

ほんわか、あったかい暮らし

*honoka* ほのか

2025.SUMMER

TAKE  
FREE



リニエ  
の  
イエ

rinie no ie



家族みんなで選んでつくる。

Rinie  
picka  
リニエ・ピッカ

ダークグレーのガルバリウムに目隠しのアクセントウォールがかっこいい外観。アイアンのインナー階段が目を引く内観では、キャンプ好きのご夫婦ならではの見える収納もこだわりポイント。

TV裏のアクセントウォールはオーナー様とリニエのスタッフでモルタル風ペイントをDIYしました。休日にはお庭BBQも楽しめる、オーナー様の“好き”を大切にしたい住まいです。

【DATA】

土地面積：274.86㎡

床面積：94.39㎡（2階建て）

Rinie picka 5×3プラン



健康な体を作る栄養素

## ビタミンB群



ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類の栄養素によって構成される「ビタミンB群」。これらの栄養素は互いに助けあって脳や神経、皮膚などの健康を維持しています。エネルギーを作るのに欠かせずこのできない重要な栄養素です。

### 疲れに効くビタミンB1

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する手助けをしています。ビタミンB1が不足すると疲労物質が溜まって疲れやすくなるばかりか、体重の増加を招くこともあるので注意しましょう。

### 目の疲れや肌荒れを防ぐ

ビタミンB1、B2には皮膚や粘膜の健康を維持する働きが、ビタミンB6には眼精疲労を改善する働きがあります。気になる疲れ目や肌荒れはビタミンB群不足のサインかも。

### 飲み過ぎや偏食に注意

アルコールを分解するためには大量のビタミンB1が必要。そのため、飲酒時にはビタミンB群を含む料理と一緒に摂るのがおすすめ。偏食もビタミンB群不足につながります。

### イライラ、ストレスを解消

ストレスによって体内のビタミンB1やB2が大量に消費され、疲れやイライラを引き起こします。ビタミンB1、B2のほか、ストレス解消ビタミンと呼ばれるパントテン酸の摂取も効果的です。

### ビタミンB群が多い食材

ビタミンB1 豚ヒレ肉、うなぎ

ビタミンB2 豚レバー、牛乳

ビタミンB6 鰹、牛レバー

ビタミンB12 しじみ、干しのり

ナイアシン 鰹、豚レバー

パントテン酸 鶏レバー、しいたけ

葉酸 鶏レバー、枝豆

ビオチン 落花生、卵



## ビーチコーミング

ビーチコーミング (beach combing) とは、海岸に打ち上げられた漂流物を拾い集める遊びのこと。石や貝殻だけでなく、思いがけないものと出会うこともあり、宝探しのような感覚で楽しむことができます。また、海岸のゴミ拾いにもつながるため、環境問題を考えるきっかけのひとつとして近年注目を集めています。

### 街では見かけない“宝物”がたくさん！

貝殻や石、流木などの自然物以外にも、魚や動物の骨といった珍しいものが見つかることも。中でも人気は“シーグラス”と呼ばれる角が取れて丸くなったガラス。宝石にもたとえられる美しさで、工芸品に使われたり、高値で取引されることもあるそう。

### 思い出をコレクションしよう！

水洗いで砂や汚れを落としたり、真水に2~3日つけて塩分を取り除きます。天日でよく乾かしてから保管しましょう。アクセサリーにしたり、お部屋に飾ったりして楽しむのもおすすめです。持ち帰ることのできないものは景色と一緒に写真におさめて。

### ビーチコーミングを楽しむために

海岸には危険なゴミもたくさん流れ着きます。医療系廃棄物のほか、毒劇物が入った容器などが打ち上げられていることもあるため注意が必要です。また、猛毒を持つ海の生き物も多いので、近づいたり素手で触れたりしないように気を付けましょう。

### 熱中症対策をしっかりと出かけましょう

こまめに水分と塩分を補給し、熱中症を予防しましょう。帽子をかぶり、通気性のよい服を着ることも大切。首の後ろを冷却タオルなどで冷やすのもおすすめです。



MY FAVORITE HIDAKA

MY FAVORITE HIDAKA

Rinie スタッフのおすすめスポットをご紹介します。

poco a poco (ポコアポコ)



オープンして三年、日高市内の畑に囲まれたのどかな場所にぽこんと現れる黄色いキッチンカー。日高市ではもちろん、埼玉県でも珍しい、マフィン専門店(攻める!!)のポコアポコさん。埼玉県産小麦、国産米油、きび砂糖を使用し、なるべく身体への負担を減らした、そんな優しいお菓子作りを心がけているというだけあって、飽きずに食べられる優しいお味。定番商品から季節に合わせていろんな種類の創作マフィンが登場します。見た目もかわいくてワクワクする、手土産にもぴったりのマフィンたちです。

マフィンと一緒に入っているお品書きも購入した後の楽しみのひとつ。材料やマフィンのごだわりが書いてあり、心を込めて丁寧に作られたマフィンということがわかります。今年四月に開催した『646market』では店舗にはないイベント限定のカップマフィンを販売してくださり、お客様からも大好評で、あっという間に売り切れてしまいました。イベント出店も積極的にしていくそうです!

