

# 北信越の高断熱住宅

高断熱高気密住宅  
専門の本  
家づくりの参考書

第1号  
定価380円



【特集1】高断熱住宅に住んでいるユーザーが語る

家づくりと暮らしの体験座談会  
「この家にしてよかった」

【特集2】暖房エネルギーを大幅に削減する

キユーソン

Q1.0住宅をつくろう

新企画 動画解説Webセミナー連動

ユーザー登場 私は家を「建てました」

「将来を見据えた超高断熱住宅の平屋」 白山市

「もしかして地域No.1の性能？高品質な高断熱住宅」 長岡市

「SDGsの家づくり 今と未来を見た高断熱住宅」 下曲市

「暑ければ暑いほど、寒ければ寒いほど我が家がいい」 長野市

高断熱住宅をつくる

新潟 長野 富山 石川

工務店21社の家づくり



## 北信越の 高断熱住宅

### 003 高断熱住宅の家づくりと暮らしの体験座談会 「この家にしてよかった」

### 013 暖房エネルギーを大幅に削減する キューワン Q1.0住宅をつくろう

### 020 高断熱住宅はどこをどう改良したか これまでの家はなぜ寒いのか？

### 022 長寿高齢化時代のリフォーム・断熱改修

### 024 「全室冷房して暮らす」という試み

### 031 ユーザー登場 私は家を「建てました」

- ・事例1 将来を見据えた超高断熱住宅の平屋
- ・事例2 もしかして地域No.1の性能？高品質な高断熱住宅
- ・事例3 SDGsの家づくり 今と未来を見た高断熱住宅
- ・事例4 暑ければ暑いほど、寒ければ寒いほど我が家がいい

### 041 北信越の高断熱住宅 最新事例紹介

042 家'Sハセガワ	046 石原一級建築士事務所	048 エシカルハウス
052 オーガニックスタジオ新潟	056 重川材木店	058 栗田工務店
062 大丸建設	064 マモル建築	066 宮崎建築
070 リノベ専科 住み継ぐ家	072 アートハウジング一級建築士事務所	074 坂田木材
078 しなのいえ工房	082 宮田工業	086 向山工務店
088 山本建設	092 Reborn	096 小倉建築設計事務所
098 タケダ建創	100 西川建築工房	104 東出建設

#### TOPICS

- 026 高断熱住宅のちょっといい話
- 110 北信越地区新住協会員一覧表

改修も新築も断熱と耐震工事は、  
セットで考えましょう、それがベスト



断熱改修を行い外壁、建具改修。



外壁は、杉板にオスモカラーの塗装としています。断熱改修、耐震補強を行い、補助金をいただきました。



太陽光発電+高気密高断熱です。



太陽光発電と高気密高断熱。とてもゆったりしています。



防火地域で延焼のない所で木材を見せて柔らかなイメージにしています。



階段ですが、壁のコーナーに木材を取り付けることにより部屋全体が柔らかく感じられるようになっています。



車庫、物干しを建物と一体に作ることで建物が引き立ってきます。



2階のホールです。手摺を木材で作ることによって優しい雰囲気になります。

断熱仕様と性能、暖房燃費

断熱	天井	屋根	押し出しポリ+HGGW	50+100mm
	壁	充填部	高性能グラスウール16K	100mm
		付加部	押し出しポリ3種B	40mm
	床			
	基礎	押し出しポリスチレン3種B	A65	
開口部	主たるサッシ			
	ガラス1	南面	ペアガラス3+15+3断熱Low-E	
	ガラス2	東西北面	ペアガラス3+15+3断熱Low-E	
換気	換気方式	第三種換気	換気回数0.5回	
性能	外皮平均熱貫流率 UA値	0.48	w/mK	
	熱損失係数 Q値	1.561	w/mK	
	自然温度差	6.4	℃	
暖房	暖房負荷	5,212Kwh	1㎡当り(37.69) kWh	
	年間暖房エネルギー	電気	1,737 kWh	効率3.0
		灯油	596 リットル	効率85%
		Q1.0住宅レベル判定 省エネ基準レベル 省エネ基準住宅比50.9%		
建設地(魚津)		住宅延床面積(138.28)㎡	QPEX Ver3.71	

私は、木が好きです。木材を直接仕入れて現場で使用します。木材は、私の設計の内容を深めてくれたり、助けてくれたりします。現場は、待たなしで進んでいきます。適切な材料が手持ちにあ



