ほんわか、あったかい暮らし

honoka ほのか

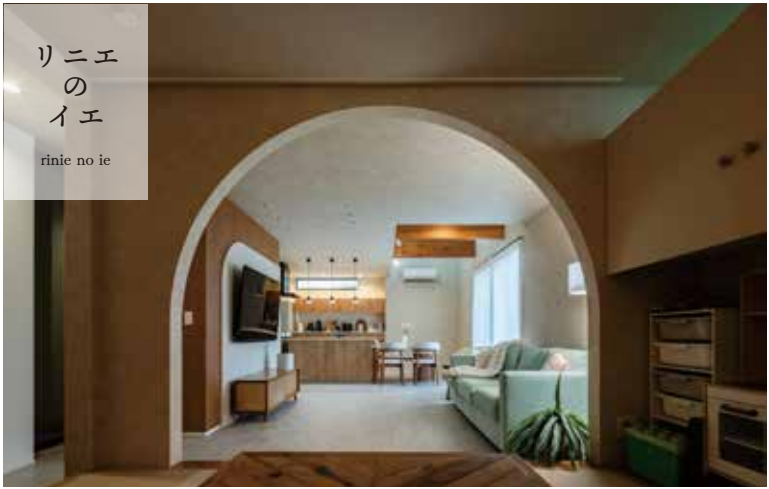
2026.AUTUMN

TAKE
FREE



リニエのイエ

rinie no ie







Renovation リノベーション

30 年という時を刻んできた住まいが、Rinie のリノベーションによって美しく生まれ変わりました。日本の凛とした和の佇まいと北欧のあたたかな機能美が調和する「ジャパンディ」スタイル。

頭上に広がる大空間の吹き抜けからは、やわらかな自然光が降り注ぎ、力強く組み上げられた見せ梁が住まいの力強いアクセントに。開放的な空間の一方で、アーチを描く垂れ壁の向こうには、まるで小さな隠れ家のような「ヌック」を設けています。

おこもり感のある秘密基地のようなヌックは、読書やお茶を楽しみながら、自分だけの豊かな時間に浸るのにぴったり。開放的な広がりと、心地よい包容力。相反する魅力が見事に溶け合い、これからの暮らしを優しく包み込む特別な住まいの完成です。



















快適にインターネットを使うために知っておきたい

Wi-Fi について

Wi-Fiが繋がりにくくなったり、通信速度が遅いと感じることはありませんか?もしかしたら、知らず知らずのうちにWi-Fiのパフォーマンスを下げる使い方をしてしまっているかも。今や日常生活に欠かせないWi-Fiを快適に使用するために、注意することや周波数についてご紹介します。この機会に使用環境やWi-Fiルーターを見直してみてはいかがでしょうか?

Wi-Fiが繋がりにくくなる主な原因

原因その1

ルーターから離れている

Wi-Fiルーターから離れたところで使うと電波が届かず、繋がりにくい状態に。ルーターはできるだけ家の中心に設置しましょう。電波は球体状に発せられているので床から1～2mの位置に設置するのがおすすめです。

原因その2

電波の干渉や障害物の影響

Wi-Fiが発する電波の周波数によっては家電などと電波が干渉したり、壁や家具などの障害物によって届きにくくなります。周波数によって特徴が異なるので、Wi-Fiが繋がりにくい時は周波数を切り替えると安定する場合も。

原因その3

通信規格が古い

Wi-Fiルーターの規格が古ければ、新しい規格に対応しているスマホやPCでも古い規格を使用することに。Wi-Fiの規格は数年ごとに新しい規格が登場し、最大通信速度が速くなるので古いルーターを買い替えるのも有効です。

Wi-Fiの周波数の特徴

使う状況に合わせて周波数を使い分けることで通信を安定させられます

ルーターから離れた場所で使うなら 2.4GHz帯

- ○遠くまで電波が届きやすい
- ○障害物の影響を受けにくい
- △家電などの電波干渉が起こりやすい

ルーターから近い場所で使うなら 5GHz帯

- ○家電などの電波干渉が起こりにくい
- ○Wi-Fi専用の周波数で通信が安定
- △障害物の影響を受けやすい

より高速・安定した通信をしたいなら 6GHz帯

- ○広帯域で高速・低遅延通信が可能
- ○電波干渉が少なく通信が安定しやすい
- △6GHz対応機器が必要

毎日のキレイと健康をサポート ▸▸ 糖質について

「糖質」は食物繊維とともに三大栄養素の一つである炭水化物を構成している栄養素です。主食やお菓子などに多く含まれていて、脳や体の主要なエネルギー源となります。摂り過ぎると太るというイメージがありますが、糖質が不足すると疲労や集中力の低下などを招くことも。バランスよく摂取しましょう。

