



# “元気”が出る家づくり

発行日 令和8年4月

## 今月のハイライト

- ・UA 値にこだわったのに・・・
- ・リビングをスッキリさせるには？
- ・子どもが落ち着かない時の原因を探る
- ・おすすめHP & アプリ「デジポリス」
- ・水分補給、何が良いか？
- ・ようこそ、僕らの家へ



## UA 値にこだわったのに「夏は暑く、冬は寒い」

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。

せっかく UA 値（外皮平均熱貫流率）にこだわったのに「夏は暑く、冬は寒い」と不満を抱える方も少なくありません。UA 値はあくまで「熱の逃げにくさ」を示す計算値であり、本当の快適さを実現するには、建物の「ハード面」と住まい方の「ソフト面」の両方を整える必要があります。

ハード面でまず重要なのは気密性（C 値）です。UA 値は隙間がない前提で計算されるため、気密性が低いと、高性能なダウンジャケットのチャックを開けばなしにしているのと同じ状態になり、冷暖房の空気が逃げてしまいます。また、高断熱の家は魔法瓶のような構造です。夏に直射

日光が入ると熱を閉じ込めて地獄のような暑さになり、逆に冬は日射を取り込めないと暖房費がかさみます。そのため、軒の長さや窓の配置による日射コントロールが不可欠です。さらに、上下の温度ムラをなくす空気の循環計画（空調・冷暖房計画）や、窓の「サッシ枠」から冷気が滝のように下りてくるコールドドラフト現象を防ぐ対策も重要になります。床の断熱性能値のみとても低いなんてことも。

一方で、ソフト面である「住まい方」も欠かせません。高断熱住宅では、外出のためにエアコンをこまめに切ると建材自体が温度変化を起こし、再稼働時に効きが悪く感じてしまいます。また、人間の体感温度は湿度に大きく左右されるため、加湿器や除湿機で湿度を 40～60%に保つ工夫

も必要です。窓まわりについては、夏の強い日差しは室内のカーテンより窓の外側（すだれやアウトターシェード等）で防ぐ方が圧倒的に効果的で、冬の夜間は厚手のカーテンなどで熱の流出を防ぐ必要があります。さらに、高断熱住宅は家電や人の体温といった内部発熱も室内にこもりやすいため、夏場はこれらを考慮した冷房の温度調整が求められます。

結論として、断熱・気密・日射・空調というハード面のバランスと、高断熱住宅の特性に合った正しい住まい方が揃って初めて、本当の快適さが手に入ります。すべての要素を整えた私たちのモデルハウスで、ぜひその心地よさを実際に体感してみてくださいね。

鈴木



## 家づくりワンポイント <リビングをスッキリさせるには？>



まずは、どんなものがリビングにあるのか把握しましょう。DVDやCD、本、文具、アイロン、掃除機、家族全員の鍵やスマホなど、たくさんあると思います。それらすべてに「指定席（置き場所）を用意する」と、考えましょう。

収納量がたっぷり取れるよう、壁面を活用できるレイアウトがおすすめです。システム収納を取り

入れると、効率よく片付けができます。

カウンターは、家事の作業台やPC用の利用方法を想定して設置するのも一案です。

また、すぐに片付けられない時や、臨時のもの置き場として、仮置き用のスペースを確保しておくといつもスッキリとした状態をキープできるでしょう。



## 子育てQ&A ~子どもが落ち着かない時の原因を探る~

### Q

うちの子が元気いっぱいなのは喜ばしいことなのですが、「どうしてこんなに落ち着きが無いの?」「周りにうるさいと思われるかもしれない」などと心配になることがあります。何か親に原因があるのでしょうか?

### A

子どもが落ち着かない状態だとしても、必ずしも自分のしつけが悪いからだと考える必要はありません。子どもの脳の発達段階や、周囲の環境、心身の状態などが複雑に絡み合っ、それが落ち着きの無さとして表面に現れていることが多いのです。

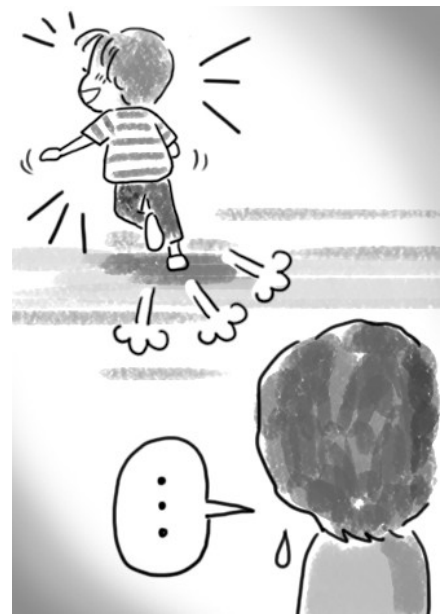
例えば理性や感情のコントロールをつかさどる前頭前野という部分が未発達な2~3歳児は、自分の意思を伝えようとしても上手く表現できず、もがくような気持ちから動き回ることがあります。スーパーや公園などで、やたらと走り回ったり大きな声を出して騒ぐのは、言葉にできないほどの興奮や喜びを全身で示している可能性が大きいでしょう。