所長 小倉修

るとありがたいです。建築設計に携わって40年です。鉄筋コンクリート、鉄骨などをやってきました。10年前、高気密高断熱の知識を知って、木造のよさを感じ、木造にのめり込みました。木造の新築、改修が大好きです。木造は、大工さんが基礎となります。私の思いを造ることができる大工との出会いは、最も重要なことと思います。いろんな職種がありますが、多くの人と話してよりよくすることが、勉強になります。



(株)小倉建築設計事務所

〒938-0031  
富山県黒部市三日市3770  
TEL.0765-54-1616  
URL : http://ogurasekai.co.jp  
E-mail : ogura@ogurasekai.co.jp

黒部市で設計事務所を行って65年です。10年前より高気密高断熱を手掛けるようになりました。当初は、新築物件が有り、冬が温かいことで喜ばれました。この頃は、断熱改修+耐震補強へと変化してきています。部分的な改修も多くその部分で、断熱を行い全体を見て計画を進めています。予算上何回かの改修になりますが、お客さんは、断熱気密の効果が部分部分でわかるため、次の改修を楽しみに計画を話しています。断熱は、外壁断熱になりますので、耐震補強にとも合っています。外壁に構造合板を張って、柱、梁を金物で固定することで耐震性が向上し、気密も増して来ます。また外部建具も新しいものに取り替えれば、断熱効果や外観も新築みたいになります。60坪ぐらいの家であれば、断熱+耐震+台所風呂を直して1千万円前後で改修できると思います。また昭和56年以前の木造住宅であれば、市町村の補助金がもらえる制度もあり、一石二鳥です。それと、断熱改修などで税制優遇も受けれます。住宅の問題点は、いろいろあると思いますが1度連絡して相談してください。新しい考えが生まれるかもしれません。