「糖類」と「糖質」の違い

“糖類ゼロ”や“糖質ゼロ”と書かれた食品を目にする機会も多いでしょう。糖類は糖質の一種で、単糖類（ブドウ糖や果糖など）と二糖類（ショ糖や乳糖など）がこれにあたります。糖類の多くは吸収が早く、食後の血糖値を上げる要因の一つとも考えられています。ご飯やパンじゃがいもなどに含まれるでんぷんやオリゴ糖も糖質の仲間で多糖類と呼ばれています。

体にやさしい糖質摂取のコツ

血糖値の急上昇は肥満の原因となるばかりか、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病につながるおそれも。そこで、これらの予防に欠かせないのが食物繊維です。野菜や海藻などと一緒に食べたり、食事の最初に食物繊維を摂るようにすることで糖の吸収がゆるやかになります。また、よく噛んでゆっくりと食べることも血糖値のコントロールに役立ちます。

無理のない糖質制限を

エネルギー源となる糖質を過剰摂取すると、使われなかった分が脂肪となって蓄積されます。最近注目されている“糖質制限ダイエット”は糖質の摂取量を減らすことで脂肪をつきにくくするダイエット法です。一方で、糖質を極端に減らしてしまうとエネルギー不足から体調不良となることも。適正な摂取量を心がけ、カロリー不足とならないように注意しましょう。

recommendation

HIDAKA

Rinie スタッフのおすすめスポットをご紹介します。

うれしいもの屋

カフェ&オーガニックショップ

日高市栗坪ののどかな風景のなかに、そっと寄り添うように佇む「うれしいもの屋」。
ここは、安心でおいしいオーガニックな食材や心ときめく雑貨が集まる、カフェ&ショップです。



「未来に優しいは、私に優しい」をコンセプトに掲げ、店内には身体と心のベースになるような、シンプルでこだわり抜かれた品々がずらり。どれも生産者の想いや自然への敬意が詰まったものばかりで、手にとるだけで心がふっと和らぐのを感じられます。



カフェスペースで味わえるお料理も、優しさに満ちたラインナップです。香ばしく味わい深い看板メニューの「うれしいもの屋バーガー」や、素材本来の旨みが溶け込んだ「お野菜カレー」は大人にも子どもにも大人気。さらに、ホッとする味わいの自家製おにぎりや、地場の旬のお野菜をたっぷり使った身体に染み渡るお味噌汁など、ひと口食べるたびにじんわりと優しさが広がるお料理が揃っています。



木の温もりがあふれる店内は、小さなお子様連れでも安心してゆったりと過ごせる温かい雰囲気に満ちています。おいしい食事を楽しんだり、お気に入りの雑貨を選んだり、店主や訪れた人とおしゃべりを交わしたり……。ここにはいつも自然と笑顔が集まり、心地よく楽しい朗らかな時間が流れています。



お店から生まれる人と人とのゆるやかなつながりや温かいコミュニティは、私たちが暮らす街をより豊かに、そして魅力的に彩ってくれるはず。自分や家族をいたわり、日々の暮らしにささやかな幸せをプラスしたくなったとき、ぜひ「うれしいもの屋」へ足を運んでみませんか?

うれしいもの屋さんからみなさんへ。

うれしいもの屋は、季節を味わえる旬の野菜や果物を収穫・加工した元気が出る手作りメニュー、日常を心豊かに彩るアイテム、そして人と人とのつながりを大切に歩み、2027年1月に10周年を迎えます。これからも日高市を皆さんと一緒に盛り上げながら、楽しく進んでいきたいです。他にも個性が光る習い事やワークショップ、助産師さんとママ&赤ちゃんランチ、至福のヨガ、出会いも楽しいマルシェなど。あなただけのお気に入りを探しに、ぜひ遊びに来てくださいね!

PROFILE

うれしいもの屋

カフェ&オーガニックショップ

〒350-1245 埼玉県日高市栗坪264−2

TEL: 042-986-1723

【営業日】 火・水・土・日

【営業時間】 11:00~18:00

mail:mail@ureshii.co

Instagram:@ureshiimonoya

URESHIIMONOYA



旬食材を使った簡単レシピ

秋鮭ときのこの生姜焼き

材料 2人分

- 秋鮭……2切
- しいたけ……6房
- しめじ……1パック
- エリンギ……1パック
- 生姜……80g
- スプラウト……適量
- 塩・胡椒……適量
- オリーブオイル……大さじ3

合わせ醤油

- 醤油……100cc
- みりん……30cc
- 料理酒……30cc
- すりおろし生姜……大さじ1

下準備

- しいたけの石づきを取り除く
- しめじはほぐしておく
- エリンギは食べやすい大きさに切り分ける
- 生姜を千切りにする
- 合わせ醤油の調味料を混ぜ合わせておく