イベントの最新情報は、Instagramで随時アップしています。ぜひチェックしてみてください。さいね♪

#### WHERE TO BUY

〒350-1231 埼玉県日高市鹿山664-5  
(こみね動物病院さん駐車場)  
営業時間: (土・日) 9:30-18:00  
(月) 9:30-13:00/15:00-18:00  
Instagram: @poco\_a\_poco\_hidaka



ひだか  
日高のまちをこどもの絵でいろどろう！

ひだか

# アートプロジェクト

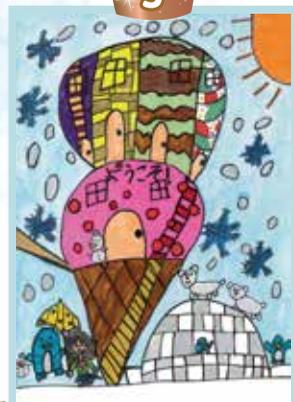
足場幕にする絵が決定！



ケーキハウス  
小学4年 兼子 萌衣



ロケット型 なんでもできる家  
小学1年 玄間 啓太



大好きなアイスのおうちに住みたいな！  
小学2年 板橋 於香



その他の応募作品は  
こちらから

# Rinie スタッフ 日記



staff diary



住宅アドバイザー  
伊藤 馨



こんにちは！伊藤馨（かおり）です♪  
自己紹介がてら、少し私自身のことをお話できたらなと思います ^ ^

埼玉県鶴ヶ島市出身、3月26日生まれAB型です！  
二児の母（中1の娘、小5の息子）



## 好きなこと



好きなことはテニスとお菓子作り

中学～短大までソフトテニス部で、背が小さいですが前衛をやっていました。今からは想像ができないほど、真っ黒に日焼けしていたんですよ～！高校時代は始発で朝練に行き、夜21時頃に帰宅するようなテニス漬けの日々でした。

今は硬式のテニススクールに通っています。日々の運動不足を解消しようと体を動かしてストレス発散になることはもちろん、スクールにはいろいろな年代の人がいて、たくさん話題を耳にするのでとても視野が広がりました。

お菓子作りは子どもの頃から好きで、小学4年生くらいからクッキーやケーキをよく焼いていた記憶があります。休みの日に母の持っているお菓子の本を眺めているのも好きでした。

これはちょっと難しいかな？と挑戦したものが想像以上に良い出来上がりだった時や、子どもたちが美味しい！と喜んでくれた時が本当に嬉しいです。最近は娘と一緒に作ることが増え、焼き上がりを二人でわくわく待つ時間も楽しんでいます。



## 介護の現場から、今の仕事へ

今の仕事をする前は、約9年間介護福祉士として特別養護老人ホームに務めていました。

新卒で働き始めた当時20代の私を、利用者の方達は孫のようにかわいがってくださり、かなりハードな仕事ではありましたが、やりがいはとてもあり、自分の天職だな～と感じていました。介護の現場では言葉だけではコミュニケーションが図れない場合も多く、非言語的コミュニケーションの大切さを学びました。その経験を生かし、お客様との打ち合わせの際は言葉だけでなく態度、仕草表情からもお客様が本当に言いたいことを汲み取れるように務めています。



# EVENT INFORMATION

## 平屋完成見学会

## 7月のご予約で特典いっぱい



心を満たす唯一無二の空間  
**大人モダンな平屋**



リフォームの疑問を解決！  
**リフォーム相談会**

in LIXIL 川越ショールーム  
2日間限定 **8/9・8/10**

開催日時 2025年 **8月23日** ± ~ **24日** ±  
①10:00~ ②13:00~ ③15:00~  
会場 埼玉県日高市

開催日時 2025年 **8月09日** ± ~ **10日** ±  
10:00 - 17:00  
会場 LIXIL 川越ショールーム

### honoka設置にご協力いただいているお店 (敬称略)

四季菓りょう(和菓子店)  
日高市大字女影新田35-1  
042-984-0533

株式会社 大丸(不動産)  
日高市大字高萩618  
042-989-3566

自家焙煎珈琲ジュリアン  
日高市大字田波目779-4  
042-985-7688

パン屋イマココ  
日高市大字栗坪12-1

リトルプリンス(テニススクール)  
川越市笠幡2644  
049-232-3399

ポコ ア ポコ  
日高市鹿山664-5  
(こみね動物病院さん駐車場)

うれしいもの屋(オーガニックショップ&カフェ)  
日高市大字栗坪264-2  
042-986-1723

埼玉開発株式会社(不動産)  
日高市高麗川2-1-14  
0120-25-2996

へアーサロンタキモト  
日高市高麗川1-1-19  
042-989-0125

さいとう接骨院  
埼玉県鶴ヶ島市脚折1966-1  
049-277-4909

食堂福すけ  
日高市大字南平沢1020(日高市役所B1F)  
080-4001-0457

日高都市ガス株式会社  
日高市下鹿山473  
042-989-4041

honoka設置にご協力いただけるお店、  
会社を募集しています。地域のつながり  
が広がっていけば嬉しいです。  
ぜひお声がけください！



honoka設置場所を  
googlemapにまともめました！



\\ Rinie の最新情報はこちらから /

輪になる、家になる。

LINE



@770ozuaw

Instagram



@rinie\_house\_saitama



株式会社伊藤木材建設

〒350-1242 埼玉県日高市北平沢 646  
tel.042-989-0179 fax.042-989-8620