとその冷房は止まっているのが正解

で、動かすと全体のものが止まるらしい……。ほぼ猛暑日でしたが、外の方が涼しかったです。幹事の反省会で地元でこの人数に対応出来るところはないので、同じことが起きないように季節を変えようということで落ち着いた。

一方家庭ではお客様が来てくれて暑くなってしまうことがあるのだろうかということですが、たぶん住宅ですと、普段のご家族人数+10人くらいがMAX可と思われます。つまり1kwのゆとりがあれば対応可能です。家づくりのときは空調計算もわかっているところに依頼した方が失敗は少ないですね。

鈴木



家づくりワンポイント 〈屋上緑化〉



屋上緑化には、癒しの効果や、二酸化炭素削減効果があると言われています。また、屋根の断熱効果を高めるため、省エネ効果も認められています。

ただし、土や植物・灌水装置・固定具や土の保持する水分などの重みに耐える強度を考慮しなければなりません。建物の負担を軽減するため、屋上専用の軽くて使いやすい

緑化セットが色々ありますので、費用などを含め検討してみましょう。防水処理、植物の根が建物に入り込まないように耐根処理などにも必要になります。

また、施工した後も定期的なメンテナンスや維持管理が必要になります。そのコストや時間がどれくらいかかるかも把握した上で、施工の計画を立てましょう。



子育てQ&A ～お小遣いが欲しいと言われたら～

Q

小学3年生の娘が、お小遣いが欲しいと言いました。そろそろあげてもいいのかなと思うのですが、アドバイスをお願いします。

A

お小遣いは「何歳からいくらあげたら良い」という理想的な目安はありません。大事なことは、何のためにお小遣いを渡すのかということを親子共に明確に認識することでしょう。「物には様々な値段があり、その値段はどういう行程を経て付けられているのかを知る」でもよいですし、「限られた金額をどう管理するかを学ぶ」もよいでしょう。そこまで深く考えなくても「お金というものに触れる経験を持つ」という程度でもかまいません。一方で、「必要な時に必要な額を渡すのでお小遣いはあげない」という方針もひとつのやりかたでしょう。金額については「お小遣いで買うもの」と「親が買ってあげるもの」の線引きをルール化してお

くと、適正な額がおのずと決まってくるはずですが、気を付けたいのは、親だけでなく祖父母などにも目的を共有してもらい、徹底すること。なし崩し的にルールを破ることがあるとおこづかいの目的が不明瞭になってしまいます。

また、お小遣いを何にいくら使ったかをきちんと報告するよう子どもと約束することも忘れてはいけません。「あくまで家族のお金の一部をお小遣いとして渡しているだけだから、親は知る権利がある」とキッパリ言いきってよいでしょう。但し、子どももいろいろ考えてのことなので、少しおかしい使い方をしているなどと思っても、頭ごなしに否定せず、子どもの思いや考えをしっかりと聞いてあげましょう。





今月のお薦めホームページ&アプリ

●Netflix Freaks

<https://nfreaks.jp>

映画やドラマ、アニメ、ドキュメンタリーなどがインターネットで視聴できるメンバーシップ制のストリーミングサービス Netflix は 2024 年の決算報告によると有料会員数が 3 億人を突破したとのこと。バラエティに富んだこれらのコンテンツを好きな時間に楽しんでいる人がいかに多いかがわかります。

このサービスをさらに楽しみたい

なら Netflix Freaks がおすすめ。株式会社オプテージが運営するウェブメディアで、Netflix の映画やドラマの中でも選りすぐった面白い作品をレビューで紹介し、視聴を最大限に楽しむ情報を得られます。多くのライターによる解説はもちろんですが、「モニターの色調整」「野外で観る方法」「4K で視聴する方法」などの豆知識のページも嬉しいものです。



アイデアノート ～睡眠キャンセルしていませんか？～

SNSで「風呂キャンセル」という言葉が話題になりました。

さらには「睡眠キャンセル」という言葉も登場。もろもろの事情で寝ようとしないうことを指していますが、これには体調悪化が懸念され注意が必要だといえます。

●タイプ別の睡眠キャンセル

睡眠キャンセルしてしまう人にはいくつかのタイプがあるようです。まずは「もっと楽しみたい過活動タイプ」。やりたいことが多すぎて寝るのがもったいないと感じてしまうようです。朝から晩までみっちりスケジュールを入れていて、24 時間では足りないと考えてし



