

“元気”が出る家づくり

発行日 令和8年3月

今月のハイライト

- ・寒い家に住んでいるけど私は寒くない
- ・調光ガラス
- ・上の子の心のケア
- ・おすすめHP&アプリ「AR山ナビ」
- ・薬の正しい飲み方
- ・ようこそ、僕らの家へ



寒い家に住んでいるけど私は寒くない

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。すでに冬とは言えないほど暖かく、「花粉」が猛威を振るってますね。涙が止まらない・・・。

私には2つ下の妹がいます。一昨年に脳出血をおこし生死を乗り越え、障害からもりハビリを通して自分で車を運転し普通に生活できるようになりました。（※元々血压は高め）30年以上前に亡くなった父は急性心筋梗塞から数年後に心不全。（※血压は高め）私個人としてはもし何かあったときには遺伝的に仕方ないと納得することは出来ませんので、

技術と知識で健康な未来に変えたいと思っています。寒い家に住み続けるという選択肢には危険性を感じています。そして妹は寒い家に住んでいるのですが旦那さんは寒がりです。トイレとか脱衣場に暖房機をおいているとのこと。「断熱とかやった方がいいのでは？」という会話に「寒い家に住んでいるけど、私は寒がりじゃないから全然平気」という回答でした。

もしかしたら同じような考えの方も多くいるのではないかと思います。ですのであえて言わせていただきます。寒いと思うか思わないかが大切で無く、「寒い」という状況であればヒートショックになる可能性が

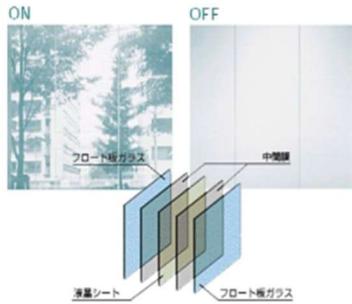
高いということです。早く人生が終わってしまうということも残念ですが、障害が残るようなことも避けられるのであれば避けたいと思いますし、誰かに何か重いものを背負わせてしまうかもしれないということも心配です。時間という意味だったり、労力という意味だったり、お金だったり、自由だったり。

自分自身の人生を謳歌する。子供達の人生自由に一生懸命に楽しく生きてもらうために、私たちのつくる家が導いてくれると信じて頑張り続けます。意識を変える発信力も頑張ります。

鈴木



家づくりワンポイント <調光ガラス>



調光ガラスとは、スイッチひとつで、透明と不透明が切り替わるガラスです。ガラス張りのおしゃれさと、隠したい時には不透明にできる実用性が手に入ります。2枚のガラスの間に液晶シートと強靱な中間膜を挟み込んだ合わせガラスなので、万が一割れても飛散しません。そ

のため、浴室まわりや外部に面した窓にも安心して使用できます。

外部に面して使い、西日や直射日光を拡散させたり、室内の間仕切り、さらにはホームシアターの映像スクリーンなど、工夫次第でさまざまな用途が見つかるガラスです。



子育てQ&A ~上の子の心のケア~

Q

二人目を出産したら、上の子の様子がおかしくなってきました。いわゆる赤ちゃん返りなのかも…。どのように接したらよいのでしょうか？

A

ママのお腹が大きくなっていき、妹や弟ができるということは、上の子にとって生活が大きく変わる一大事です。今までのようにママを独占できなくなると察して、様々な変化が現れるのは無理もないことかもしれません。

まず目を向けて欲しいのが、上の子の行動ではなく、気持ちです。どんな不安を抱え、訴えているのかをしっかりと受け止めるようにします。「おねえちゃんなのにどうしてできないの？」などと行動を否定してはいけません。余計に親の注目を引こうと、問題行動が激しくなる可能性があるからです。下の子が生まれてからも上の子と二人きりの時間を積極的に作ることを心がけましょう。そのためには下の子の世話を他

の人（パパや祖父母など）に任せて、二人で散歩やおでかけをするのもよい方法です。

また、下の子をつついたり、つねったりちょっかいを出すなど上の子の困った行動もよく聞かれます。ママ自身も下の子の授乳や夜泣きなどで疲労が溜まる時期。上の子が急に悪い子になってしまったように見えるかもしれません。でも上の子もまだまだママやパパに甘えたい時期。それが叶わなくなり、ストレスから下の子へいたずらしてしまう可能性が高いのです。そんな時は、あえて上の子のわがままにとことん付き合う時間を設けて、「あなたのこともちゃんと見てるよ」「あなたのことも大好きよ」と態度で示してみましょう。



