

Taiga

A wonderful living creation

4th
Anniversary

Shop TRIP

素朴な味わいが魅力の
ベーカリー

vol.21

Reform

住まいのメンテナンススケジュール

Study

三世代で楽しむヨガ入門編

Photo

春満開のお花や緑の写真

LAVING伊勢崎 体感スクエアに

Special
Interview

TARAKOさんがご来場!

TIME SCHEDULE

NACK5 79.5FM

GOGOMONZ 生中継

ON 6/16 (TUE)

14:00～ 見学＆体験

レポート前に大塚の案内を受けながらLAVING伊勢崎の施設内を見学・体験。「制振」や「断熱」などのブースを楽しみながら体験

14:45～ 打ち合わせ

ラジオ中継本番前にスタッフを交えて入念な打ち合わせ。「ここはこうしたらどうでしょう」という積極的なアイデア出しも

15:30～ 最終リハーサル

LAVING伊勢崎とNACK5のスタジオをつないで、番組の流れや音声テストなどを最終確認

15:55～ 生中継 OA!

TARAKOさんの軽快なレポートで中継がスタート! スタジオの鬼丸さんともやりとりあり。テンポよく進むなか、アドリブに大塚がひやりとする場面も

中継の一部をご紹介

T=TARAKOさん 大=大塚

大 こんにちは! LAVING伊勢崎の特徴をこちらの方に紹介していただきます!

T どうも～! TARAKOです～。今、アルネットホームのスペシャル応援団長としてLAVING伊勢崎に来ております。特徴を3つに絞って紹介しますね。まず地震の揺れを抑えてくれる設備を体験できるセット。店長、あれは「耐震」でいいんでしたっけ?

大 「制振」ですね。

T せいしん! どんな字でしたっけ?

大 えーっと(汗)

T (笑) 急に振っちゃいました、ごめんなさい! 2つめに外が寒くても部屋がとても暖かい高断熱の家、3つめが自分が住んでいるかのように、妄想できてしまうシミュレーションブース! もう、感動です。「後悔しない家づくり」ができるんです。

大 現在、好きな設備・仕様を選べるキャンペーンを開催しています。従業員一同、お待ちしています!

LAVING伊勢崎体感スクエアに 声優のTARAKOさんがご来場!

長年アルネットホームのラジオCMを務めるTARAKOさん。リニューアルしたLAVING伊勢崎体感スクエアを見学・体験いただき FM NACK5の生中継にご出演。そのあと、インタビューさせていただきました。



PROFILE

群馬県太田市出身。1981年、アニメ「うる星やつら」の幼稚園児役で声優デビュー。90年、「ちびまる子ちゃん」の主役・まる子を担当し人気。声優・ナレーターとして数多く出演する。シンガーソングライターのほか、劇団を主宰、舞台の脚本・演出、出演など幅広く手掛けている。アルネットホームのCMのナレーションを10年以上担当。

大塚 今日はLAVING伊勢崎におこないいただきラジオ生中継にご出演ありがとうございました。
TARAKOさん こちらこそありがとうございました。
大塚 うございました。大塚店長、声優さんかと思うほどのはきはきした声でしたね。
TARAKOさん うございました。
大塚 うございました。本当に手に汗をかくほど緊張していました。TARAKOさんのアドリブには冷や汗をかきました(笑)
TARAKOさん ごめんなさい(笑)
大塚 オープンしたLAVING伊勢崎をレポートしていただくことで、中継前に、「断熱」や「制振」などの体感ブースを実際に体験(詳細はP4～5にて)していただきましたが、いかがでしたでしょうか?
TARAKOさん 「住まい」って肌身で感じるからこそよくわかることがあります。だからと気付かされました。家づくりは大きな買い物ですので、不安はつきものですが、LAVING伊勢崎はその不安を解消して「安心」を提供してくれる施設といえますね。

大塚 そんなお褒めのお言葉をいただけることは本当にうれしい限りです!
TARAKOさん 私がCMを担当しているということは関係なく、まさに「帰りたくなる家、ずっといたくなる家をめざせるアルネットホーム」だと感じました!

