

# 元気が出る家づくり

発行日 令和7年10月

## 今月のハイライト

- ・どこの会社も高气密高断熱っていうね・・・。
- ・棟上げとは？
- ・初めての飛行機での子連れ旅行
- ・おすすめHP & アプリ「詐欺バスター」
- ・鍼灸治療
- ・ようこそ、僕らの家へ



## どこの会社も高气密高断熱っていうね・・・。

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。大学生の次男が合宿免許など含め約1ヶ月、寮を空けていたのですが、帰宅後に「家中がカビだらけ!!!」と連絡が入りました。確かにあの暑さ、湿気もある中、エアコンも換気もろくにしないでは、そうなるのも仕方ないですね。

どこの住宅会社も、「うちは高气密・高断熱です」というようになったなあと思っているのですが、正直、高断熱は都合のいい言葉で、冬にトイレに行くのに上着を着なくてはならないとか、脱衣所で寒くて服が脱げないとか、ホットカーペットや電気毛布を使うとか、吹き抜けがあると暖房が効かないとか電気代が3万円

オーバーとか、夏に家に帰るとエアコンが効くまでめまいがするとか、エアコンを強力に使わないと冷えないが、そのエアコンの風に当たると寒すぎるとか、そのレベルも高断熱の住宅と言われています・・・。

もしかして、賃貸の低断熱のところに住んでいるレベルから考えれば、高断熱なのかもしれませんが、26年前の技術でつくられた断熱性能を高断熱と呼ばれていることや、ZEHレベルで最高の性能と思わないでいただきたいなと思います。2030年には義務化されるレベルです。

不健康とはいいいませんが、快適度が足りないなと思います。また室内に温度湿度の差があるということは、結露やカビのリスクがあり、省工

ネにも少し足りなくて、建物の長期的耐久性にも影響が出ます。

断熱の性能はUA値やC値といった数字でも表示出来ます。エアコンなどの空調の設計によっても気持ちよさが変わります。高气密・高断熱という言葉＝すごくいい家ということだけでなく、具体的な数字だったり、実際に住んでいる人はどんな生活が出来るようになるのか、しっかり聞いてみて、体感してください。冬にTシャツ裸足の生活だったり、猛暑を忘れてしまう生活が出来たりもします。布団も夏冬一緒とか・・・。思い込みだけで決めてしまうのは危険ですので、モデルハウスや完成現場できちんと確認しましょうね。

鈴木



## 家づくりワンポイント <棟上げとは？>



棟上げ（上棟式）は、建前（タテマエ）とも呼ばれ、無事棟が上がったことに喜び、感謝するものです。儀式というよりも、施主が職人さんや地域住民と共にする「お祝い」といえます。

施主は工事の無事と、職人へのねぎらいを伝える貴重な場として、儀式後、直会（なおらい）という宴会を催すのが通例とされています。通

常、柱・棟・梁などの骨組みが完成した状態で行われます。予算としては、ご祝儀や宴会の費用として、20～30万程度必要です。

最近都市部では行われなくなりましたが、地方によっては、棟上げのときに「餅まき」といってお餅やお菓子をまく習慣が今でも残っています。その場合、さらにその費用が必要となります。



## 子育てQ&A ～初めての飛行機での子連れ旅行～

### Q

年末に初めて子どもを連れて飛行機を利用した旅行を計画しています。今からできる対策などアドバイスをお願いします。

### A

子連れの飛行機移動を快適なものとするためには 3 つの対策が必要と言えるでしょう。

まずは待ち時間対策。飛行機に乗るまで、乗っている間に子どもが飽きずに過ごせるようにおもちゃや絵本など準備しておきます。次に乗り物酔い対策。前日まで体調を整え、睡眠をしっかりとおくようにします。日頃から車やバスでの移動に慣れておく、滑り台やブランコなど、揺れやスピードがある遊具に親しむようにしておくのも良い方法です。最後は席の周囲の方への気遣い対策。前もって周囲の方へひと言声をかけておくのとよいでしょう。

また、航空券予約時に通路側の席を含んだ座席を予約すると、トイレなどに行きやすく安心です。

さらに機体中央列の座席よりも、窓側席の方が外が見えて子どもは楽しめるはず。赤ちゃんならバシネット（ベビーベッド）を予約することをお忘れなく。航空会社によっては、子どもが同行する場合の特別なサービスがあるので、事前に調べておくことをおすすめします。

子連れでの移動は時間が読みにくいもの。くれぐれも移動時間には余裕を持つようにしましょう。多くの空港内には子ども向けの施設が設けてあるので、どこにあるか事前に確認しておきます。無料でベビーカーを貸し出していたり、遊具やおもちゃで遊べるキッズスペースが設けられているところもあり、出発までの時間を楽しく過ごせるはず。