新たな家族登場は
上の子にとっての一大事！
赤ちゃん返りも大事なプロセスです。



📱 今月のお薦めホームページ&アプリ

●AR山ナビ

Google Play / App Store

AR山ナビは日本の山々を楽しみたいすべての人にとって必須！と、高い評価を得ているアプリ（一部機能は有料）です。日本全国の山を網羅しており、登山愛好家にとっても非常に便利なツールです。

まずこのアプリの一番の魅力はAR機能。スマートフォンのカメラを使って周囲の山々を映し出すと、画面上に山の名前が表示されます。「あの山

の名前は何？」という疑問がすぐに解決されるというわけです。さらに各山の詳細情報が豊富に揃っていて、標高、難易度、ルート情報など登山前に知っておきたい情報が瞬時に得られます。アプリのデザインも非常に直感的で使いやすく、必要な情報にすぐアクセスできるよう設計されています。ただバッテリーの消耗が激しいようなので、その点は注意しましょう。



📱 アイデアノート ～薬の正しい飲み方～

薬は間違った飲み方を続けていると、せっかくの効果が半減したり

思わぬ副作用が出てしまうこともあります。

改めて薬の正しい飲み方を学んでおきましょう。

忙しい朝など、つい手元にある珈琲やお茶、牛乳やジュースなどで薬を飲んでいませんか？これらの成分の中には一部の薬の効果を変えてしまうものがあります。薬の飲み方の基本は、コップ1杯（150ml～200ml）の水かぬるま湯で服用することです。これで薬が確実に胃まで届き、適切に溶けて吸収されるのです。ベッドに横になって飲むのも誤嚥や薬が食道に停滞するリスクがあるので避けましょう。飲んだ後もできれば30分程度は起きていることをおすすめします。



薬には砕いてはいけないものがあります。大きくて飲みにくい場合は医師や薬剤師に相談してみてください。

処方箋に書かれている「食前」は食事の30分前、「食後」は食後30分以内、「食間」は食後2時間程度（空腹時）、「就寝前」は寝る30分～1時間前のことです。薬を飲むタイミングが指定されているのにはちゃんとした理由があるので、守るようにしましょう。

うっかり飲み忘れることもたまにはあるかもしれません。その場合「2回分まとめて飲んじゃおう！」と考えるのは絶対にやめてください。薬の種類によっても違いますが、基本的には「気づいた時点で1回分を服用」「次の服用時間が近い場合は、飲み忘れた分はスキップ」「2回分をまとめて飲まない」と考

飲み残した薬は・・・

- 錠剤・カプセルは包装から出して可燃ゴミへ
- 液剤は新聞紙などに吸わせて可燃ゴミへ
- 不安なら薬の回収を行っている薬局へ持参



えますが、不安な場合は薬剤師に相談しましょう。飲み忘れ防止にはお薬カレンダーの活用、一包化サービスの利用、家族間での声かけ体制づくりなどが考えられます。

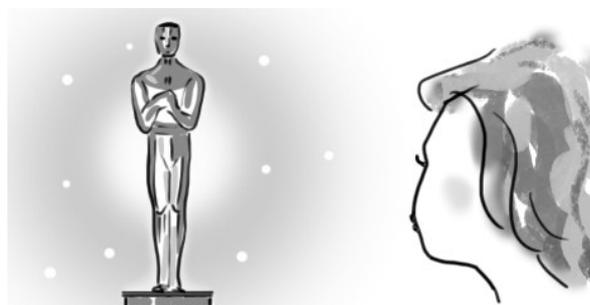
他にも、自己判断で複数の薬を併用しない、処方された期間は飲み切る、適切に保管することなどに留意してください。



「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



3月19日 アカデミー賞設立記念日

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

「歴史が色濃く残る街」

～ルーマニア/ブカレスト～

ブカレストはルーマニアの文化、産業、金融の中心都市です。様々な歴史的变化の中で 1862 年に首都となりました。そのため、建築物には新古典主義建築や、戦間期のバウハウス、アールデコ、共産主義時代、そして現代と様々なものが混ざり合っているのが特徴と言えるでしょう。



