

2022 11月12月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31	11/1	2	3 文化の日	4 ■エコクラフト バンドでカゴ 「灯り」と「香り」を楽しむキャンドル展 11/4(金)～	5	6
7	8 ■タティングレース ■草木染め&織り	9	10 苔テラリウム ■刺し子のお稽古	11	12 Let`s Reduce Wood Loss!	13
14 ■アロマとハーブ	15	16	17 ■食品添加物	18 ■草木染め&織り	19	20
21 ■ニットカフェ	22 ■ヘルシー 料理教室 親子クッキング	23 勤労感謝の日	24 ■布花あそび	25 ヤクルトさん教室	26 自然体験学習	27
28	29	30	12/1 ■刺し子のお稽古	2 ■エコクラフト バンドでカゴ ひと針ひと針の手仕事展～こぎん刺し～ 12/2(金)～	3	4
5	6 ■草木染め&織り	7	8 骨盤体操 ■手作りお味噌	9 おからこんにゃく	10	11 メンテナンス教室
12 ■タティングレース	13	14	15	16 ■草木染め&織り	17	18
19 ■ニットカフェ	20	21	22	23 ■ヘルシー 料理教室	24	25
26 お正月のアレンジ	27	28	29	30	31	HAPPY NEW YEAR 2023 !!
2	3	4	5	6	7	8

年始のご挨拶について

年賀状によるご挨拶を控えさせていただきます。誠に勝手ながらどうぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

お知らせ

エコショップでのお買い物に限り、各種クレジットカードをはじめ様々な種類のキャッシュレス決済がご利用いただけます。

こちらからもエコショップの教室、講座をお申込みいただけます。



エコショップイトコー

発行 / 掲載に関するお問合せ先

0120-86-4191

エコショップイトコー

〒442-0069 豊川市諏訪西町2丁目245番地
営業時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 水曜日・祝日

※ecoeco通信は2ヶ月に1度発行しています。



料金後納郵便
ITOKO
STYLE
ゆうメール

2022 ecoeco通信 11月12月

Co-class
Fusohnomori
ふそうのもり

ECHOES
FURNITURE

alice garden design

ITOKO
STYLE

予約制
Newモデルハウス
OPEN !

ご予約は
こちらから▶

場所
蒲郡市府相町二丁目105
「ふそうのもり ろ区画」

住まう環境をそれぞれの観点から創造したモデルハウス完成



今月の言葉 後始末は次へのステップ

一つ終わる毎にサッと片付け、けじめをつける。
心は軽くなり、次への作業もスムーズだ。
小さな積み重ねのできる人は、いつか大事を成し遂げる。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

株式会社 イトコー

11.04 金
▶▶.29 火

「灯り」と「香り」を 愉しむキャンドル展



ご自宅で過ごす時間が増えた今、
キャンドルを灯してリラックスしませんか？
キャンドルの炎は「1/fゆらぎ」という独特なリズムを持ち、
このリズムは自然の中にあり、心身をリラックスさせると言われ
ています。100% ピュアなソイワックスを使用して制作した
様々な形のキャンドルを展示販売します。
お気に入りのひとつが見つかりますように…

🕒 10:00 ~ 18:00 水・祝日定休
📍 エコショップ1F 🎫 来場無料

作者 pono..candle さん



JCA認定 candle artist
イベント出店、出張ワークショップ、委託販売をしています。



@pono_candle



Message

アロマワックスサシェには、100%植物から抽出された
(精油)アロマオイルを使用しています。キャンドル用の香
りとはちがう優しい香りになり、嗅ぐと心が和んだり
落ち着いたりして豊かな気持ちにさせてくれます。

12.02 金
▶▶.25 日

ひと針ひと針の手仕事展 ～ビーズ刺繍・こぎん刺し～



いつもと違う特別な日、大切な人へのプレゼントに、
様々な場面で身に付けられるアクセサリと普段づかいの
布小物、かわいい子供向け商品が並びます。
こぎん刺し、ビーズ刺繍の技術を使い、
ひと針ひと針、丁寧に作ったオリジナルアクセサリの数々
をぜひ手に取って、お気に入りを見つけに来てください！

🕒 10:00 ~ 18:00 水・祝日定休
📍 エコショップ1F 🎫 来場無料

作者 イトコノミさん



刺繍アクセサリを製作しております。
田原を拠点に様々なイベント
への出店、道の駅での販売を
しております。

@itoconomi



Message

津軽地方から伝わるこぎん刺しを気軽に普段の
生活に取り入れてみませんか。
エコショップにて委託販売しております。



2022

LET's REDUCE WOOD LOSS!

