

# 元気が出る家づくり

発行日 令和7年8月

## 今月のハイライト

- ・北海道でも 40℃
- ・オール電化かガス併用か？
- ・早く走れるようになる練習
- ・おすすめHP & アプリ「ホクト株式会社」
- ・オンライン診療
- ・ようこそ、僕らの家へ



## 北海道でも 40℃

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。北海道でも40℃というニュースを見ました。エアコンの設置なしの世帯が60%らしいです。夏の避暑地として考えられてきましたが、温暖化が進み日本のどこの地域でも厳しいのかもしれないね。

ちなみに北海道は、冷房のエアコンなしは一般的だったらしく、住宅の勉強をさせてもらいにいったところでは、「最近はつけるようになった」と言っていました。数年前まではエアコンは不要で、扇風機で十分な環境だったらしいです。夏の北海道

は10年以上前に行ったのですが、宿にエアコンはなくとも、普通でしたし、車も窓を開ければ大丈夫でした。さらに30年前はフェリーにバイクを乗せて、1週間くらいのツーリングで北海道に何度か行っています。すごく気持ちがいい感じでした。当時は自転車で回っている方も多かったです。放浪している方もいましたね・・・。

この時期は本州でも、エアコンの商品や施工会社の人員不足になりますので、依頼してもなかなか工事に来てくれません。北海道ではそもそもエアコン業者さんが少ないと思いますので、40℃の中エアコンなしと

いう環境で待ち続けるのがむずかしく、工事なしのエアコン（スポットクーラー）でさえも在庫なし状態ということでした。エアコンさえ設置出来れば、北海道の家の断熱性能は基本的に、本州よりかなりいいので快適になると思います。

温暖化対策には、いろいろな業界の努力が必要で、家庭部門でも断熱性能や空調性能、エネルギーマネジメント（無駄に使わないようにする）、太陽光発電などの導入が必要です。自分たちのためだけでなく、日本や世界、未来の人のためにも性能のいい家は必要なのです。最上を目指すならパッシブハウスです。

鈴木



## 家づくりワンポイント <オール電化にするか、ガス併用にするか>



直火を使わないことによる安全性とランニングコストの低さで注目されているオール電化。加熱時に一酸化炭素を発生させないため、部屋の空気をクリーンに保つことができる点も人気です。

デメリットとしては、深夜時間帯の安い電力を用いることを前提としているので、昼間の時間帯に電気を多用すると割高になります。

また、安全性の高い電磁調理器で

すが、使える調理器具に制限があります。

一方、取扱いに注意が必要ですが、停電時でも使用できる、直火での高温調理ができるといった点ではガス併用が優れています。

各電力会社、ガス会社によって様々な料金プランもありますので、電気とガスの特性をよく理解して、ライフスタイルに合ったエネルギーを選んでください。



## 子育てQ&A ~早く走れるようになる練習~

# Q

親も走るのが遅く、それが遺伝したのか子どもも遅いようです。早く走れるようになるにはどうしたらいいか、アドバイスをお願いします。

# A

まずは、これまでの研究で運動神経は遺伝よりも環境の方が大きく関係しているという結論が出ていることをお伝えしておきます。積極的に運動する機会が少ない親だと、子どもは運動に苦手意識を持つことが多いようですので、まずは日頃から意識的に体を動かす機会をたくさん作ってあげるとよいでしょう。

そしてご質問の「走る」ということに関してですが、実は正しい姿勢を身に付けるだけでも走力は増します。お子さんは走る時に体が左右に揺れていないでしょうか？ そのような走り方では、前に進む力が左右に逃げてしまいます。体の軸をしっかり保つことを意識させましょう。両腕の振り方も大事で、肩の力を抜いて両

肘を後ろに力強く振ると足の回転も速くなってスピードが増していきます。

さらに顎を引き、視線は少し前を見て背筋を伸ばします。腰が引けていたり、上半身が後ろに反っていないか見てあげましょう。

スタートダッシュの練習も有効です。姿勢は前足に体重をかけ、上半身を前に倒すことがポイントです。笛やピストルの合図で驚かずに素早くスタートできるような反射神経を磨く遊びを取り入れるとよいでしょう。例えば、合図でスタート、離れた場所に置いたおもちゃを競争で取ってくるなどです。