# 高断熱住宅に住んでいる人たちの声 冬の暖かさ 夏の涼しさ 省エネ快適「みんな家になると思わなかった」

Vol.1			Vol.2			Vol.3			Vol.4		
NO	建設地	内容	NO	建設地	内容	NO	建設地	内容	NO	建設地	内容
1	東京都 秋津市	すてきな家で「燃費半分の暮らし」	21	埼玉県 熊谷市	誰もが未知 首都圏熊谷に建った壁300mm断熱の家。「関東—いい家だと思っていいよ」 そういった社長、その結果は	41	大阪府 大阪市	真夏日も熱帯夜も増加一途の大阪で Q1.0住宅で快適全室冷房 驚く断熱効果	61	長野県 軽井沢	新しい時代に生きる建物とその技術 軽井沢の偉大な建物の復元に携わったオーナーと工務店
2	広島県 福山市	日本の戸建て住宅がこんなに快適だったとは	22	福島県 猪苗代町	家賃払うなら家作っちゃえ、つくるならど〜んといいい家作っちゃえ 寒風吹きすさぶ猪苗代湖畔、300ミリ断熱にした意外な動機	42	広島県 広島市	お向かいの誼で依頼してできた家はお宝級!! 一生ここに住んでいたい 夏も冬も幸せ	62	青森県 弘前市	主婦の悩みを聞いて2階を断熱したリビングに 一家の住み方を考えたりフォームプランシート
3	兵庫県 豊岡市	ふんわりサラサラの暖かさ 山陰の冬が大きく様変わり	23	青森県 八戸市	海を見下ろす見事な眺望 そのための北向きの大開口不利なロケーションを断熱性能で克服、絶景を手した家	43	大阪府 堺市	気がついたら全室冷房の暮らし 猛暑の夏をサラサラ涼やか若い世代	63	青森県 蓬田村	壁を手直すときに断熱改修 浴室天井を見れば断熱施工の良否がわかる
4	愛知県 名古屋	名古屋の市街地に建った200ミリ断熱の家。暖房無しでも暖かく、孫子が手をつないでやってくる	24	岩手県 花巻市	建築が好きな人が家を建てると住宅はすばらしく楽しくなる—流建築家をめざす若者のひたむきな建築の道	44	神奈川県 横浜市	線路が走る道路沿いのQ1.0住宅…朝夕は電車が1時間に70本 防振防音で静かな高断熱住宅	64	山形県 新庄市	偶然リフォームセミナーに参加して幸運をゲット 日ごろの情報収集の目配りが運を呼ぶ
5	富山県 富山市	路面電車が走る幹線道路沿いに建て替えですか？ところが…閑静なQ1.0住宅に大満足 夏も冬も快適	25	群馬県 嬬恋村	新旧3代 3つの家で知った暖かさの違い 暖かい家が豊かな人生を後押し 妻恋高原のキャベツ農家	45	愛知県 名古屋	灼熱猛暑の名古屋で超クールな暮らし 木質豊富な土壁の高断熱はホテルより快適	65	山形県 山形市	築40年住宅を住んだままで高断熱住宅に改修 「損するリフォーム・得するリフォーム」
6	新潟県 妙高市	「あの住まいは何だったのか」夏は灼熱冬は天井から結露の雨 最悪のコンクリート住宅から一転！	26	長野県 鬼無里	こんなところにQ1.0住宅：厳寒地の限界地域	46	徳島県 鳴門市	四国徳島のQ1.0住宅は夏も快適 さらっとした湿度 ちょっと涼しいところにいる感じ	66	福島県 只見町	豪雪厳寒の地で断熱改修に挑んだ若者奮闘記—断熱された学校で学んだものは
7	岩手県 平泉町	家は人生の礎(いしづえ) 関東から東北へ移住して知った暖かい家の意義と価値	27	長野県 長野市	「どんな家にしたいかは、つまり、どんな生き方をするか」建て主と建築家がドンピシャの呼吸でできた家	47	神奈川県 川崎市	「この窓してよかった」デザインと快適性 木製サッシを採用したカッコいい省エネ住宅設計事務所	67	福島県 郡山市	人が住まない家では昔とは出逢えない 築150年の古民家を快適再生—
8	岩手県 滝沢市	これも家づくりの正解！こだわったのは断熱性能だけ…断熱がしっかりしていればあとは何とでもなる	28	大阪府 大阪市	これが高断熱住宅と驚きの大阪人 町家の高断熱住宅	48	長野県 軽井沢町	冬も魅力 避暑地軽井沢に高断熱住宅 別荘からに定住へ Q1.0住宅が軽井沢を変える	68	埼玉県 羽生市	新聞の住宅記事がきっかけでリノベーション リフォームでよかった理由の数々
9	山形県 寒河江市	Q1.0住宅は建ててからが面白い 省エネと快適 家族で冬を楽しんでいる家	29	岐阜県 美濃加茂市	あの暑い岐阜中部で完全冷暖房の暮らし、でも光熱費ゼロ円。はじまりは年間25万円 20年のデータ記録	49	茨城県 結城市	理系人が感動 こんな家になるとは!! たたき上げの若い工務店に信頼の輪	69	栃木県 真岡市	築35年の大きな家を部分的に改修 住む分だけの快適リフォームは一流ホテル並み
10	石川県 金沢市	後世に残す二つの住宅遺産 北陸一の高断熱住宅を建て、一人の若者を世に出した	30	群馬県 高崎市	ZEHを超えた本物のゼロエネはQ1.0住宅「大草原の小さな家」的暮らしで太陽光発電が毎年20万円の稼ぎ	50	茨城県 常陸太田市	築60年住宅の移築再建 地域の景観に存感…「超長期優良住宅事業」初回全国4件採択の一つ	70	新潟県 新潟市	断熱改修は現代大工の実力の見せどころ—築47年の家を見事に断熱改修—
11	青森県 八戸市	人生最期の贈り物 「妻に暖かい家を遺したい」 余命宣告された夫が遺した家は妻の孤独を救った。	31	群馬県 前橋市	冬も夏もさりげなく暮らせて 断熱も耐震もいい家を2000万円以下で、住宅会社の協力業者が出した希望とできた家	51	宮城県 仙台市	安心の育児空間 授乳も入浴もこんなに楽 男として 人生の拠点になった家	71	新潟県 上越市	意表をつく着想—郊外レストランを断熱住宅に 住宅に魅力が必要な空き家対策・断熱は後から必須
12	栃木県 栃木市	ネットで工務店選び そして大成功 若い2人はネットで工務店の何を見たか！	32	茨城県 つくば市	世界一の家ができました! 筑波学園都市の科学技術者が工務店と協働で建てた家づくり物語	52	宮城県 石巻市	東日本大震災 超高断熱住宅で再起 真冬の災害時 暖房なしでも暮らせる家となる	72	石川県 野々市市	2度の断熱改修に感動して3度目も計画—実績が生んだ名語録
13	山形県 山形市	暖かいだけでもダメ デザインだけでもダメ 機能的だけでもダメ 望んでいた家ができました！	33	岩手県 二戸市	ユーザーが知らない工務店の良心と苦心「いい家だけをつくりたい」 ひたむきな若い工務店の心にあるもの	53	宮城県 仙台市	二度目の家は自分たちの感性100% 「家は三度建てなければ満足できない」を考える	73	神奈川県 横浜市	元気なうちに準備する老後への家 築55年の家を改修した理由
14	群馬県 高崎市	さわやか高断熱住宅ができました！ 単純明快 リーズナブルに 若い夫婦の家づくり	34	岐阜県 恵那市	築47年の住宅が全面リフォームで新築以上の高断熱住宅に…断熱技術は恵那の「地域特産」	54	宮城県 亘理町	高断熱の本当のよさを夫婦で満喫 読者投稿 病後の生活のため 青森から仙台へ移住	74	岐阜県 恵那市	愛着のある築50年の家を全面改修 人生の最後まで家族をいたわるために
15	新潟県 小千谷市	職人 小千谷の花火師が選んだ家は本物の高断熱住宅 「理由は簡単 暖かく暮らしたい」から	35	滋賀県 米原市	二つの矜持を潜めてできた家 遠隔工務店を選んだ施主と選ばれた工務店の自尊	55	青森県 青森市	雪国青森 地元を知る工務店の試み 床下放熱式エアコン暖房と大空間大開口	75	大阪府 東大阪市	築40年住宅 転移か建て替えかリフォームか、三世代が住む家族が選択したのは
16	新潟県 阿賀野市	暖かい家づくりにこだわって地域に生きる 新潟下越で父の工務店を後継した若い大工の生き方	36	山形県 酒田市	「断熱住宅に浮かれていないか」父の一言で一時は契約中断 しかし選択は正しかった 住み心地抜群の家を、例えば「要塞」	56	青森県 平川市	高断熱住宅選びはまず「体験」 消費増税前の駆け込み要注意 風聞に真実も	76	埼玉県 所沢市	特集 所沢の家 ……新住協が所沢に結集 監修:新住協代表理事 鎌田紀彦 実施設計:(有)鈴木アトリエ(神奈川県横浜市) 施工:(株)夢・建築工房(埼玉県東松山市) 断熱施工:(株)マツナガ(セルロースファイバー) 木製窓:(株)アルス(山形県米沢市)  築37年の無断熱の家を住みながら改修…あまりの変貌に驚嘆
17	山形県 鶴岡市	これが同じ家？ これまでの10年は何だったのか？ 暖房機は以前の1/3なのにこんなに暖かい！	37	栃木県 宇都宮市	今断熱材が危ない	57	岐阜県 高山市	本州一寒い飛騨地方に二つのQ1.0住宅 伝統的民家と新世代の高断熱住宅			
18	宮城県 角田市	嘘のよう！ 暖房に頼らなくとも寒くない家 人生の第2ステージ、理系の人が決めた断熱リフォーム	38	宮城県 仙台市	震災の3年前 築25年住宅を断熱耐震改修 停電で暖房不能の中を苦もなく乗り切れた断熱性能	58					
19	福島県 須賀川市	東日本大震災時 リフォーム工事中。耐震工事で家は倒れず、一月後は快適な高断熱住宅暮らし	39	青森県 十和田市	最小のコストで上手なりフォーム術 毎年東京へ“避寒”した寒い家を暖たかくしたら東京から来客が	59	長野県 小野町	築130年の古民家を断熱改修 今、あらためて思う 「残してよかった」			
20	群馬県 高崎市	上手に勉強 上手にリフォーム 上手に暮らす。あの暑い高崎で難なく夏を過ごしている家は断熱耐震リフォーム	40	神奈川県 川崎市	早い安い上手い 断熱改修の吉野家版	60	秋田県 秋田市	日本初 Q1.0住宅で育ったジュニアがQ1.0住宅を建てた。高断熱住宅の進歩における鎌田研究室の功績			