SDGsイベント - ウッドロスを減らそう! - vol.3

11 sat
11:00 12 土
~15:00

建築端材を再利用して
いただくイベントです。
好評につきvol.3を開催します！
※雨天中止となります。
その際はエコショップブログを
ご覧ください。

こんなのがあるよ！

屋内で使う木材は柱用や、床材の実(さね)があったり、
ウッドデッキの端材は自然塗料が塗ってあったり無垢
材、集成材、合板、古材など、どんな木材があるか



詳しくは当日のお楽しみ！
予約制ではなく、早い者順です～
※おがくずもあります。
ご希望の方は当日お声掛け
くださいね～。



時間

11:00～随時受付開始
受付後、混雑を避けるため、
先着順で木材選び、15分交代で
入替制とさせていただきます。

持ち物

- 軍手、メジャー
- LINEかmail登録のためのスマホや端末
- 木材を載せるため車内を保護するシート
(必要な方のみ)



木材のカットは行いません。予めご了承ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs=持続可能な開発目標について考えよう！

最近メディアでも目にする事が多くなった「SDGs」。
国単位だけでなく私たち一人ひとりが持続可能な未来の
ためにできることを考えてみませんか？

- 当日はSDGsについて詳しく分かる動画をご覧ください。
- またSDGsについてより理解をするための冊子もありますよ。
- イトコオリジナル「woopシリーズ」商品も展示販売します。

お持ち帰り条件

- イトコの公式LINEの登録、またはメルマガ
どちらかの登録をお願いします！
- 1家族2袋まで。ご自身で当日にお持ち帰りできる量のみ。
(袋:45L程度をイトコで用意しています。)



材料があると創作意欲
が湧きますね。

シードペーパー
プレゼント！

ごはんを
のこさない

シードペーパーにSDGsのためにで
きることを書いてね！写真にとっ
てインスタに投稿するよ。

what's シードペーパー？

シードペーパーは、紙ゴミとなった古紙を再生し、
さまざまなお花の種やハーブの種を蒔きこんだ環境
にやさしいリサイクルペーパーです。
ひと晩水につけて土に埋めると数日で発芽し、紙の
部分は徐々に分解され、数ヶ月で土に戻ります。



以前にご来場いた
いたお客様から届い
た写真です。作成す
る物をイメージして
材料を探すとスムー
ズですよ。

11.10 木

先着予約

地産地消

苔テラリウム体験



「苔テラリウム体験」では、ガラス容器（250cc）に苔を植え付け、自分だけに苔テラリウムを製作します。2種類の苔に加え、石や砂などを自由に使い、創造力を発揮させて自分なりの小さな風景を容器の中で作ってみませんか？ミニチュアフィギアを加えると、さらに世界が広がりそうです。

生きた苔を使って作り上げた作品を毎日眺めることで愛着も湧き、お部屋や疲れた心も癒してくれます。



🕒 10:00 ~ 11:30 🏠 モデルハウス 1F 💰 2,000円
👤 6名 📁 エプロン

講師 苔盆景作家 松井馨可（かおるか）さん



苔を愛し、心が疲れた時に苔盆景に癒されて、その魅力にはまる。
2017年創作活動をスタート。2018年作品のネット通販開始。2019年東京へ修行後、2022年4月 mossloulan 桜蘭をオープン。

Message

豊川市伊奈町南山新田 158-2 にある東三河唯一の苔盆景の専門店。
1点もの苔島や盆栽を販売しており、流木、天然川石、苔、山野草など自然でエコな素材で凝縮した苔島をお届け致しています。

11.25 金

先着予約

健康講話

ヤクルトさんの健康教室

～腸は「第2の脳」と呼ばれている！？～



腸は「第2の脳」「脳は心の鏡」「心は腸の鏡」「考える臓器」だと言われています。腸の神経細胞は脳に次いで多く、約1億個にのぼり、この細胞によって自立して働くことができます。栄養をしっかり吸収するために、脳や脊髄からの指示なく「ぜんどう運動」をし内容物を先へ送ったり、消化液と混ぜ合わせたりします。「腸の調子が悪い状態が悪いと脳の動きまで悪くなり、感情や性格の変化まできたしてしまう」腸内環境は体に影響してきます。「腸の声」に耳を傾け、慈しみ、大切に暮らしてみませんか？

🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 モデルハウス 1F 📁 なし
👤 6名程度 💰 無料（おみやげ付き♪）

講師 小原 真由美さん



ヤクルトスタッフ 30年経験活かして、地域の方へ健康の秘訣をお伝えしています！



Message

健康人財開発部に所属。
「一人でも多くの方に健康になっていただきたい…」という想いで、地域の方に向けて体操を交えながら楽しい健康教室を開催しています。

11.22 火

先着予約

子育てカフェ

キラキラ♪キャンディで作る
ステンドグラスクッキー

おうちで子どもとお菓子作り…やりたいけどちょっと大変！準備に片付け、予想外のハプニング。簡単にできるお菓子をお子さんと作ってみませんか？市販のキャンディと袋で混ぜてできるクッキー生地です。ステンドグラスクッキーを作っちゃいましょう♪

国産小麦を使用します。※合成着色料不使用

1組は
親子ペア
お子さん追加
+600円

menu
ステンドグラスクッキー作り
※アレルギーには対応しておりません
のでご了承ください



💰 2,700円（親子ペア）🕒 10:00~12:00 🏠 モデルハウス 1F
📁 エプロン、三角巾、手拭きタオル、水筒、持ち帰りの袋が容器 👤 3組

講師 幾田千晶さん



食育インストラクター
4歳と1歳の子どもを子育て中
豊橋市内の人気カフェで
焼き菓子の製造に携わる



Message

5歳と2歳のこどもを育児中です。こどもと過ごす時間、なにかと考えると考えてしまいますよね。
簡単にできるお菓子でおいしく楽しい時間にしましょう♪

11.26 土

抽選

地産地消

2022年冬
有機循環農業「福津農園」で
自然体験学習をしましょう

みかんを採って食べたり、山に入って落ち葉拾いをします。その後は薪から火を起し、とれたての野菜と農園にいるニワトリをまるごと一羽入れたスープとやきいもで体を温めながら楽しみましょう。（天候等により収穫内容が変わります）
長靴・動きやすい服で参加してね。
持物：タオル・おにぎり・水筒・マイ箸・皿・カップ・おわん・保険証



🕒 10:00 ~ 15:00 🏠 福津農園 現地集合 👤 40名
💰 1家族/500円＋食事代500円（中学生以上）

講師 松沢 政満さん



有機循環農業 福津農園 代表
新城市宇利福津 38
（詳しい地図は申込後送ります）
第15回環境保全型農業推進コンクールにて
農林水産大臣賞受賞

Message

福津農園は、南向きのなだらかな山腹にあり果樹や野菜、その他キノコや鶏卵など多品種を有機循環農業で育てています。その他、ヤギが1頭、鶏が300羽います。

12.08

先着予約

健康講話

骨盤体操で姿勢美人



書籍や雑誌でも取り上げられている骨盤を整える体操です！
ゴムバンドを使った簡単な体操です。猫背・腰痛・肩こり、
ダイエットやスタイルアップでお悩みの方は是非♪
天然粘土を使用した、弱酸性ボディソープのお土産付きです。



🕒 10:00 ~ 11:30 🏠 モデルハウス 2F 💰 1,300円
👤 4名 📎 動きやすい服装、タオル、水分

講師 河村真由美さん



カイロプラクティック よつ葉
日本カイロプラクティック連合会正会員
健康講座講師
AJESTHE 美肌エキスパート

Message

健康を維持させたい！
そんな人のために、カイロプラクティックよつ葉では、
施術による全身調整に加え、睡眠や食事、運動などの
アドバイスをしています。

12.09

先着予約

地産地消

冬シーズンのお楽しみ!! プラントベース素材で サスティナブルなおもてなし料理



サスティナブル…持続可能な食とは？
明るい未来に希望をつなぐ心とカラダと地球に優しいベジ料理は
究極のサスティナブル!?

