



「元気」が出る家づくり

発行日 令和7年11月

今月のハイライト

- ・床下エアコンにリノベ！
- ・犬の膝や腰にやさしい床材
- ・離乳食の基本
- ・おすすめHP & アプリ「音でみるレシピ」
- ・睡眠 BGM
- ・ようこそ、僕らの家へ



床下エアコンにリノベ！

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。やっと寒いという日常がやってきました。私は冷え性なので寒い季節は嫌いです。が、スズモクのつくる家の快適さを伝えるのには最適なのと、自宅を断熱&空調リノベをしまして「既存住宅の床下エアコン」をつくりましたので、ちょっと楽しみにしていました。

いつも完成内覧会やモデルハウスの案内では、お客様にいろいろ説明したり足元から暖かいということを感じてもらっていますが、家に帰ると足が寒い……。ある意味憧れてました。今年新しい方法を思いつき、実

験的に自宅に取り入れてみました。
そして先日ついに「暖房 ON」。やさしい暖かさになり、顔がにやけてしまいました。でもさっそく課題があり、新築時とは違い床下に埋め込む形での設置です。形状もよくない箇所でしたのでエアコンからの温風が一部ショートサーキットを起こし、吹き出し口からの温度をエアコンが拾ってしまいます。そうするとエアコンはもう暖かと判断してしまい、止まってしまいます。解決方法は何パターンか思いついていますが、時間がなくしばらく様子見です。

もし既存住宅で暖かい家にしたいという方は私の自宅含め、体感しに

来てくださいね。モデルハウスの方は断熱性能も日射取得の性能も高いのでしばらくエアコンはなくとも暖かいままの予想です。職場も自宅も暖かく過ごせると考えると冬も楽しみにになります。

あ〜そういえば、今年は地元坂東市の「将門マラソン」のハーフにエントリーしてます。練習もやってませんので気が気でありません。まあ走れなければ後ろからバスが来て、それに乗るだけです。苦笑。やれるだけやってみます。チャレンジは大切です。

鈴木



家づくりワンポイント

〈犬の膝や腰に優しい床材〉



ダックスフンド、トイプードルといった膝や腰が弱い犬種はもちろん、他のワンちゃんにとっても滑りやすい床は危険です。床全体をカーペットやコルクタイルなどの滑りにくい素材にすると安全な住まいとなります。全体が難しい場合は、特によく走る部分、高いところから飛び降りる部分だけでも滑りにくくしてあげるとよいでしょう。ダッ

クスフンドは椎間板ヘルニアになりやすい犬種ですので、床材には注意してあげてください。他の犬種も、犬の大きさ、年齢、性格、飼い主との関わり方などを考えて床材を選んでください。

安全面からは、火が出ず、器具やコードが露出しない「床暖房」は、犬はもちろん小さな子どもにも安心です。



子育てQ&A ～離乳食の基本～

Q

そろそろ離乳食のことを考えねばと思っています。
はじめてなので上手にできるか不安がいっぱい！アドバイスをお願いします！

A

いよいよ離乳食！と楽しみな反面、いつから？何から？と不安が募るのも無理はありません。でも、離乳食の基本をしっかり頭に入れておけば大丈夫。心配はいりません。

そもそも離乳食とは、赤ちゃんが母乳やミルクから徐々に大人が食べているような固形の食事に移行するための「練習の食事」のことです。おかゆや野菜、果物を柔らかくしたものから始め、成長に合わせて食材のかたさや大きさ、食材の幅を広げていくのです。生活のリズムや食習慣を形成していく大事な成長のステップとも言えるでしょう。まずは赤ちゃんが食べ物の食感や味、スプーンなどでの食事に慣れることを目標にしてみます。

生後5～6カ月頃に始めるのが一般的と言われていますが、これはあくまでもひとつの目安で、個人差があるということを忘れないでください。

いつ始めるか迷ったら、赤ちゃんの様子をよく観察してみましょう。首がしっかり座っている、5秒以上座ってられる、大人が食べる様子に興味を示している、スプーンなどを口に入れた時に舌で押し出さない、唾液の量が増えてきている・・・などが見られたら始め時と言えます。

赤ちゃんが口に入れたものを吐き出してしまうなど、思い通りにいかないことが多いかもしれませんが、ゆったり構えて、大切なこの時期を楽しむようにしましょう。





今月のお薦めホームページ&アプリ

●音でみるレシピ

<https://www.ajinomoto.co.jp/event/otodemirurecipe/>

味の素株式会社の公式HPの商品・レシピ」の中にある「音で見るレシピ」は、見えない人も見える人も、もっと料理を楽しめるようにと、視覚障害者の方々に協力を得て、スマホなどの「音声読み上げ機能」に最適化した新しい形のレシピサイトです。レシピは「おすすめのレシピ」「定番食材からレシピを探す」「主菜・副菜・汁物など料理区分から探す」「火を使わないレ