「北信越の高断熱住宅」1号販売取扱書店 石川富山県

県	書店名	所在地	電話	
石川 県	うつのみや金沢香林坊店	金沢市	香林坊2-1-1 香林坊東急スクエアBF	076-234-8111
	ブック宮丸金沢南店	金沢市	八日市1-706	076-244-3211
	金澤文苑堂TSUTAYA金沢店	金沢市	西念4-25-8	076-260-9602
	金澤文苑堂鳴和店	金沢市	小金町7-12	076-253-2002
	うつのみや小松城南店	小松市	城南町39-1	0761-23-2777
富山 県	BOOKSなかだ本店	富山市	掛尾町180-1	076-492-1192
	清明堂書店アビタ店	富山市	上袋100-1	076-495-3302
	BOOKSなかだファホーレ店	富山市	婦中町下轡田165-1 ファホーレ内	076-466-1888
	BOOKSなかだ婦中店	富山市	婦中町速星76-1	076-465-6199
	文苑堂書店魚津サンラザ店	魚津市	駅前新町5-30 魚津サンラザ3F	0765-23-0910
	BOOKSなかだ魚津店	魚津市	上村木413-1 アップルビル内	0765-24-9905

※最寄りの書店がない場合、通販サイトAmazonでも購入できます。(12/20頃より)