ルーマニア国立歴史博物館

例えば 1948 年に設立されたルーマニア国立美術館。1947 年に王政が終焉した後、広場内の旧王宮に作られました。

1972 年に開館したルーマニア



国会議事堂宮殿

国立歴史博物館は、社会主義時代の歴史的建造物である郵便局宮殿が利用されています。

国会議事堂宮殿は、ルーマニア社会主義、チャウシェスク独裁時代の 1984 年に建設が開始され 1997 年に完成した建物です。ルーマニアの建築家アンカ・ペトレスクが設計を担当。行政の建物として世界トップクラスの大きさを誇っています。

スズモク SNS 案内

ルームツアーYouTube がアップ中です。

ブログも毎日更新しています。

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。

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-ibaraki>



■パッシブハウス認定基準専用ルームツアーチャンネル

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。

よろしく申し上げます。

私が太鼓判を押します！



家づくりを検討している中で、たくさんのハウスメーカーや工務店を見ましたが、最終的にスズモクさんをお願いして本当に良かったと心から感じています。

こちらの要望をただ形にするだけでなく、「なぜそうしたいのか」「実際に住んでからどう感じるのか」まで一緒に考えて提案して

くださり、毎回の打ち合わせがとても安心感のあるものでした。

専門的なことも分かりやすく説明してもらえたので、納得して

家づくりを進めることができました。また、工事が始まって

からも進捗や細かい点まで丁寧に対応していただき、

不安を感じる事がほとんどありませんでした

完成した家は住み心地が良く、「自分たちに合った家」ができた実感しています。

家づくりは大きな決断ですが、スズモクさんなら安心して

お任せできます。これから家を建てる方に自信を持って

おすすめできる工務店さんです ✨



ご住所

下妻市

お名前

斎藤

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

UA値0.26 断熱等級7仕様（5地域） 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

猫と暮らすカラダも心も温まる家

@完成内覧会※完全予約制

【日時】 3/21日（土） 22日（日） 開催10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 つくば地区（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) 外壁はミントカラーのガルバリウム
- 02) 老後を考えた3枚戸仕切りのLDK+洋室
- 03) 床下エアコン+TVボード収納タイプ
- 04) 腰壁を使い奥行広くした食器棚
- 05) ランドリー&洗面室に作業用カウンター
- 06) 歩ける吹き抜けには造作ベンチ
- 07) こだわりのニッチ
- 08) 猫ちゃんのためのキャットウォーク
- 09) 棚いっぱいの書斎
- 10) 道路から奥まった玄関



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0.26 断熱等級7仕様 (5地域)

家庭用エアコン1台で全館冷暖房

猫と暮らすカラダも心も温まる家@完成内覧会

3/21日(土) 22日(日) 開催※完全予約制

AM10:00~PM4:00 ※雨天決行 つくば地区

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



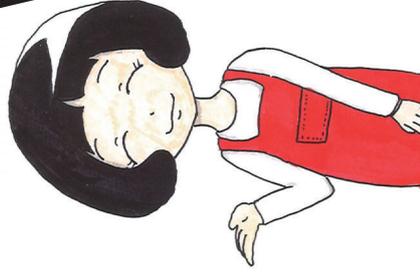
【内覧会場】

ナビ入力は

「つくば市筑穂3-3」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』を歩いてきてください。裸足の場合同見学ができません。



MODEL HOUSE OPEN

— 家庭用6畳エアコン1台で全館冷暖房 極上の快適さ —



UA値0.16 C値0.1 断熱等級7 HEAT20G3

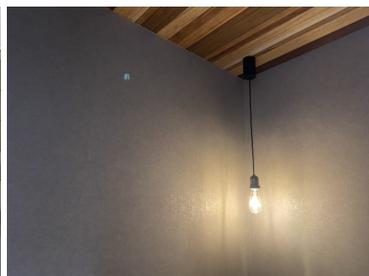
PASSIVE HOUSE (申請準備中)

家庭用6畳エアコン1台で全館冷暖房

ご見学
予約受付中
0120-18-7388

『真冬の裸足でも暖かい体感内覧会』 常時ご予約受付中

- ホテルライクな内装デザイン
- LDK22畳全面 木天井
- 木目+グレー+黒の統一デザイン
- 外観はSOLIDO+ウッドパネル
- 国内最大級サイズの高性能窓(アルミクラッド)
- アイランドキッチン+内部循環換気扇
- 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もほぼゼロ
- 光熱費や維持管理、保険や税金もかなり安い