作り方

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で千切りにした生姜ときのこを炒めて塩・胡椒で下味をつける。
2. ①に下準備した合わせ醤油を加えてよく絡め、皿に盛り付ける。
   ※フライパンは軽く洗い③で使用します。
3. フライパンをもう一度熱し、秋鮭の両面を焼き色がつくようにこんがり焼く。
4. 生姜焼きの上に盛り付け、スプラウトを飾りできあがり。



秋鮭の栄養

秋鮭とは秋頃に水揚げされた白鮭のこと。鮭の身を赤く見せているアスタキサンチンという成分は強い抗酸化作用があり、老化予防に効果が期待できるといわれています。魚油に多く含まれているEPAやDHAは高血圧や認知症を予防する働きがあります。

ハーブティーでほっとひと息 TeaTime

血流を改善する効果があるローズマリー。ストレスや不安の緩和にも効果的です。

ローズマリーティー Rosemary Tea

血行をよくしてアンチエイジング

肉料理に使われることも多く、欧米ではとてもポピュラーなハーブ。ローズマリーは「若返りのハーブ」と呼ばれ、血行をよくし、細胞を活性化するはたらきがあるため、アンチエイジング効果が期待できます。スパイシーな香りとさわやかな味が特徴ですが、飲みにくい場合は、紅茶などとブレンドすればOK。集中力を高めたいときは、ミント類やレモングラスとのブレンドがおすすめ。



Rinie Staff diary



社長　伊藤 真一

＜手形式＞

先日、お施主様ご家族と「手形式」を行いました。
はじめは緊張されていたご家族も、墨汁を手に塗り始めると一気に和やかな雰囲気に。「ぜひ、柱にも書いてください！」とお伝えすると、お子様が楽しそうに可愛いお花を描いてくださいました。また、お風呂の近くの柱には、素敵な温泉マークが（笑）。
後日、現場に入った職人たちも柱の絵を見つけて思わず笑顔に。完成すれば壁に隠れる柱ですが、ここにはご家族のあたたかい記憶がしっかり刻まれています。家づくりは家族の歴史の第一歩。これからも想いを込め、笑顔あふれる住まいをお届けします。







＜内定式＞





本日、10月1日に2027年4月入社予定の内定式を執り行いました！今回お迎えするのは、設計職として入社予定の新しい仲間です。とても素敵な笑顔が印象的で、一緒に働ける日が今から本当に楽しみです。式が終わった後は、社員たちも交えてみんなで和気あいあいとランチタイム。ここで、普段まったく弾かれずに飾ってあった（笑）私の年季の入ったアコースティックギターを引っ張り出し、チューニングをしてもらって弾き語りを披露してもらう一幕もありました。



式でのフレッシュな姿はもちろんですが、今年4月のイベント「646MARKET」で見せてくれた活躍も忘れられません。裏方としてイベント運営をテキパキと手伝ってくれた頼もしい姿に加え、ステージでは見事な弾き語りを披露！温かく優しい歌声と笑顔が会場全体を包み込み、訪れた地域の皆さんの心をぐっと掴んでいました。
しっかり者で表現力豊かな新しい仲間が加わり、私をはじめスタッフ一同、ワクワクしています。どこかで見かけた際は、ぜひ温かいお声をかけてあげてくださいね。

EVENT INFORMATION

OPEN HOUSE

『Rinie Picka』セミオーダー住宅見学会開催決定!!

11/7 ～情報公開!

家の中でも外でも、家族の『楽しい』が止まらない。
大きな吹き抜けのある開放的なリビング。充実した収納。
キャンプ用品の収納スペースを確保したり、家族で過ごせる広いお庭など、趣味も暮らしも心地よく楽しめるお家。



開催日 **11/28(土)**

開催時間 ①9:30～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:30～

会場 埼玉県川越市

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

パン屋イマココ
日高市大字栗坪12-1

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

ヘアーサロンタキモト
日高市高麗川1-1-19
042-989-0125

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

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

株式会社　大丸（不動産）
日高市大字高萩618
042-989-3566

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

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

さいとう整骨院
埼玉県鶴ヶ島市下新田408－3
049-277-4909

日高都市ガス株式会社
日高市下鹿山473
042-989-4041

ポコ ア ポコ
日高市鹿山664-5
（こみね動物病院さん駐車場）

Moku-sei（花屋）
日高市大字武蔵台1-23-23

薪ストーブ専門店アリュメール鶴ヶ島店
鶴ヶ島市高倉1241-9
049-237-7789

アリュメール metsä
飯能市宮沢327-6　メッツァ内ソグベルク
070-4484-1582

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にまとめました!

＼Rinie の最新情報はこちらから／

LINE
@770ozuaw

Instagram
@rinie_house_saitama

輪になる、家になる。

Rinie

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