練習はあくまで楽しく、子どもの様子を見ながら無理なく行うようにしましょう。



無理強いすると怪我に結びつくこともあるので、楽しそうにしていなかったら思い切って練習を切り上げましょう



## 📄 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●ホクト株式会社

<https://www.hokto-kinoko.co.jp>

きのこの製造販売で有名なホクト。実は昭和 39 年に食品包装資材の販売を目的に設立したのが始まりでした。きのこ栽培ピンの開発、更にはきのこの栽培資材・機械の開発へと、きのこ資材のトップメーカーとして発展してきました。そして昭和 58 年には「きのこ総合研究所」を設立。本格的なきのこ生産へと領域を拡大したのでした。きのこの魅力を最大限に伝

えたいという心意気が、このサイトからもよく伝わってきます。「ホクトのきのこ」のページでは、エリンギ・マイタケ・ブナシメジなど、それぞれの特徴や魅力を知ることができ、「きのこレシピ」のページでは豊富な菌活レシピが並んでいます。「きのこで楽しむ」のページでは、おなじみのキャラクターが活躍。健康とキレイを得るための菌活情報が盛り沢山です。



## 👁️ アイデアノート ~オンライン診療~

**自宅にいながら医師の診察を受けられるというオンライン診療。  
耳にはするけど実際はどんなものなのか気になっている方も多いはず。  
その概要について事前に知っておくと便利かもしれません。**

### ●改めてオンライン診療とは？

厚生労働省が 2018 年に発表した「オンライン診療の適切な実施に関する指針」では、「遠隔診療のうち、医師一患者間において、情報通信機器を通して、患者の診察及び診断を行い診断結果の伝達や処方などの医療行為を、リアルタイムにより行う行為」と定義づけられています。

す。保険に関しては、診療の種類によって、国民健康保険法や健康保険法で定められた保険診療（医療費の自己負担は原則 3 割）と、厚生労働省が承認していない治療や医薬品を使うことや、病気の治療目的ではない診療の場合の自由診療（保険外診療・医療費は全額自己負担）のどちらも利用されています。



### オンライン診療の流れ (例)

- ① オンライン診療サービスのアプリで  
基本情報・問診の入力
- ↓
- ② 予約した日時にビデオ通話で  
診療を受ける
- ↓
- ③ 支払い手続き
- ↓
- ④ 本人確認書類を提示し、  
薬の発送手続き



### ●オンライン診療のメリット・デメリット

一番のメリットとしては、いつでもどこでもスマホ一つでサイトやアプリから空いている時間枠を見つけ、診療の予約、診察が受けられることでしょう。遠方でも専門性の高い医療機関の診察を受けることができ、他者と接触しないので感染症のリスクはありません。デメリット

トは、ビデオ通話で診察をするので、安定した通信環境が必要なこと、通信機器に不慣れだと厳しいものがあります。モニター越しなのでやり取りできる情報が少なくなりがちな面もあります。

また、厚生労働省のガイドラインに基づき免許証や保険証など本人確認書類の提示が必須とされていますので、気を付けましょう



「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



8月28日 バイオリンの日

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

「難攻不落の要塞と美しい旧市街地」

～コロンビア共和国／カルタヘナ～

カルタヘナはカリブ海に面した港町です。現在ではコロンビアを代表する観光都市となっていますが、スペインによる征服時代以前はカリブ語を話す戦闘的なカラマリ人というインディオの一族が住人であった地域でした。16世紀以降はスペイン帝国の最も重要な街として発達し、貿易の中心地でもありました。この



カルタヘナの街並

豊かな街に目をつけたカリブの海賊達の攻撃に耐えるため、アフリカ人奴隷達の労働力によって難攻不落の要塞を造った



### 難攻不落のサンフェリペ要塞

ことでも知られています。その名もサンフェリペ要塞。地下にあるトンネルは迷路のように入り組んでいて、敵の攻撃から守るための工夫が各所にあり、世界遺産にも登録されています。旧市街地はスペイン統治時代に建てられたコロニアル朝の建物が立ち並び、おしゃれな高級店が並ぶ海側と、道路を挟んだ奥には雰囲気異なるヒッピーエリアがあります。

# 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。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

UA値0.38 HEAT20 G2仕様(6地域)GX 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# オープン階段と歩ける吹き抜けの明るい家 @完成内覧会※完全予約制

【日時】 8/23日(土) 24日(日) 開催10:00~16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 守谷地区(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) 外観デザインはナチュラル色デザイン
- 02) LDK20帖、光を最大化するための絶妙な配置計画
- 03) TVエコカラットアクセント
- 04) 床下エアコン+TVボードタイプ
- 05) オープン階段のあるLDK
- 06) 大きな土間収納
- 07) ファミクロ、大型パントリー充実収納
- 08) 3.5帖の書斎
- 09) UB1618サイズ
- 10) 天井吊りトレーニング機器設置