やるべきことが終わっていない
無計画タイプ

まうのです。このタイプには、24 時間の予定を書き込めるバーティカル手帳や円グラフなどを作り、視覚的に生活を見直します。睡眠時間を確保しつつ、できる範囲の活動をするようにしましょう。

「やるべきことが終わっていない無計画タイプ」の人もいます。いざ寝ようとする今日中にやるべきことが終わっておらず、寝たいのに寝られなくなるという人です。このタイプは、その日にやるべきことをリストにして、優先順位を決め、全部できなくても大丈夫と自分に言い聞かせます。

「明日を迎えたくない現実逃避タイプ」の人は、会いたくない人と会わなければならないなど、明日への嫌悪感から逃げたいようです。この場合は何が不安で怖いのか、勇気

明日を迎えたくない
現実逃避タイプ



を出してその気持ちと向き合い、書き出すなどして解決策を考えます。

「眠くないタイプ」は、入眠を妨げるブルーライトを避ける、カフェインの摂り方などを工夫します。

睡眠不足が長期間続くと明らかに体調を悪化させます。自分ではどうにもコントロールができないようであれば、医療機関を受診して診断を受けてみることをおすすめします。



「ずっとお金のかからない家」をつくろう

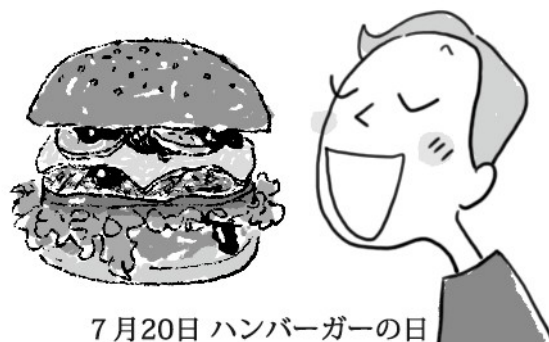
株式会社スズモク

【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



7月20日 ハンバーガーの日

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

「南イタリアの港町」

～イタリア共和国/バーリ～

バーリはイタリア共和国南部の都市で、プーリア州の州都であり、バーリ県の県都でもあります。南イタリアではナポリ、パレルモに次ぐ3番目の都市と言えるでしょう。長靴の形をしたイタリア半島の“かかと”に位置する、アドリア海に面した港町で、東地中海の国々と広範囲な貿易を行う商業の中心地として知られています。



サン・ニコラ聖堂

ています。

見どころも多く存在し、まず訪れたいのがサン・ニコラ聖堂。12世紀に建てられたこの教会はプーリア・



港町バーリ

ロマネスク建築の代表作と称され、“旧市街の華”とも呼ばれています。また、サンタクロースのモデルになった聖ニコラの遺骸が地下聖堂に安置されていることでも知られています。

ペトゥルツェッリ劇場はイタリアで4番目に大きなオペラハウスです。旧市街に建つノルマンノ・スヴェヴォ城（通称バーリ城）も博物館として公開され、当時の生活用品など興味深いものが見学できます。

真夏の涼体験

今年も猛暑と暑い季節になりました。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。今の時期で言えば「涼しい」というより「暑さを知らない普通の日」という表現が合っていると思います。性能の高い家に計画された空調（家庭用エアコンでも可）であれば快適であり、とても省エネです。

猛暑でも快適な住宅にするための3つの項目をお伝えします。

- ①断熱・気密性能がしっかりしていること
- ②空調計画がしっかりしていること
- ③維持、メンテナンスが容易なこと

以上の3つですが、ひとつずつ解説していきます。

① 断熱・気密性能がしっかりしていること

外気温との断熱。気密による遮断が出来ていると、外の温度や湿度よりも、隣の部屋や、室内で使用している家電製品、人のエネルギーに影響されるようになります。外のエネルギーよりは格段に小さいので、家全体が一定の温湿度を保つようになります。もしエアコンを止めたとしても長い時間、一定の温度を保ってくれます。