また、親の注目を引きたい気持

ちから、愛情を確認するための「試し行動」と呼ばれるものの可能性もあります。無視されるより、叱られる方がましと感じているのかもしれませんが。

お友達との間、もしくは体調面に何か不安やストレスを抱え、自分の感情を上手く言葉で表現できていない場合も考えられます。

いずれにせよ、落ち着かない様子は、子どもが発している心のサインであり、自分の内なる感情を一生懸命に伝えようとしている表現方法とも言えます。短い時間でよいので、しっかり向き合い、「楽しいの?」「もう帰りたいの?」など声をかけながら子どもの気持ちを探りつつ、「ママはちゃんとあなたを見ているよ」と伝えてあげましょう。





## 📱 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●警視庁無料防犯アプリ「デジポリス」

App Store / Google Play

デジポリスとは、警視庁が開発した公式の防犯アプリケーションです。iPhone と Android の両方に対応していて、完全に無料で利用できます。主な機能は、詐欺電話のブロック、犯罪マップ、特殊詐欺対策、痴漢撃退機能などが含まれています。

中でも 2025 年 12 月から追加された国際電話からの着信通知を遮断する新機能「国際電話番号ブロックシ

ステム」に期待が高まっています。電話から始まる詐欺に遭うのは 20～60 代が多く、その特殊詐欺電話の約 8 割が「+」で始まる国際電話からかけられています。中には警察官をかたる者もいて、送金限度額が高めに設定されているネットバンキングを悪用するため、被害が高額になりやすいのだそうです。デジポリスを活用して詐欺電話をブロックしましょう。



## 🕒 アイデアノート ～水分補給、何が良いか？～

気温が高くなるこれからの時期は、特に熱中症や脱水予防に水分補給が欠かせません。

なんでも飲めばよいというわけではなく、実は飲み物選びも重要だといえます。

### ●飲み物によってはリスクも！？

熱中症で救急搬送される人は 7 月に入ると急増するそうです。それなら水分補給せねばと、つい手にとりがちなのがスポーツドリンク。但し、スポーツドリンクは糖分が多く、糖尿病や糖尿病予備軍の人、メタボリックシンドロームの人、高齢者など血糖値を正常な状態に保つ機能が弱い人には不向きだと言われています。

スポーツドリンク 500ml には糖分が 25g ほど含まれていて、こ



れは 1 日の摂取量の目安に相当します。コーラなどの清涼飲料水に比べれば半分ほどですが、食事にも糖分は含まれているので、500ml 飲むだけで摂り過ぎになってしまいます。血糖値を維持・調整する機能が低い若い人であれば、それほど問題にはならないかもしれませんが、機能が落ちている人が飲むと糖分を処理できず、高血糖状態になり、喉が渇いてさらに飲みたくなる…という悪循環を起こす可能性があります。ひどくなると意識障害を起こすこともあるそうです。

一方、経口補水液はそこまで糖分は多くありませんが、塩分が多いので高血圧の人は注意が必要です。

元気になるというエナジードリンクは糖分も多く、利尿効果があるカフェインも多く含まれているので水分補給には不向きでしょう。



### ●おすすめは水や麦茶

一般的におすすめなのが、水、ミネラルが摂れる麦茶やビタミンが多くカフェイン少なめの緑茶などです。野菜や果物からも水分とミネラルが摂れるので、バランスの良い食事を 3 食しっかり食べ、さらに 1 日 1～2 リットルの水分をこまめに飲むのが理想的です。



「ずっとお金のかからない家」をつくろう

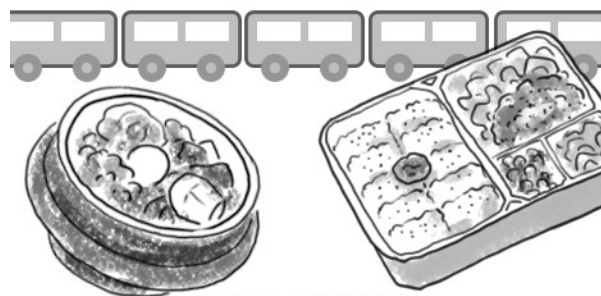
## 株式会社スズモク

【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



4月10日 駅弁の日

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

「風の故郷と呼ばれる島々」

～フィリピン共和国／バタネス諸島～

バタネス諸島は、フィリピン最北部に位置し、独特の文化と自然の美しさで知られています。主な島には、イトバヤット島、バタン島、サブタン島があり、これらはフィリピン最北端の有人島です。台風の通り道になりやすく、モンスーン（季節風）の影響を受けやすいエリアで「風の故郷（home of the winds）」とも