会場：(株)スズモク本社 【茨城県坂東市生子717-2】

ご来場は、**完全予約制** となります。

WEDお申し込み、又はお電話(0120-18-7388)からご予約ください。



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





2026 年
3 月

弥生 イベントカレンダー

予約制

日	月	火	水	木	金	土
3/1 先勝	3/2 友引	ひな祭り 3/3 先負	3/4 仏滅	3/5 大安	3/6 赤口	3/7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	ホワイトデー 14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	春分の日 20 先負	注目! 21 つくば市 完成見学会 仏滅
注目! 22 つくば市 完成見学会 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安

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

大人になってから割と
いろんな勉強をしていき
ましたが「入学」はたく
さんするものの
「卒業」出来ていないも
のが多いことに気づき
ました。本とかも…



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

この3月に息子が中
学校を卒業します。
いつまでも小さいと
思っていましたか
あっという間でした。
卒業おめでとう!



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

運動不足からの卒
業を目指します!
公園で少し遊んだ
だけで息があがって
ショックだったので…
まずは散歩から!

今月のテーマは卒業です!

「嵐」からの卒業です。
私の青春は嵐と共にあり
ましたか…
5月31日の活動終了に合
わせ私の青春も幕を閉じ
ます(泣)



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
省化対策アドバイザー

意気込みだけですが
「寝不足」からの
卒業をしたいです!!
やりたいことが
たくさんありすぎて
時間が足りません
(笑)



専務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー

うちの愛息子が
幼稚園の卒業です。
今、卒園式の練習を
しているようで
想像するだけで
涙が出てしまう
母です(;'ω;)



専務 山崎 真由美

こんにちは。スズモクのいちごがアレルギーの遠藤です。
冬から春にかけて、街は甘く華やかな“いちごシーズン”で大賑わい。
けれど、いちごアレルギーの私にとっては、少しだけ試練の季節でもあります……。

そんな「あまおう」で有名な博多へ行ってまいりました。
今回は、博多旅行レポート第二弾。
食い倒れ覚悟の博多グルメ編をお届けします！

スズモク博多旅行 博多グルメ②～王道・もつ鍋～

博多といえば、やはり「もつ鍋」。

今回は贅沢にも、味噌味と醤油味の両方をいただきました。
ぷりっぷりのもつは、まるでコラーゲンの宝庫。
「お肌が生き返るのでは…？」と錯覚するほどの幸福感です。

そして忘れてはならないのが、締め一杯。
ちゃんぽん麺でいただいたのですが、個人的には味噌味との相性が抜群でした。

さらに、明太卵焼き、明太ポテトサラダ、馬刺しまでしっかり堪能した結果……
翌朝、顔が見事にパンパンにむくむというオチに。

博多グルメを全力で楽しむ際は、
ぜひ“浮腫み対策”もお忘れなく(笑)。

博多グルメ③～ローカルの名店「牧のうどん」～

次にご紹介させていただくのは博多のローカルフード「牧のうどん」です。

こちらの魅力は、なんといってもやわらかな麺。
お出汁は関西風のあまじょっぱい味わいで、体にやさしく染み渡ります。

麺の硬さを選べるのですが、「せっかくなら名物を」と思い、私は“柔麺”を注文。
すると…箸で持ち上げるたびに、うどんがふわりと切れるほどのやわらかさ！
もはや“飲みもの”に近い食感です。



一方、他のメンバーは「普通」や「硬め」を注文。
ここからが驚きの体験でした。
このうどん、とにかく出汁を吸うのです。

食べても食べても、麺が増える。
減っているはずなのに、お椀の底が見えない……。
まさに“うどん無限ループ”。

お昼にいただいたのですが、腹持ちが良すぎて
夜に予定していた博多ラーメンで締める夢は叶いませんでした(泣)
胃袋に自信のある方には、ぜひ一度体験していただきたい名物です。



博多もつ鍋
おおやま



もつ鍋と北島さん



釜揚げ牧のうどん



おまけ：博多限定！暗黒クマクマ大追跡



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