## 📄 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●トレンドマイクロ詐欺バスター

<https://virusbuster.jp/store/s>

トレンドマイクロ詐欺バスターは、詐欺電話やネット詐欺をブロックする有料防犯アプリ（例：1年3台版→7700円、1年1台版→4950円）で、全国防犯協会連合会から詐欺電話への防犯対策として推奨されているものです。受信したSMSやアクセスしたWebページなどのユーザーの行動から詐欺の手口に似たパターンを見つけてアラートを表示したり、発信

及び着信時に特殊詐欺の疑いがある場合には画面上に警告を表示します。ブロック設定を有効にすることで、自動的な着信拒否も可能です。個人情報や金銭を狙うフィッシングサイトや不正アプリをダウンロードさせるなどの不正なサイトへのアクセスもブロック。まずは7日間または30日間の無料体験版で試してみたいかがでしょうか？



## 🔍 アイデアノート ～鍼灸治療～

首や肩の凝りに長年悩まされていた人が

鍼灸治療で劇的に改善したという話を聞くことがあります。

なぜ効くのでしょうか？そのメカニズムについて学んでみましょう。

### ●ツボとは？

鍼灸治療は皮膚のツボに針を刺したり、もぐさで温熱刺激を与えたりする治療法のことです。局所だけでなく全身の不調を改善することが期待できるといいます。

長年ツボは本当に実在するのか疑問視されていましたが、近年の神経科学研究などにより、その正体が明らかになってきました。東洋医学でツボは「経穴（けいけつ）」と呼

ばれ、全身に張り巡らされた「経絡（けいらく）」上にあり、経絡はそれぞれ特定の臓器とつながっていると解釈されています。古代中国より伝わる「経路」は、「気」の通り道とされていますが、現在では血管や神経の機能を含む概念と考えられています。WHO（世界保健機関）もツボの存在を認めており、基本的な361種類を規定しています。

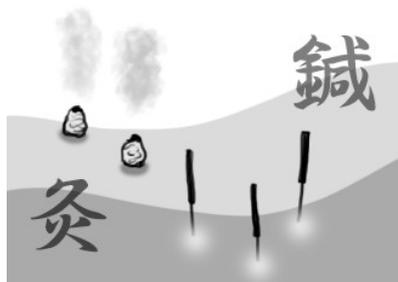
### ●ツボを刺激すると？

ツボ刺激で起こる反応には主に3種類あり、その1つめが局所作用。刺激を受けたその部位で皮膚や筋肉の血流が良くなり凝りを緩和するというものです。2つめは全身作用。刺激が神経を介し、脊髄から脳に伝わり自律神経や免疫に作用、さ



らにホルモンや痛みを抑える物質を分泌します。3つめが内臓作用。脊髄と脳を介すルートに加えて脊髄を介して肺や心臓、胃、腎臓などに直接作用します。

WHOは現代医学と伝統医学の融和を進めています。体の異常を示す窓とも言えるツボ。鍼灸治療を取り入れることは、良い効果を得る可能性を秘めているようです。

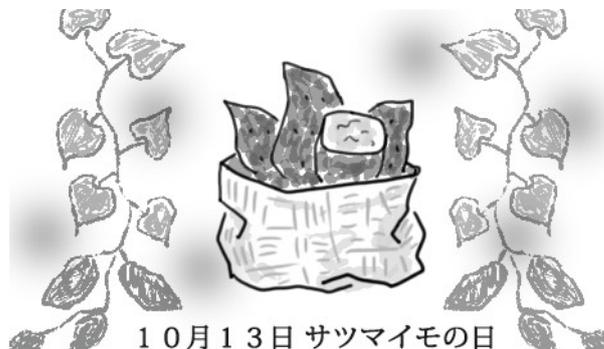




「ずっとお金のかからない家」をつくろう

## 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



10月13日 サツマイモの日

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

「カラフルな街並み」

～メキシコ合衆国/グアナファト～

グアナファトはメキシコ・グアナファト州の州都で、その名は先住民族のタラスコ族の言葉「カエルのいる山がちな場所」という意味の言葉が語源だとか。豊かな銀山に恵まれ、スペイン植民地時代の美しいコロニアル建築が有名です。歴史的な市街地とその周辺の銀山は 1988 年にユネスコ世界遺産に登録されました。



ラパス広場

宝石箱のようなカラフルな街並み、美しい夜景を誇るグアナファトは、ディズニー映画「リメンバー・ミー」のモデル



宝石箱のようなカラフルな街並み

としても知られています。石畳の小路が迷路のように入り組んでいて、丘には色鮮やかなコロニアル調の家々が建ち並んでおり、「ピピラの丘」からの夜景は世界最高レベルの美しさと称されるほど。インスタ映える街として人気が高まっています。他にも駅舎として建てられた建物を利用したイダルゴ市場、街の中心部にあるラパス広場など魅力溢れる街なのです。