大塚 重ね重ねありがとうございます! 今おしゃられたように、TARAKOさんは、アルネットホームのラジオCMのナレーションを10年以上務めていただいている。当社にはどんな印象をお持ちでしようか。

TARAKOさん 一般的に「企業」と聞くと何となく「お堅い」イメージがしますが、SNSを拝見したり、こうして社員の方とお話ししていただくと、きちんとしながらも、その間に垣間見える「柔らかさ」に好感を抱いています。きっとそのバランスの良さは、社内の雰囲気の良さからじみ出てくるものなのでしょうね。

大塚 そんな風に思ってくださいましたとおっしゃった中で、忘れられないエピソードはありますか。

TARAKOさん 私、いろいろなCMソングを録っていますが、ずっと覚えていることはほとんどないんですよ。でも、トアル、アル、アル、どこにあるアルネットホーム! というフレーズは、夢に出てくるほど頭に残ってしまった。他のCM収録のテストのときに、そのフレーズが出てしまったという失敗もありました。とにかくインパクトが強かったのでしょうか?

大塚 それほど印象に残ったということは光栄です。これからもよろしくお願い致します。

声優
TARAKO

インの希望が固まつていないうちまで
も、色々なシミュレーションを見てもらうこ
とでより具体的なイメージをつかみやす
くなると思っています。さらに「無垢床
体感ブース」では、標準仕様の無垢床材
を見て触って確かめることができます。
触り心地もそうですが、室内を適度な
湿度に保つ調湿作用もあるんですよ。

TARAKOさん だから、さらさらして
いるんですね。温かみもあるからペット
の足にもよきそう！家づくりの妄想がま
たさらにふくらんでしまいました！

**地震の揺れと制振ダンパーの
威力を体感**

大塚 最後に体験していただくのが、「制振体感ブース」です。では、振動装置を使つて「やぐら」を揺らします。

TARAKOさん どうぞ！ おつとつと、想像以上に揺れていますね。

大塚 では、制振装置をオンにしますね。

TARAKOさん ええつ！ ほぼ揺れて

すよね？これが、制振装置！

大塚 アルネットホームはスポーツカーのダンパーで有名なビルシュタイン社の制振ダンパー「evolts」を採用しています。いい車は乗り心地がいいですよね。それは、車のダンパーが衝撃を吸収しているからで、その心地よさが住宅用の制振ダンパーに生かされているというわけです。

大塚 今日は4つの体感ブースを試していただきましたが、特に印象に残ったブースはどれでしょうか。

TARAKOさん 「制振体感ブース」ですね！ 体験してこそ初めてその違いがわかりましたから、絶対に体験すべきですね。「断熱体感ブース」でも、目には見えない断熱性能が心地いい家の重要なポイントだということが実感できました。

無垢材 体感ブース

標準仕様の数種の床材の触り心地を体感できる。調湿効果や熱伝導率を比較できる装置なども。



断熱 体感ブース

断熱性能の低い「昔の家」と北海道基準の断熱性能を備えた「極暖の家」で、壁、床、窓の断熱性の違いを体感できます。



A large QR code is positioned on the left side of the page. To its right, there is a dotted line graphic. The main text on the right side reads: "Instagramで TARAKOさんが体感した模様を動画で見れます!"

 動画はコチラから

インテリア 体感ブース

私は
「NATURAL」が
好み！



テイストの違いによるインテリアを分かりやすく表示。VILA RESORT、SIMPLE、NATURALなど6種類のブースがある

制振 体感ブース

やぐらを揺らして、制振ダンパーの有無による揺れの違いを体感。壁の中では目にすることのない制振ダンパーの威力を実感できる



The image is a composite of two photographs. The left side shows a window with significant condensation on the glass, with a yellow digital thermometer held in front of it displaying a temperature of 14.2°C. The right side shows a woman with short brown hair standing by the same window, wearing a dark green coat over a purple shirt. She is holding her hands up near the cold window pane to demonstrate heat loss. A yellow digital thermometer is held in the bottom right corner, pointing towards the window, also displaying 14.2°C. The background includes a yellow patterned curtain and a white wall with a small decorative element.