プラントベースの万能食材「おからこんにやく®」と地元産の安心
安全な素材でお料理を作りながらその意義もあわせてお伝えします。
すべて植物性の素材で食感・彩り・かたち…
すべてに満足感の高いお料理体験～年末年始のおもてなし料理にも
お役立てください。



講師 大滝敦子さん 菜食料理研究家



菜食歴 23 年。
おからこんにやく®マイスター
Oriental Vegan コーディネーター
Sola Oriental Vege Cooking 主宰
@atsukootaki



Menu

- ・おからこんにやくミートでキーマカレー
- ・ベジなカラフルピンチョス
- ・にんじんジュースのプチゼリー ほか
(動物性素材不使用・白砂糖不使用・五辛抜き)

『おからこんにやく®』とは…
カロリーは鶏肉の 1/10、食物繊維はレタスの 4 倍以上！調理法や
味付けで肉魚の食感・味覚になるプラントベースの万能食材。



12.26

先着予約

地産地消

季節を愉しむアレンジフラワー 《お正月アレンジ》



竹器と生花を使ってお正月飾りを作ります。
お花を飾って新しい年をお迎えしませんか。
初めての方でも大丈夫です。
一緒に楽しみましょう。
※花材は写真と変わります。



🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 モデルハウス 1F 💰 4300円
👤 5名 📎 あれば花鉢、持ち帰り用の箱30×30×15cm以上

講師 樋口美恵さん



薫風流師範

@syunkouan_keifu



Message

身近にある花材で季節を愉しんでいます。

キャンセルは前日までにお願いします。前日以降のキャンセル
料は100%となることがあります。その際はご希望であれば
アレンジメント完成品をお渡しします。

12.11

先着予約

いとこ会

住まいの メンテナンス教室



住んでいるからこそ分かる“住まい”の中と外のお手入れ方法の
話・実演、手を加えることの楽しさ、面白さを体感しましょう！
床のワックス、外の木塀の塗り体験もあります。
各回 3 組限定です。

いとこ会とは？

イトコーでお家を建てられた方の会です。
家は完成後も、お手入れをしながら住み続けていくもの。年数が経てば
味わいを増す自然素材にも、定期的なメンテナンス（予防）が必要です。

🕒 10:00 ~ 12:00 🕒 14:00 ~ 16:00
💰 無料 📎 なし 🏠 エコショップ

株式会社イトコー 設計士

講師 小林康弘



1 級建築士
OM
イトコーの家。
に住んでいます。

教室の内容は
こちらの動画でご覧
いただけます。当日はさら
に詳しく説明いた
します。



いとこ会のポイントについて

イトコーオーナーズクラブ開設に伴い、
いとこ会のポイントは 2022 年 12 月 27
日までの有効期限とさせていただきます。



エコショップにてオイル含む
塗料を 1 ポイント = 500 円の
お買物ができます。



・デッキや木塀外装用塗料は取寄せに約 1 週間掛かります。
・メーカー別に送料が発生します。詳しくはお問合せください。

お日様の
ポカポカを
お部屋に

大切な人に使ってほしい暖房器 遠赤外線輻射式セラミックヒーター「サンラメラ」

例えば 1200W の
パネルヒーター・
オイルヒーター
の場合 4.5 ～ 8 畳



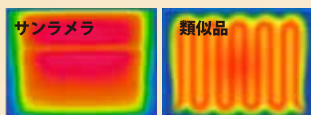
サンラメラは
1200W で 12 ～ 14 畳
600W で 4 ～ 6 畳 効率良く均一に暖めます

Point1

体の芯から暖まる

サンラメラは遠赤外線のみ放射による輻射式暖房器です。太陽光や炭火のように空気ではなく、熱が人体や室内の布などの内部からあたたまるので、手先だけ冷えるということがありません。

Powerful



サンラメラはセラミックパネルと熱源の発熱体を一体化した面状発熱体（特許取得）で大量の遠赤外線を効率良く放射できます。それに比べ類似品は電熱線を線状に貼り付けているため、パネルと熱源が一体化されていないため、熱の伝導効率が下がりより多くの熱源を必要とします。

Point2

他社が真似できない技術

発熱体（特許取得済）の安定製造が難しく、また表面のセラミックに金属の発熱体を接合する技術が大変難しく、熟練した職人の手作業により作られています。

安心の
日本製

安心の
メーカー
5年保証

ガードに触れてみてください。

遠赤外線しかでていないから、
金属は熱くならないのでお子さんにも
安心です

※上部は熱の対流のため温度が上昇しますが、
ヤケドするほどではありません。

600W タイプ



【3 段切替構造】

Point3 Safety

ヤケド、火事が心配なお子さん、お年寄りにも安心
輻射熱を利用した暖房器なのでカーテンなどが触れても発火しません。また、表面温度が高くなりすぎたり、地震などで倒れると安全装置が働き電源が切れます。