シピ」などの項目に分かれていますので探しやすいなっています。また、心地よく、正しく読み上げられる工夫を凝らして、天ぷらが上がった時の音の変化など、見える人にとっても役立つ情報で満ちています。このサイトの設計や構造は真っ暗闇のエンターテインメント「ダイアログ イン ザ ダーク」のスタッフによる監修だという点も興味深いものでしょう。



アイデアノート ～睡眠BGM～

上手く寝付けない…そんな時には
気分を和らげる効果があるという睡眠BGMを
試してみてもいかがでしょう？

●睡眠の質を改善！？

睡眠障害を専門とする医師が、薬にあまり頼りたくないという患者に対して、標準的な治療に加えて就寝前に静かな音楽を流すよう勧めることがあるそうです。海外の複数の研究でも、寝る前にゆったりとした音楽を聴くと、深く眠れる時間が伸びたり、入眠にかかる時間が短くなったりしたという改善の報告がされています。

●寝つきが悪くなる要因は？

そもそもなぜ寝つきが悪くなるのでしょうか？要因としては、生活習慣の乱れ、環境、ストレスなど様々です。いずれにせよ心身の興奮を促す交感神経が活発化してしまい眠りづらくなるのでしょうか。

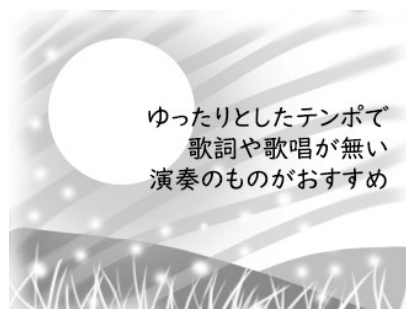
睡眠BGMは、この高ぶった気分をやわらげ、副交感神経が優位な状態に導くことで、心拍や血圧を穏やかにする効果が期待できるのです。

●どのようなBGMにする？

おすすめなのは、ゆったりとしたテンポで、歌詞や歌唱が無い演奏のものと言えます。個人差が大きいので、「これなら眠れそう」という自分の感覚を大事に選びましょう。音量を押さえ、図書館で聞こえるくらい



の物音程度を目安にします。イヤホンやヘッドホンは耳に負担がかかるので、スピーカーで流します。かけっ放しは逆効果になるので30～60分くらいで止まるようにタイマーなどセットしておきましょう。スマホのブルーライトも体内時計を狂わせてしまうので注意が必要です。画面が見えないようにしておきましょう。





「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



11月22日 ボタンの日

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

「中世にタイムスリップ!？」

～ポーランド共和国/グダニスク～

ポーランド共和国のグダニスクは、グダニスク湾、
モトワヴァ運河に面するポーランド最大の港湾都市で
す。様々なヨーロッパの建築様式が混在した建物が並
んでいるため、他のポーランド都市とは一味違う独特
な雰囲気漂っており、その美しい街並みとは反して、
波乱万丈な歴史を歩んできました。第二次世界大戦開



港の風景

戦の地とな
り、一時は戦
火によって壊
滅状態になり
ますが、戦後
に市民たちの
手によって見
事に復元され
たのです。



旧市庁舎

旧市街にある「王の道」の異名を持つドゥーガ通り
には高さ82mを誇る旧市庁舎が目を見せます。現在
は歴史博物館になっていて、ヨーロッパで最も美しい
部屋のひとつとされる評議会室「赤の広間」は必見で
す。グダニスクの代表的な風景である旧港には、貿易
船への荷物の積み下ろしなどが再現され、中世にタイ
ムスリップしたような感覚を味わえるでしょう。

資産形成の失敗の家づくり

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

グレー＋木目で統一、ホテルライクの家 @完成内覧会※完全予約制

【日時】 11/15日（土） 16日（日） 開催10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 つくば・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) 外観デザインはシックなダークグレー
- 02) 梁出しLDK16帖＋4.5畳の小上がり和室
- 03) TVエコカラットアクセント（グレー）
- 04) 床下エアコン＋TVボード収納タイプ
- 05) 大きな土間収納
- 06) 収納～手洗いのスムーズな帰宅動線
- 07) 脱衣室、ランドリー室、洗面室が別部屋
- 08) 筑波山が見える窓
- 09) 2.2畳の書斎
- 10) 色のトーンを統一したキレイなインテリア