サーモグラフィーで温度の高低を可視化したり、レーザー温度計を使った温度差比較など数字でもわかりやすい

テイストの異なる6つのインテリアデザインのブースを用意。好みのテイストを選べるほか、大画面モニターでインテリアデザインをシミュレーション



操作パネルの質問に答えていくことで好みのインテリアデザインがわかる。「とてもわかりやすい」とTARAKOさん

体感スケニアを体感してみた

ラジオ生中継前、
実際にTARAKOさんに
各体感ブースを体感していただいた
様子をレポート。

声優
TARAKO

仕事のことから住まいのことまでざくばらんに話すTARAKOさん。今は4匹の兄弟猫中心の生活



一緒に暮らす猫たちが快適に過ごせる家

大塚 お仕事をもひとつひとつこだわりを持つてやつてらっしゃる方で、住まいへのこだわりなどはありますか？

TARAKOさん 今4匹の猫といつしょに暮しているのですが、もう12歳になつたので、元気に楽しく暮らせるよう

へとつながるのですね。

TARAKOさん まさに声優の仕事のスタートなのですが、そこから「ちびまるこちゃん」にたどりつくまでには8年かかりました。実はオーディションも、最初は声がかかるなかつたんです。最初のオーディションで決まつた方が、原作者のイメージに合わず、再オーディションに呼んでいただき、原作者が私を気に入つて選んでくださつたんです。

大塚 不思議な縁ですね。決め手はなんだつたのでしょうか？

TARAKOさん 私のしゃべり方や声が、原作者とそっくりだったからでしょうね。顔も似ているので、2人で話していると、まるで鏡と話しているみたいでした（笑）

ている出来事はありますか。

TARAKOさん 衝撃だったのが、人が気が出始めた矢先、突然アニメの終了が決まったことです。出演者みんなで「もし再開されることがあつたら、誰人欠けすことなく、このメンバーで集まろうね」と泣きながら約束したのを覚えていました。一度リセットして、半年後の再開が決まりたときは、もう一度、演じられることがうれしくて、うれしくて、「一聲入魂」の気持ちで再スタートしました。

大塚 今では声優、ナレーターなど幅広くご活躍なさっていますが、仕事をされているなかで、心掛けていることはありますか。

TARAKOさん 声の仕事では、「感じたことを大切にする」ということですね。ナレーションでは最初に感じたことを言葉にしたいので、事前に台本をチェックしません。実際、「テストで録った1本目のほうがいいですね」と言われることが多いので、感じたことを素直に表現することは大切だと実感しています。

大塚 お仕事もひとつひとつこだわりを持っていますが、もう12歳になつたので、元気に楽しく暮らせるよう

ます。が、声優を目指したきっかけは？

TARAKOさん 高校の時に出会った「ルパン三世」が大好きで、声優の仕事がしたいと思い、専門学校の演技・声優科に進みました。声優の始まりは、アニメ「うる星やつら」の主役のオーディションです。ヒロイン役は落ちてしまつたのですが、番組レギュラーとして、いろいろな声で出演させていただけになりました。

大塚 それが、後の国民的アニメの主役へとつながるのですね。

TARAKOさん まさに声優の仕事のスタートなのですが、そこから「ちびまるこちゃん」にたどりつくまでには8年かかりました。実はオーディションも、最初は声がかかるなかつたんです。最初のオーディションで決まつた方が、原作者のイメージに合わず、再オーディションに呼んでいただき、原作者が私を気に入つて選んでくださつたんです。