600W タイプ

メーカー小売希望価格 エコショップ価格
620型 83,600円 → **53,900円**
サイズ：560×410×220mm 5.5Kg
暖房能力4.5～8畳 電源ケーブル2.5m
(消費電力：200W/400W/600W)

※620型はキャスター付きで移動が便利です！

1200W タイプ

メーカー小売希望価格 エコショップ価格
1220型 176,000円 → **139,700円**
サイズ：740×520×240mm 12.5Kg
暖房能力6～14畳 電源ケーブル2.5m (消費電力：600W/900W/1200W)

Point4 clean

空気を汚さない。

サンラメラは遠赤外線のみ放射のみなので無風・無音・無臭です。ファンヒーターのような乾燥させたり、余分な水分を出すこともなく、室内のホコリを巻き上げることもありません。

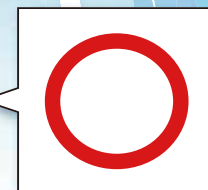
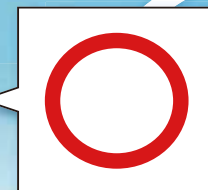
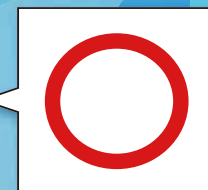
令和4年度 豊川市

プレミアム付商品券

取扱店

当店では、○印の付いた商品券がご使用できます

使用可能期間 令和4年10月1日(土)～令和5年2月28日(火)



【お問い合わせ】豊川商工会議所 TEL.0533-86-4101

(お電話でのお問い合わせは、月曜日～金曜日の9:00～12:00、13:00～17:00 ※土日・祝日を除く)

さらに！
サンラメラ購入をプレミアム商品券ご利用の場合
500円分エコショップ券プレゼント！

ご愛用者様2台目キャンペーン 2023年3月末まで
今までに当店でサンラメラ購入で、2台目以降のご購入の方へ

エコショップ券 600W **1000円分**
1200W **2000円分** プレゼント！

当日から
使えます！





いつもはスタッフの暮らしを
エコショップのわっちゃんこと
私が紹介しておりますが、
今回はお気に入りの我が家を2回にわたり
紹介させていただきます。

今も未来も快適に！ 中古マンション+リノベーション

私はインテリア好きでインテリアコーディネーターの
を取得していつかは自分の家を・・・と思っていました。
そんなシングルマザーの私が今も未来も快適な暮らし
を思い描き、選んだのは駅から徒歩10分、築28年
3LDKの庭付き中古マンション+リノベです。



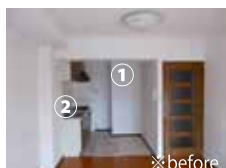
※before

旧リビングと和室をLDK
にしました。何もなくつた
壁に可動棚を設置。
収納にも飾り棚にもなり、
気に入っています。



このマンションを選んだ理由

このマンションを購入当時中学2年生だった娘の将来は定まっていま
せんでしたが進学先が
電車通学になったとしても西にも東方面にも行きやすい駅に近く、中学校も転校する必要も
なかったので娘も気に入ってくれました。また、アパート暮らしではできなかった犬を飼いた
いと思っていたので1階で広めの庭付は好条件でした。
あとは重要な予算。マンションは不動産ローンに加えて、管理費、修繕積立費、駐車場代が
掛かることがほとんどです。私の場合は全部を足しても
毎月家賃と同じぐらいだったので、自分の年齢、ローン、
老後の暮らしやすさなども考慮して決めました。

可動棚で季節の飾りも
楽しんでいます。

※before

① この壁を撤去。脱衣→お風呂→洗濯→干す、がスムーズに。
② 旧キッチン位置を洗濯物干し場に。急な雨も気になりにません。



※洗面洗濯室（施工時）

リノベーションのポイント

希望は山盛り。限られた予算の中をどこにどう掛けるのか？ネット検索
はもちろん、いろんなショールームやインテリアのお店に入ったり、
自分のイメージを形にする時間をとても楽しかったです。フルタイムの
仕事なので暮らしをスムーズにしたい。リラックスタイムを増やしたい。
そのためには1番は家事をなるべく楽チンにしたい。
そして暮らしやすさ+インテリア。室内干しスペース、お料理しやすい
キッチン+食洗機もほしい。木が好きだけど雑な性格、
木で掃除がしやすいキッチンがいい。暮らしをイメージして希望をままと
めていきました。