バタン島の最古級「ダカイの家」

呼ばれています。そんな厳しい自然と共存するための家屋があります。例えばバタン島南部ウユガン町の海辺の集落の一角にある青い窓が映える石造りの家屋。



バタネス諸島の風景

これは先住民イバタンに伝わる伝統建築「ストーンハウス」で、石灰岩などを漆喰で塗り固めた重厚な壁と、フィリピンに古来分布するコゴン草でふかれた屋根が特徴です。コゴン草の屋根は丈夫で風圧を受け流してくれ、葺き替えは30年に1回くらいだそうです。先祖が暮らしてきたままの姿を大事に守ろうと、今も暮らしている人々がいるのです。

**RoomTour 07**  
 パッシブハウス認定  
 200年先の未来へ繋ぐ  
 超!普通の家

**RoomTour 10**  
 パッシブハウス認定  
 維持費地獄からの脱却/  
 全てのコストを抑えた  
 働く快適空間オフィス

**RoomTour 12**  
 パッシブハウス認定  
 プロも必見!  
 全世代を超える  
 究極志向の終の平屋

**RoomTour 02**  
 パッシブハウス認定  
 キッチンが家のハート  
 食育とコミュニケーションの平屋

**RoomTour 13**  
 SUZUMOKU  
 パッシブハウス認定  
 300万円で買ったボロ中古住宅  
 DIY1,000万円でパッシブハウスが完成

**RoomTour 06**  
 SUZUMOKU  
 パッシブハウス認定  
 小さな私の世界観が広がる  
 時間定義を変える家

**RoomTour 14**  
 パッシブハウス認定  
 富士山と海と夕陽が見える  
 湘南のパッシブハウス

**RoomTour 05**  
 パッシブハウス認定  
 一人暮らしを満喫する  
 新しい可変空間の家

**RoomTour S09**  
 住事も家事もリラックスも  
 24時間満喫の40坪平屋

**RoomTour 16**  
 パッシブハウス認定  
 高気密・高断熱20年のプロの自宅  
 オープンスペース型二世帯のパッシブハウス

**RoomTour S06**  
 動線革命!!  
 回遊なして叶える  
 統一スッキリ空間

**RoomTour 08**  
 パッシブハウス認定  
 街角でも森の空間  
 音楽と暮らす家

SUZUMOKU  
ROOMTOUR

PASSIVEHOUSE  
ROOMTOUR

SUZUMOKU  
BLOG



UA値0.3 断熱等級6仕様 (5地域) 家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# スムーズなダブル回遊動線の平屋

## @完成内覧会※完全予約制

【日時】 5/9日(土) 10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) 外壁はナチュラルホワイト
- 02) ダブルの回遊動線
- 03) 床下エアコン+キッチンカウンタータイプ
- 04) 玄関から土間収納~キッチンがスムーズ
- 05) 使いやすいリビング収納
- 06) 充実の在宅ワークスペース
- 07) かわいい玄関ニッチ
- 08) カウンター洗面台がおしゃれ
- 09) 梁出しLDKで天井高もアップ
- 10) 南面を活かす奥まった玄関



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0.3 断熱等級6仕様 (5地域)

家庭用エアコン1台で全館冷暖房

# スムーズなダブル回遊動線の平屋@完成内覧会

5/9日(土)

10日(日)

開催※完全予約制

AM10:00～PM4:00

※雨天決行

つくば地区

【内覧会場】

ナビ入力は

「つくば市梅園2丁目18番14」で

近くまで来られます。

ご予約のご希望の方は

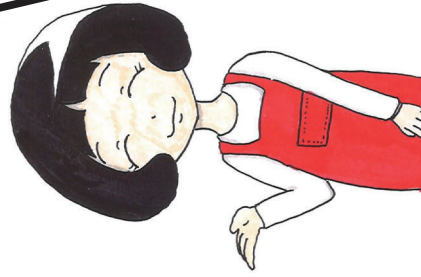
0120-18-7388

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

セブンスイレブ  
つくば東丁目店様



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。

# 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

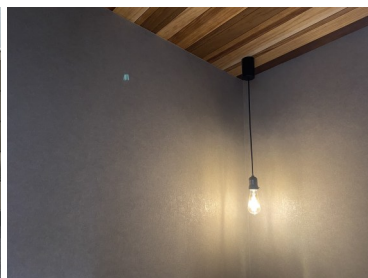
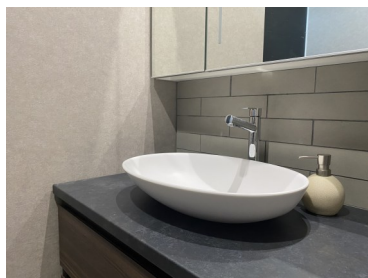
**PASSIVE HOUSE** (申請準備中)