大塚 不思議な縁ですね。決め手はなんだつたのでしょうか？

TARAKOさん 私のしゃべり方や声が、原作者とそっくりだったからでしょうね。顔も似ているので、2人で話していると、まるで鏡と話しているみたいでした（笑）

大塚 人気アニメに出演中、印象に残ったつたんです。

人気アニメが突然終了
自分を見直すチャンスに

大塚 現在いろいろなお仕事をされていますが、声優を目指したきっかけは？

TARAKOさん 高校の時に出会った「ルパン三世」が大好きで、声優の仕事がしたいと思い、専門学校の演技・声優科に進みました。声優の始まりは、アニメ「うる星やつら」の主役のオーディションです。

TARAKOさんの希望は使い勝手のいいキッチン。ジャバニーズモデルのキッチンに立って「料理するのが楽しくなりそう！」



な空間にすることが私のこだわりですね。

大塚 もしTARAKOさんが今家を建てるなら、どんな家にしますか。

TARAKOさん 天井まで登れるよう

なキヤットタワーを全部屋に付けたいです

ね。もちろん歳を取った猫も安全に登れるよう工夫をして。次に、猫が安心できる場所をつくつてあげること。そして各

部屋、猫にとって快適な温度を保てる

ようにしたいですね。さらに地震対策が

しっかりとすれば、猫も人も安心して暮らせますね。

大塚 それは頗るもないご要望です。

先に体験していただいた通り、アルネット

ホームでは制振装置を標準仕様としてい

ますし、北海道断熱基準の「極暖の家」

もありますので、TARAKOさんの理

想を叶える安心な住まいがご提案できる

かもしれませんね。

大塚 それは頗るもないご要望です。

安心に加えて、もつと欲を言えば、料理をするのが好きなので、キッチンにもこだわりたいですね。

TARAKOさん どれもステキで、3つとも気に入りました。私は、「妄想する」

ことが行動の原動力だと思っています

が、家づくりもまさに妄想ですね。ああ

したい、こうしたいとかLAVINGは妄想の種の宝庫で本当に楽しいですね。

大塚 おっしゃる通り、LAVINGはお客様それぞれがイメージを膨らませやすくなるよう3つの異なるデザイン空間を用意しています。

TARAKOさん それ、めっちゃ大事で

す！私も舞台を演出したり脚本を書いたりするとき、同じように考えていました。

TARAKOさん 「私たちが見せるのは70%。お客様が感じるのが30%。絶対にすべてを押し付けてはいけない」と。個々の感じ方を大切にす

るコンセプトには大賛成です。

大塚 つまり「仕事」も「住まい」も、

個々の感じ方、捉え方をとにかく反映し

て、単に定めたものを提供するのではなく、臨機応変に工夫を加える柔軟さ

が必要ということと共通項になります

ね。今日は本当に長い時間ありがとうございました。



階段に設けられたスペースで談笑するTARAKOさんと大塚。「インテリア1つひとつがデザインに合つていてきてですね」

が必要ということが共通項になりますね。今日は本当に長い時間ありがとうございました。

ざいました。

大塚 お仕事もひとつひとつこだわりを

持つてやつてらっしゃる方で、住まいへのこ

だわりなどはありますか？

TARAKOさん 今4匹の猫といつしょに暮しているのですが、もう12歳になつたので、元気に楽しく暮らせるよう

PRES
TARAKOさんサイン色紙に
「あなたのお名前」を入れて
抽選で2名様に

今回ご登場いただいたTARAKOさんの直筆サインをプレゼント！巻末ハガキにて「色紙に書いてもらいたいお名前」をご記入の上ご応募ください！

友人がDIYで作成してくれた木枠のガラスのショーケースには、丹精込めて作ったパンやお菓子が並ぶ



取材当日のベーカリーラインナップ



クッキーやバナナケーキなど、焼き菓子のバリエーションも多い



こだわりPOINT



パンによって小麦粉の種類を変え、素材の良さを引き出した食感や味を追求



カントリーな雰囲気のある工房。業務用の冷蔵庫やオーブンを揃えている

築15年

しっかりとメンテナンスを行うタイミング

屋根	陶器瓦	金属屋根	雨樋
点検・部分補修▶3万円~	点検・塗装▶35万円~	点検・塗装▶6万円~	

外壁	サイディング	モルタル