次回予告→我が家のキッチンや現在の暮らしについて紹介いたします。



←こちらから我が家の施工時の写真をご覧いただけます。

イトコーのマンションリノベーションモデルルームを
豊川市に来年OPENを予定しています。お楽しみに！



motto! つながるレポーター

What's
暮らしの
見学会？

01 イベントレポート 暮らしの見学会

家づくりアドバイザー・鈴木より

photo①は「階段状のウッドデッキは
BBQや外で遊ぶ際に腰掛けやすく作っ
て良かったです！」というシーン。
参加者の方から「なぜイトコーを選ん
だのか？」との質問もありました。

「居心地よい木の家もだけど、人柄です！」とのこと。当時金融業にお勤めだっ
た市川様は仕事柄、色んな住宅会社の方と接する際、中には高圧的な方もいて、
いつでも誰にも人柄の良さが感じられる担当者に感銘を受けられたそうです。
とても嬉しいお言葉をいただき、お客様との出会いに改めて感謝いたしました。

ご協力いただいた市川様の感想



当日までの準備は大変でしたが、普段やらない所の片付けに

手を付ける良いきっかけになりました。来て頂いた方に、家の良さが少しでも伝わり、
イトコーで家を建てる後押しや参考になればいいと思います。

今回は蒲郡市の
住まい様にお邪魔しました！

01 ヒト・コト・モノのその後 コジゴロ



店内が店主のすべて
を表現していてワクワクが止まり
ませんでした！いつか夢である
365日24時間営業になるの
が楽しみです。近藤



美味しいものを
美味しいと思って
食べてもらえることを
大切にしているカレーはどれも絶品！

←お気に入り
はこの魚



カレーの
味は勿論おいしいです
が店内のもの全てが
好きな物やみんなと
共有したいものが溢れて
いて面白い空間
でした！
鶴田

ぜひ店主のまっちーに話かけてく
ださい！コジゴロをもっと好きに
なりたいです。
ヒト・コト・モノ編集長 田中

ふらっと立ち寄ると、美味しい
カレーと明るい店主が待ってい
てくれるお店「コジゴロ」！
ヒトコトモノ vol.7に掲載さ
せて頂いた後にお店をリニュー
アルされたとかい、お邪魔でき
ました。店内は店主の後藤さん
が好きなジャンルのインテリア
で素敵な空間になっていました。

↑ヒトコトモノ online にて場所などさらに詳しくコジゴロさんを紹介

About this page... お客様に！地域の皆様にそしてスタッフに！！

イトコーの活動や、繋がりに生まれた「伝えたい」をお届けするページです。



早めの
大掃除に



暮らしのお役立ち情報



自然派掃除のススメ natural cleaning

化学物質を含まない重曹やセスキ炭酸ソーダは排水後も微生物などの働きによって成分を分解してくれるため、環境に負担が少ないと言われています。もちろん人にも負担が少なくお掃除することができます。



家の場所ごとに洗剤を買い揃える必要がなく、汚れの**種類**で使い分ければ OK！

重曹やセスキ炭酸ソーダは生ゴミ臭、体からの汚れ、(湯あか・手あか)、タバコのヤニなど酸性の汚れを落とし、リビング、キッチン、お風呂、家全体の汚れに使えますよ！

重曹

研磨性があるので「焦げ」などのこびりつき汚れに！

硬すぎず、絶妙な硬度で傷つけずに汚れを落とします。水と混ぜたペースト状にしたり、粉末のままキッチンや浴室を擦るだけでちょっとした汚れなら即落ち！

(素材により細かいキズになる場合もあります。目立たないところでキズ、変色などないかテストしてから使用してください。)

■日本製
■成分：重炭酸ソーダ
■内容量：500g=262円
1kg=471円

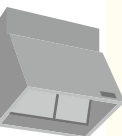


セスキ炭酸ソーダ

水に溶かしてスプレーが便利！油汚れの拭き掃除全般に！

水 500ml：セスキ 小さじ 1～2 入れ、粉が無くなるまで軽く振り溶かすとセスキ水の完成で水に溶けやすいセスキはスプレーにして毎日のお掃除に！キッチンのちょっとした油跳ねや手垢も落とします。