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) 来場人数 大人 人・子ども 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0.38 HEAT20 G2仕様 (6地域) GX 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

オープン階段と歩ける吹き抜けの明るい家@完成内覧会

8/23日(土) 24日(日) 開催※完全予約制

AM10:00～PM4:00 ※雨天決行

守谷地区

【内覧会場】

ナビ入力は  
「守谷市みずぎ野  
一丁目10番5」です

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

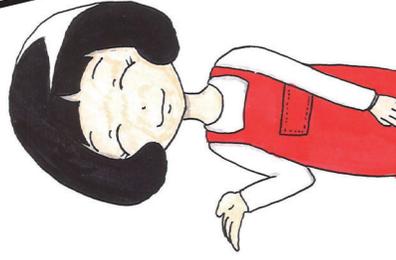
イベントページより  
WEBご予約も可能です



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。



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

# 超高級ホ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

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





2025 年  
8 月

葉月

イベントカレンダー

**予約制**

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

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

7年に一度地区の当番制で地元の祭りをやることになっています。準備に数か月、祭りでは3日間拘束されます。人手不足でなくなりそうです。さみしいと嬉しいが混ざっています。

今月のテーマはお祭りの思い出です!

吹奏楽部時代にプロのカメラマンの方が撮影していただいた動画が花火大会でお披露目する予定で楽しみに当日待っていたのに開始直前で花火が土手で燃えてしまい、永久にお蔵入りとなりました。



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  
FP三級  
劣化対策アドバイザー



設計 小俣倫子

実家近くの祇園祭りでは、家の前までお神輿が来てとても賑やかになります。父が担ぎ手で参加するのを見てカッコいいないつも思っていました。

長女がまだよちよち歩きの頃、抱っこより歩きたいお年頃だったのでお祭りの人ばかりではぐれないようにこの手は離すまい...!と娘に夢中で気づいたら夫とはぐれていました(笑)  
電話にも出ないのですぐ諦めて祭り近くの親戚の家で待ちました。



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(^\_^)



# えんどう豆知識



～第88章～

こんにちは。スズモクの夏の果物に溺れたい遠藤です。  
先日、「銚田のまるごとメロンソフトクリーム」を求め、片道2時間かけて銚田まで行ってきました。  
…が、まさかの完売。いつの日かリベンジできればと燃えています。

ポルコロッソ  
(旧: 莽キャベツ)

## 下妻の老舗イタリアン



下妻にある人気の老舗イタリアンをご紹介します。  
店内は落ち着いたログハウスのような雰囲気であついつい長居をしたくなってしまうようなお店です。

まず、前菜の品数がとても豊富で特に『キャロットラペ』が絶品!  
「もっと食べたい!」と思っていたら、なんと前菜はテイクアウトが可能とのこと。  
ドルチェも種類豊富で甘さがちょうどよく大満足です♪



ここのお店はピザが一番絶品!!  
クリスピーな生地であま〜にパリパリ!  
前菜・ピザ・ドリアorパスタ・ドルチェ・ドリンクのペアセットの食べ比べがおススメです♪

パスタの種類も沢山あるのでピザを食べた場合トマト系以外のパスタがおススメです  
(私自身、チーズとトマトに溺れかけました...笑)



東のフレンドパークやVSOのようなアトラクションが体験できます!  
コインを倒さないように積んだり、足つばの上でサッカーしたり大人子どもとも楽しめる施設です



## バラエティ番組みたいに楽しめる!

今年の夏は異常なほどの暑さ…。  
外で思いっきり遊ぶのが難しいので、  
弟の夏休みの日記のネタ作りも兼ねて、室内で楽しめるアクティビティ施設に行ってきました!

VS PARK

ここは、まるでテレビのバラエティ番組のような大掛かりなアトラクションがいっぱい!

年齢や体力に関係なく、誰でも楽しめる工夫がされており、  
運動が苦手な私でも、体力が溢れている弟でも楽しむ事ができました。

体力だけで勝負が決まらない仕組みなので、大人も子どもも本気になって盛り上がり、  
個人的には、チーターやゾウなどと勝負できる超短距離走が一番盛り上がりました ^^

この暑い夏、体をめいっぱい動かす事ができるのでおススメです♪



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