点検・塗装▶50万円~	クラック補修・塗装▶60万円~	

内装	クロス
部分貼替え▶範囲により	



築20年

外まわり補修に加え、設備機器の交換も

屋根	化粧スレート
点検・塗装▶35万円~	

外壁	目地コーキング
打ち替え・打ち増し▶25万円~	

バルコニー	FRP防水
再防水▶7万円~	

内装	フローリング
張り替えまたは上張り▶劣化状況により	

設備機器	ガス給湯器	ユニットバス★
本体交換▼	20万円~	本体交換▼
洗面化粧台★	便器★	
本体交換▼	本体交換▼	
10万円~	13万円~	

★は築20~25年が交換の目安です



商品の性能向上も交換の目安に

築25年

築30年

屋根	金属屋根	雨樋
点検・塗装▼	35万円~	交換▼

設備機器	システムキッチン★
本体交換▼	75万円~

★は築25~30年が交換の目安です

屋根	陶器瓦
点検・部分補修▼	15万円~

外壁	目地コーキング
打ち替え・打ち増し▼	25万円~

バルコニー	FRP防水
再防水▼	7万円~

ほかにもこんなお手入れを

24時間換気
・1~2年ごとのフィルター交換
・10年ごとの点検・交換畳
・7~8年で表替え(6万円~)
・15年で畳交換(9万円~) ※畳の概算費用は6畳の場合クロス
・15年ごとに部分貼り換え防蟻処理
・5年に点検
・10年目から5年ごとに防蟻再施工(各回10万円~)気になるメンテナンスについてのお問い合わせは
アルネットリフォーム
0120-744-884まで

※対応エリア:埼玉県東部/千葉県西部の一部

保存版 住まいの

メンテナンススケジュール

アルネットリフォーム 桃井の
リフォームなるほど講座タイミングを見極めて上手にお手入れしていくことが、わが家を長もちさせるコツ。
とはいって、部位ごとにその時期は異なります。

築年数を目安に、必要なメンテナンスの内容と費用を見ていきましょう。

よくあるオーナー様の声

いつ頃メンテナンスすればいいの?

費用はどれくらい?

自分でチェックしづらい

メンテナンス計画の資料が見つからない

築15~20年目と25~30年目が節目となります。不具合が起きてあわてて前に、築年数を参考にプロにご相談ください。

定期的な手入れが欠かせません。そのためには、どんなタイミングで判断したらいのかはわかりにくいもの。そんなときに目安となるのが「築年数」です。

住まいを末長く快適に使うには、定期的な手入れを行いましょう

お手入れポイントの目安

一部紹介

屋根

季節の変わり目や災害時、大雪のあとには、さび、傷、割れ、ずれなどがないかチェック

外壁

汚れ、色あせ、ひび割れなどがないかチェック。汚れがひどい場合はやさしく水洗い

内装

クロスの軽い汚れは雑巾で水ぶきを。フローリングは日頃からこまめな掃除を

設備機器

水まわりはパッキンなどの摩耗による漏水がないか定期的にチェック。24時間換気は定期的なフィルター交換や掃除を

あくまで代表的な例です。判断がつきにくいケースはプロにご相談ください。

築5年目は、必要に応じて点検を



点検で突然の故障、不具合を回避しましょう

築10年 外まわりから進む傷みに対処

屋根	化粧スレート
点検・塗装▶35万円~	

設備機器	ガス給湯器
本体交換▶20万円~	

外壁	目地コーキング
----	---------

バルコニー	FRP防水
再防水▶7万円~	

2階建て
延床35坪
程度の
金額※記載の金額は2階建て、延床面積35坪程度の概算費用です。建物によって仕様や劣化状況が異なるため、メンテナンス計画の目安として参考にしてください。
※屋根・外壁の工事費用は、該当する工事部位のみの費用となります。足場など(約20万円)の費用は含まれておりません。

【注意事項】住宅設備品は、メーカー側の部品の保有期間が終了すると修理ができなくなります。また、部品の保有期間は、製造が中止されたから7~10年です。

{ 応募写真 }

Photo

前号で募集した「春満開のお花や緑の写真」の一部をご紹介!
美しい花や緑を見て癒されてみては。



青空の下テラスでカフェタイム☕🍰
綺麗に咲いたお花に心もほっこり❤
T様(群馬県)

こんな寄せ植えがあったらお茶も進みますね!