■日本製
■成分：セスキ炭酸ソーダ
■内容量：1kg=572円



ひどい汚れには + お湯つけ置き洗い

セスキを適量(ひと掴みぐらい)量を溶かした 60 度のお湯にのファンを入れておくと 10 分もしない内に汚れが浮いてきました。浮いた汚れを捨てる古い T シャツなどでふき取り、石鹸で仕上げ洗いをしました。(by わっちゃん)



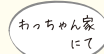
水垢・尿石にはクエン酸

クエン酸はアルカリ性の汚れを落とします。雑菌の繁殖も防ぎます。成分が残るとステンレス製品は変質してしまうことがありますので最後のから拭きも忘れずに。



■内容量：240g=366円

ガコな汚れには +α 酸素系漂白剤 (過炭酸ナトリウム)を60度のお湯つけおきすると落ちやすいですよ！



リピーターさん多いで賞

『ミセル 洗濯槽クリーナー体験レポート』

①洗濯機にお風呂の残り湯を満水まで貯めます。(お水でも大丈夫です)

ミセル 洗濯槽クリーナーの内容量は 400g です。半年以上掃除していない場合は 1 袋入れてください。こまめに掃除されている方は 200g (大型洗濯機は 2 袋使用をオススメします。)



②洗濯槽クリーナーを入れて 5 分ぐらい攪拌。

汚れを取れやすくするため、攪拌後はそのまま放置します。(水は排水しないでください)



③5 時間後「きたな〜い物が浮いてる」

5 時間ぐらい放置後、洗濯機の中のをぞくと泡が消えて汚れがいっぱい浮いていました。これらを網ですくいます。(私は金魚用のネットですくいました。)そして排水後、すすぎを行います。要は**水をためる→攪拌して汚れを取る→排水。**汚れが浮かなくなるまで↑これを繰り返します。(我が家は 4 回ぐらい繰り返しました。)その後回りのホコリを吹いたり、洗濯機付属のゴミとりネットを掃除して終了！



成分：過炭酸ソーダ、炭酸塩、アルキル
内容量：400g=472円 ※価格は全て税込

11月中旬
発行予定♪

ヒト・コト・モノ vol.9発行

「暮らしを楽しむ、小さなきかけづくり」をテーマに創刊したヒト・コト・モノ。今回で9号目を迎えることができました。

vol.9の特集は「外から見た東三河」。集う、繋がる、愉しめるコンテンツを紹介します。地域の魅力に視点をあてながら、新しい価値を提供する取り組みで今以上に、東三河のことが好きになるコンテンツが勢ぞろいしています。

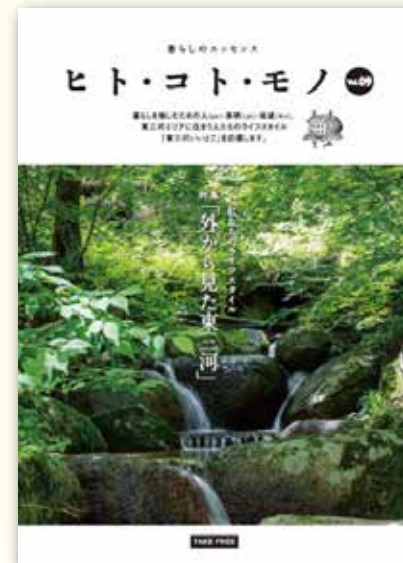
ヒト・コト・モノ vol.9入手方法(11月中旬以降)

- ①イトコスクエアにて配布中。(事務所、エコショップ、モデルハウス、コワーキングスペースTOCOTOCO)
- ②イトコ主催イベント、参加イベントにて配布
- ③HP、SNS、mail、Telにて送付希望のご連絡で郵送。

✉ slow@itoko.co.jp ☎ 0120-86-4191



バックナンバーはこちらのQRコードからご覧いただけます。➡



暮らしに彩り - EcoShop's Living Classroom -

エコショップの暮らし方教室のご案内 2022年 11月12月

WorkChange class

ワークチェンジクラス 毎月作る作品やお料理を決めて開催しています。初めての参加の方、大歓迎です。

11/14 (月)