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

▲ご予約＋来場でプレゼント！

UA値0.38 HEAT20 G1仕様 (5地域) GX 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

グレー+木目で統一、ホテルライクの家@完成内覧会

11/15日(土) 16日(日) 開催※完全予約制

AM10:00～PM4:00 ※雨天決行 つくば・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

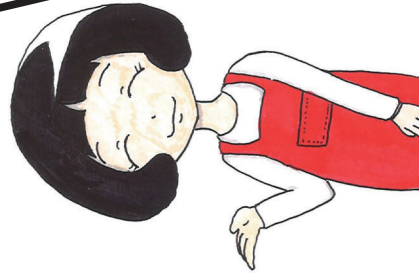
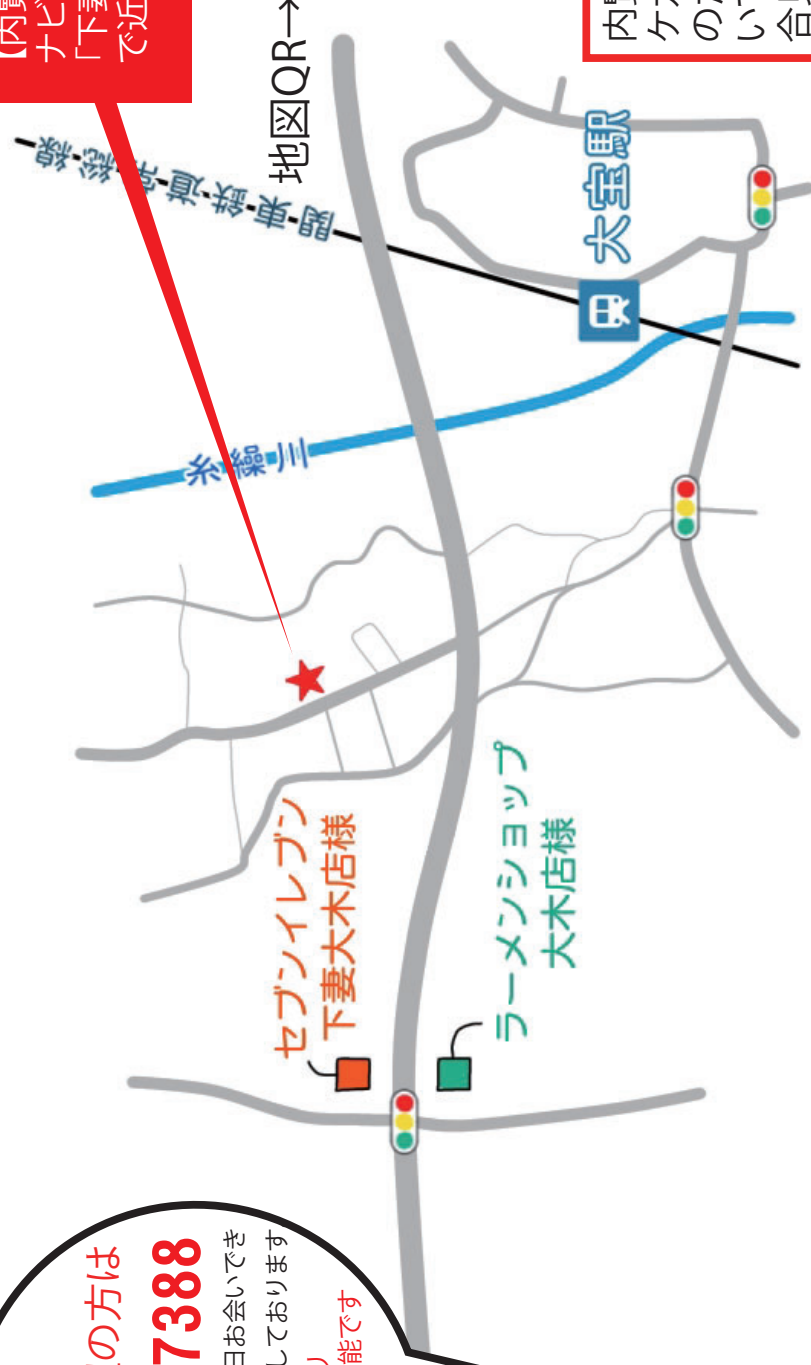
【内覧会場】

ナビ入力は

「下妻市福田2131-119」
で近くまで来られます。



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。



家庭用 6 畳エアコン 1 台で全館冷暖房で極上の快適さ MODEL HOUSE OPEN

UA 値 0.16 C 値 0.1

延べ床面積 98.54 m² (29.8 坪)

PASSIVE HOUSE (申請準備中)