# 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

UA値0.36 HEAT20 G1仕様 (5地域) GX 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# 大きく使える27坪以内のコンパクト平屋

## @完成内覧会※完全予約制

【日時】 10/25日(土) 26日(日) 開催10:00~16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 八千代・下妻地区(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) LDK19.5帖+大きい窓+ひさし
- 03) TVエコカラットアクセント
- 04) 床下エアコン+TVボード収納タイプ
- 05) 玄関2way+土間収納スルーが出来る
- 06) パントリー+プラスアルファの収納
- 07) 子供部屋が大きく1つにも個室2つにも使える
- 08) UB~ランドリー~ファミクロ~洗面~トイレの動線
- 09) 1620サイズのUB
- 10) 27坪以内のコンパクト設計



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

大きく使える27坪以内のコンパクト平屋@完成内覧会

10/25日(土) 26日(日) 開催※完全予約制

AM10:00~PM4:00 ※雨天決行

八千代・下妻地区

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

「八千代町菅谷1143-1」  
で近くまで来られます。



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。



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



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  
10 月

神無月 イベントカレンダー

**予約制**

日	月	火	水	木	金	土
9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引
5	6	7	8	9	10	11
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負
12	13	14	15	16	17	18
仏滅	 大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅
19	20	21	22	23	24	<b>注目!</b> 25 八千代町 完成見学会
大安	赤口	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
<b>注目!</b> 26 八千代町 完成見学会	27	28	29	30	31	11/1
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

剣道です!子供たちも  
今はやっていなくても  
元日は地元道場で一  
緒に稽古したりもして  
います。あ!次男はサー  
クルでやってるらしいで  
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

とにかくすべての  
スポーツが苦手です。  
小さい頃から運動オ  
ンチで体育がある日  
は朝から憂鬱でイヤ  
イヤ学校にいました。  
運動会はもっと嫌い  
です(笑)



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(^\_^)

今月のテーマは好きなスポーツは何ですか!

野球です。  
夏の甲子園は  
手に汗握りながら  
見てます!



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  
FP3級  
劣化対策アドバイザー

バレーボールと  
ビーチボールバレー  
に夢中です!  
先週は週4日  
練習をしに埼玉  
まで行きました  
(笑)



専務 北島紋美  
資格:省化対策アドバイザー

観るはラグビーです!  
自分がやるのは空手  
です!!  
でも野球やサッカーも  
好きでよく観てます。  
スポーツ全体大好き  
です!



専務 山崎 真由美



こんにちは。スズモクの最近では鍼灸に興味がある遠藤です。  
 低気圧に弱いため、パファリンを常用してしまうのを脱却するべく  
 ヘットSPAや筋膜リリース、ヨガなど身体によさそうなものは一通り試してみたのですが、  
 いまだにピンとくるものに出会えず…  
 もし、皆さんのオススメの健康法があればぜひ教えてください！

## 山野辺天文台



## 名探偵コナンの聖地巡礼in長野



今回訪れたのは  
 映画『隻眼の残像(フラッシュバック)』の舞台と  
 なった**野辺山天文台**へ行ってきました！  
 大きな電波望遠鏡を前にすると、  
 思わず「おお〜！」と声が出ちゃう迫力。  
 もちろんコナン君と一緒に記念撮影もしました♪

周りにはお蕎麦屋さんや産直センターもあって、  
 長野パープルやシャインマスカットがお手頃にゲットできちゃいます。  
 中でも私のイチオシは「黄金桃」。しっかりした歯ごたえで甘みも濃厚！  
 長野に行ったら絶対食べてほしいフルーツです。

### 野辺山天文台

入場料無料で様々な施設を  
 見学できます！  
 電波望遠鏡の数と大きさに  
 圧倒されること間違いなし！

### 八幡屋礒五郎

約40種類の素材からオリジナルの七味が作れます。  
 市販の辛さでは満足できない！という方は

### 自分だけのオリジナル七味作り

長野といえばやっぱり「善光寺」！

径内周辺は小町通のような食べ歩きができます！  
 ただし、おやきがメインなのでお腹はパンパンになります(笑)

個人的に長野土産として買っていただきたいのは「八幡屋礒五郎の七味」、  
 スーパーでもよく見かける七味ですが、  
 実は自分好みにブレンドできちゃうんです。



### 八幡屋礒五郎

私は柚子・山椒・生姜を多めに入れて、爽やかな香り重視の七味を作りました。

ブレンドに迷ったときは店員さんがアドバイスしてくれるので、初めてでも安心。  
 さらに一度作ればオンラインで同じレシピをリピート注文できるのも嬉しいポイントです。



美味しいものも楽しい体験もぎゅっと詰まった長野旅。

コナン好きの方もそうでない方も、きっと楽しめると思います！  
 次のお出かけ先に迷ったら、  
 ぜひ足をのびしてみてくださいね～



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