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  
4 月

卯月

イベントカレンダー

**予約制**

日	月	火	水	木	金	土
4/19 大安	4/20 赤口	4/21 先勝	4/22 友引	4/23 先負	4/24 仏滅	4/25 大安
26 三りんぼう赤口	27 先勝	28 友引	昭和の日 29 先負	30 仏滅	5/1 大安	5/2 赤口
憲法記念日 5/3 先勝	みどりの日 4 友引	こどもの日 5 先負	振替休日 6 仏滅	7 大安	8 赤口	<b>注目!</b> 9 つくば市 完成見学会 先勝
<b>注目!</b> 10 つくば市 完成見学会 友引	11 先負	12 仏滅	13 三りんぼう大安	14 赤口	15 先勝	16 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

「継続的」な運動を  
したいなと思っています。  
ずーっと昔から(苦笑)  
やっぱり剣道しかない  
かな…。



設計 小俣倫子

今まで休みの日は  
グダグダ過ごしていた  
ので、美味しいお菓  
子やパンをつくって充  
実した休日になりたい  
です。

資格:2級建築士  
気密測定技能者  
省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  
FP3級  
省化対策アドバイザー

朝、早めに起きて  
読書の時間を  
つくりたいと思っ  
ています!  
朝活で朝を充実  
した時間に変えます  
(^^)

テーマ新しく始めること・始めたいことです!

朝活に挑戦してみたいです!  
私は朝起きることが一番苦手なので自己成長のために頑張りたいです!!



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

占いにハマってるのでタロット占いを学びたいなと思っています!  
なぜか会社にタロットがあるので(笑)  
まずはタロットを清めるところから挫折しちゃうそう(笑)



専務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー

日々の習慣を整えながら無理なく続けられるダイエットに取り組みます(^^)



専務 山崎 真由美

こんにちは。スズモクの花より団子の遠藤です。  
毎年春になるとお花見に出かけるのですが、  
今年は屋台で見かけた「きゅうりの一本漬け」がなんと400円。物価高をしみじみ感じて、少しブルーな気持ちになりながらのお花見となりました(泣)

### 建材フェスティバル 造作洗面台～カクダイ～



東京ビックサイトで開催された  
建材フェスティバルを、端から端まで堪能してきました!

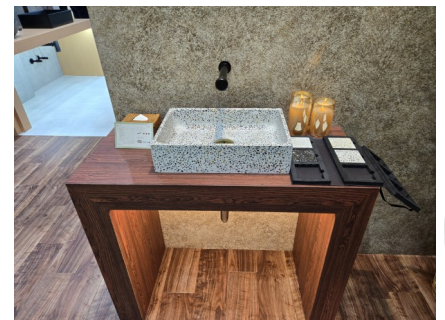
今回は、実用性というよりも「これは面白い!」と個人的  
に感じたものをご紹介します。

まず、目を奪われたのは、  
カクダイの「コcott型洗面ボール」

こんな可愛いボールがお家にあったら  
まるでケーキ屋さんやディズニーの世界観に  
入り込んだような気分になれそうです。

また、コンクリート製の洗面ボールも  
印象的で、この質感であれば無機質で  
洗練された洗面台が作れそうです!

カクダイ  
Instagram



### ～パーツ品～

続いては、お値段はあまり可愛くないですが…  
デザインがとても素敵!と思った商品  
をご紹介します。

まずは「DiGiTEC」さんの切り抜き照明。

照明をつけると「BOOK」という文字の影がふわっと  
浮かび上がるんです。  
これを書庫につけたら、絶対かわいいですよ!  
本好きの方にはたまらないアイテムだと思います。

また、真鍮をメインに扱うメーカーさんとても魅力的でした。

こちらの、タオル掛けや紙巻き器が重厚感があり  
ホテルライクやモダン的な内装を希望としている方には  
ぴったりの商品だと思います。

さらに、こちらのメーカーさんは照明や棚受け、コート掛けなど  
も取り扱っており、ホームページを見ているだけでワクワクする  
商品がたくさんあります。

興味がある方は、ぜひチェックしてみてくださいね。

DiGiTEC



G.BOAT(ジーボート)



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