② 空調計画がしっかりしていること

空調計画というのは大きいエアコンをつけるとか、マルチエアコンといって、全部屋を対応するようなエアコンをつくることを指すわけではありません。エアコンの設置場所や稼働方法、家の中を循環させる方法など、総合的な設計によって、家庭用エアコン1台のみ（小さい容量のものでも）で快適な空間をつくるのが可能になっています。暑い空間＋よく効くエアコンの環境は体に負担もかかりますし、光熱費もかかります。

③ 維持メンテナンス管理が容易なこと

機械的なものは、いつか必ず壊れます。維持やメンテナンス、管理が自分たちで容易に出来なければ、放置することも多く壊れてからの対応が主になってしまいます。買い換えなども必要になります。この部分が簡易的、直感的に出来れば長持ちもしますし、また買い換えも省コストで済みます。もちろん24時間稼働させても電気代も安いです。

以上3つの常識をお伝えさせていただきました。

言葉では理解出来ない「感覚的なこと」もありますので、ぜひモデルハウスの真夏の体感をしていただきたいです。

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

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

@さらっと体感内覧会【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

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@さらっと体感内覧会

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」

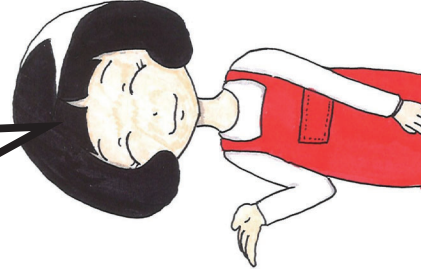
で近くまで来れます。



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
7 月

文 月

イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
20	21	22	23	24	25	26
先勝	 友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
27	28	29	30	31	8/1	8/2
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
仏滅	 大安	赤口	先勝	友引	先負	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

子供たちと登った富士山が良い思い出です。またいつか単独ではなく、みんな揃って登りたいと思っています。



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

毎年、娘の誕生日のお祝いを兼ねて那須旅行に行っています。毎回お決まりの場所でステーキを食べて宝石探しを楽しんでいます(^^)♪



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

産休中です(^^)♪

今月のテーマは夏休みの思い出です！

自由研究のテーマを「セミの一生」にして観察していたのですが実はセミが苦手で大絶叫しながら観察しました。



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
FP3級
劣化対策アドバイザー

夏休みといえは、、、
そう!毎日の学童弁当が始まりますね、、、
毎日となるとお弁当に入れるおかずのレパートリーがなくなってしまってどうしたらいいのか悩む時期でもあります、、、
どなたかレシピ教えてくださーい(´;ω;`)☆



事務 北島紋美
資格:省化対策アドバイザー



こんにちは。スズモクのシャトレーズの「ナタデココ入り 杏仁豆腐バー」にハマっている遠藤です。
ナタデココの独特な食感がクセになるこのアイス
暑い日にはつつい2本目に手が伸びてしまう美味しさです。

新大久保でリップ作り体験♪



先日、新大久保で
「世界に一つだけのオリジナルリップ」を
作る体験に行ってきました！

容器やチャームなども自由に選べて、
自分好みにカスタマイズできるのが魅力。
チャームも何と150種類以上あり
どれも素敵すぎて永遠に迷ってしまいそうでした。

特に印象的だったのは、リップの顔料と染料と混ぜていく工程で
まるで理科の実験みたいで、ビーカーの中で材料を煮込んでいく様子
は心が躍ります♪

調色しながら、自分に似合う色・似合わない色を実際に唇に付けながら見比べられるので、
今後のメイクにも役立つとても貴重な体験でした♪

新大久保のお得なランチ

リップ作りのあとは、お楽しみのランチタイム♪
新大久保駅から徒歩5分ほどの場所にある、おしゃれでSNS映えもバッチリな
韓国料理のお店に行ってきました。

キムチは本格的な味で、ちょっぴり辛め。辛いのが苦手な方は少し注意が必要かもしれませんが、それ以外の料理はマイルドな味付けで、辛さが苦手な
私でも美味しくいただきました。

韓国料理をいろいろ楽しみたい方に、とってもオススメのお店です♪



ビョルジャン 新大久



こちらはカンジャン
(醤油) サーモンイサン
¥1,480+税
小鉢も沢山ついており
満足感があります！
お腹いっぱい韓国料理を楽しみ
たい方におススメです♪



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