断熱等級 7 HEAT20G3

※完全予約制



▲予約専用ページ



- ◎ホテルライクな内装デザイン
- ◎冷え性の方が暖かく過ごせる空調設計
- ◎夏・冬ほぼ同じ布団で生活可能
- ◎真冬に暖房なしでも 20℃
- ◎温湿度全室安定で結露リスクほぼゼロ
- ◎洗濯物も室内干しで完結
- ◎光熱費や維持管理、保険や税金もかなり安い

工学的根拠と心理的生活行動根拠を元に 50 年先でも「新築時と同じ高性能・快適」をずっと自分で維持管理が出来る家づくりの設計と施工を行っています

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

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
10 月

神無月 イベントカレンダー

予約制

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

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

最近はショート動画
をずっと見てしまいま
す。韓国ドラマが多いと
思います。何かわからな
いけどつい見ちゃうの
が良くないな～

今月のテーマはよく観る動画は？です！

ネコちゃん関連の動画
です。
少しでも長生きしてもら
えるようにキャットフード
やおやつなど、どのメー
カーの商品がいいか
リサーチしています。



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
FP三級
劣化対策アドバイザー



設計 小俣倫子

よく観る動画は
めっちゃコミックスの
ショートドラマです。
漫画の実写でなか
なか面白いです。
インスタとかでオス
メに出てきて観るよ
うになりました。

YouTubeでプリちゃんの
動画を観るのが好きで
す!
ポールダンサーであり、妖
精さんです(笑)
あの可愛さに皆さんもせ
ひメロメロになっちゃって下
さい(笑)
ブリアナギガンテで
検索してみてくださいね♪



事務 北島紋美

資格:劣化対策アドバイザー



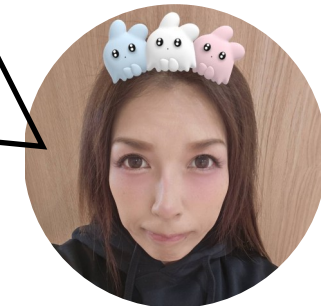
お客様担当

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(^_^♪

TikTokの大工さん
やモデルハウス、
動物、系の動画
やインスタの友達
のストーリー動画
を毎日観てます!



事務 山崎 真由美

こんにちは。スズモクの最近になりヘッドスパの良さを知った遠藤です。
実はこれまで慢性的な偏頭痛に悩まされ、鎮痛薬が手放せなかったのですが
ヘッドスパを初めてから血流がよくなり、頭痛の回数がぐっと減ったんです。
鎮痛薬の飲みすぎで年々腎臓の数値が悪くなっていたので...
今年の健康診断は安心して受けられそうです^^

紅葉を眺めながら味わう和食バイキング



今回訪れたのは
栃木市にある「花之江の郷」

紅葉の季節にぴったりのスポットで、
色づく木々を眺めながらテラス席でゆったりと
食事を楽しめます。

料理は野菜中心のヘルシーなバイキング。
その中でも、私の一押しはなんといっても
「鯖の味噌煮」!

ふくらとした鯖は臭みが一切なく、
思わず「おかわりしたい!」と思うほどの美味しさ。

どの料理も家庭的で優しい味わいで、
食べ進めるほどに心も体もほっと癒されます。
気づけば、私はナムルを3杯もおかわりしてしま
いました(笑)



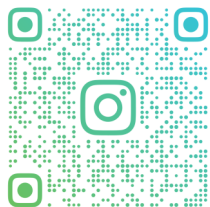
八千代町の無農薬野菜

次にご紹介するのは、八千代町にある無農薬野菜を使ったお洒落なカフェ。
自然の恵みをそのまま味わえる、健康志向の方にもおすすめののお店です。

特に人気なのが、数量限定のワンプレートランチ。
ボリューム満点なので、ぜひお腹をしっかりと空かせて訪れてくださいね!

どの料理も丁寧に作られており、なかでもサラダは圧倒的な存在感。
シャキシャキの新鮮野菜にドレッシングが絡み、
思わず「バケツいっぱい食べたい!」と思ってしまうほど美味しいんです

Farmers Cafe Denen



FARMERS_CAFE_DENEN

デザートも絶品で、
カフェタイムにほっと一息つきたい時にも
おすすめです♪



デザート
ナッツのカッシータ
バニラチーズ
テリーヌ

花之江の郷
(とらっせバイキング)



数量限定ワンプレート

- ・白身魚のフライ
- ・コールスロー
- ・さつま芋のいーバター炒め
- ・オレンジキャロップ
- ・カレー風味のコンソメスープ



土地と家づくりは遠藤まで
TEL:0120-18-7888
メール: endo@suzumoku.com