空見上げたら♪
T様(埼玉県)

3色のコントラストが
ステキです!



公園でみつけた!
気持ちリフレッシュ♪
力を合わせてかんばろー!
T様(群馬県)

力強いお言葉!みんなで乗り越えましょう!

お庭のいちご、
かわいいお花が咲きました♥
収穫は夏かな? H様(群馬県)

真っ赤に実った姿、待ち遠しいですね♪



近所の山の
新緑と菜の花の
コントラストが綺麗です
N様(埼玉県)

近くにこんな美しい場所がある
なんて。うらやましいです。



コロナで閉園になる直前の
海浜公園のネモフィラです。
青空みたいなお花畠でした
K様(茨城県)

どこまでも続いているような花と空の青色
に癒されます!



色とりどりのチューリップ
M様(群馬県)

「赤、白、黄色♪」と歌が聞こえて
きそうです!

「チャレンジ&トライ」の
写真を募集しています!

(応募期限) 2020年8月31日まで

(発表) Taiga vol.22

(10月中旬発送予定)

(応募先)

Mail koho@alnethome.com

おうち時間が増えた中、新しいコトを始めた
り、挑戦したいコトなど「チャレンジ&トライ」
の写真を大募集します。左記の《Mail》宛に、
「写真」と「お名前」「ご住所」「電話番号」
「写真についてひとこと」を記載の上ご応募
ください。応募者の中から抽選でギフトカード
をプレゼントします。



例えば……

野菜作りに
挑戦!

子供と
お菓子作り♪



ヨガインストラクター さちさん

子どもを対象としたベビーヨガやキッズヨガに加え、3児の母である自身の体験をもとに、ママになっても輝きつづけるためのヨガを指導。
ameblo.jp/sachi-loveyoga

専用マットが
なくても、
畳やソファでもOK!
服装は
動きやすいもので!

ヨガ 入門編

お子さんからおじいちゃんおばあちゃんまで、3世代にわたって家の中で手軽にできる
初級ヨガポーズをご紹介。ヨガで家族全員のコミュニケーションを深めながら、
おうち時間が増えたならではの悩みを解消してみませんか?

- ① あぐらで座り、呼吸を整えます
② 右手を左膝の上に軽くのせ、息を吸いながら背筋を伸ばします
③ 息を吐きながら左腕を大きく回しながら上体をねじります
④ 肩が床と平行になるようにしながら呼吸を繰り返します
⑤ ゆっくりと戻り、反対側も同じように行います



あんらぎ
安楽座
でねじるポーズ

効能

内臓機能を高める、
ウエストを引き締める

- ① うつぶせになり、呼吸を整えます
② 手のひらを下にし、指先が肩の位置にくるようにし、脇をしめます
③ かかとをそろえ、息を吸いながら上体を起こします
④ 肘が90度のところで保ち、呼吸を繰り返します
⑤ 息を吐きながらお腹、胸、顔の順にゆっくり戻ります



コブラ
のポーズ

効能

腰痛を緩和する、
呼吸機能を高める



肩が上がらない
ように肩と耳を
離すように意識
します

猫のねじり
のポーズ

効能

背骨を整える、
肩コリを解消する



肩に力が入りすぎないように意識
します

- ① 四つん這いになり、呼吸を整えます
② 右手を左手と左脚の間を通して伸ばします
③ バランスがとれるようであれば左腕を上に持ち上げ、呼吸を繰り返します
④ 上げていた左手を元に戻してから右手
も元に戻します
⑤ 反対側も同じように行います



橋
のポーズ

効能

姿勢を整える、
お尻の引き締め



脚が開かないように
内腿に意識します