10:30~
12:00

アロマとハーブでセルフケア

植物油を正しく活かして「ボディスキンケアオイル」を作りましょう。秋から冬にかけての乾燥が気になる脚や腰、腕などボディケアに最適なオイルです。

講師 伊藤 貴美子さん

¥ 2,500円 (材料費込)

筆記用具



11/17 (木)

13:00~
15:00

食品添加物セミナー

基本の調味料を比べてみよう！3 今回のテーマは「しょうゆ」。伝統的なものと、速醸のものなど、2～3種の味を比べてみましょう。どう違うかなど、食品表示と照らし合わせて確認していきます。

加工食品診断士
講師 伊藤 真智子さん

¥ 2,200円

筆記用具



12/ 8 (木)

13:00~
15:00

恒例 手作り味噌教室

作った味噌(5kg)は持ち帰りでご自宅での保管管理になります。保管方法は教えたいです。各回1名もしくはお友だち2名になります。赤味噌が白味噌かご希望をお知らせください。

①12:40~ ②13:15~ ③13:50~ ④14:20~

講師 Yumiさん

¥ 1,400円 (+材料費2,400円)

天然塩 500g
仕込み容器4.8L(熱湯消毒済)
エプロン・タオル
・ビニール手袋



Standard class

スタンダードクラス 基本をマスターすれば自由な作品をつくることもできます。まずは体験から参加できます。

11/4 12/2 10:00～12:00 (金)	エコクラフトバンドでかごづくり 古紙から再生された、環境にやさしいクラフトバンドを使ってかごやバックを作りましょう。講師養成講座もあります。 ※持ち物あります。	講師 村上 秀美さん ¥ 2,900円 (体験) 木工用ボンド、紙切りハサミ 洗濯はさみ10個くらい	
11/8 12/13 10:00～12:00 (火)	はじめてのタティングレース シャトルひとつで小さくて可愛い結びのレースを作ります。モチーフやマストリップは初心者向けです。編める方はステップアップで♪	講師 やまもと まゆみさん ¥ 1,500円 (体験) ありません (あればシャトル)	
11/8 12/6 13:00～15:00 (火)	草木染め&裂き織&手織り 身近な植物で、スカーフやコースターなど染められます。糸を染めて、手織りに♪ (裂き織や手織りも体験できます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)	講師 大井 由美さん ¥ 1,400円～ ゴム手袋、エプロン ビニール袋	
11/10 12/1 10:00～12:00 (木)	刺し子のお稽古 かわいい刺し子の模様を、花ふきんを作りながら学びます。はじめての方は体験キットで刺し子のくるみボタンを作ります。経験者の方は作りたい物をご相談ください。	講師 伊藤 恵梨さん ¥ 2300円 (+材料費250円～) 刺し子用の針、糸、指板 (貸出、販売もあります。)	
11/21 12/19 10:00～12:00 (月)	ニットカフェ 当日に用意するキットで作っていただいたり、編み途中の作品をお持ちいただいても構いません。初心者の方でも大丈夫です♪	講師 わたなべ なおこさん ¥ 1,500円～ かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ) 裁縫道具	
11/22 12/23 (火) (金) 10:00～13:00	ヘルシー石焼料理体験&お食事会 調理用天然鉱石プレートで石焼き料理の試食、特殊天然鉱石配合の土鍋で炊いたご飯を頂きます!真面目で楽しい『石と食』のお話しも人気です。健康・還元料理を実現します。	講師 星野 直樹さん ¥ おひとり500円 お茶碗、お箸、取り皿	
11/24 10:00～12:00 (木)	布花あそび 初めて体験の方はマーガレットを作ります。花束やブローチなど好きな形に仕上げる事ができます。お申込み時にお伝えください。ご継続の方は作りたいものをご相談ください。	講師 柴田 綾野さん ¥ 4,000円 お手拭き又はウェットティッシュ	
11/18 12/16 13:00～15:00 (金)	裂き織&手織り&草木染め体験教室 初めての体験の方は、綿糸でコースターか敷物を織ってもらいます。裂き織りもOKです。(草木染め体験も出来ます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)	講師 大井 由美さん ¥ 1,400円～ お問合せください 裂き織の場合は布など	

Friend class

フレンドクラス *日程調整に時間が掛かる場合がございます。ご了承ください。

講師とお客様の都合に合わせて日程を決めるクラスです。教室内容のリクエストなどありましたら教えてください。

花のある暮らし 寄せ植え教室

季節の植物で、寄せ植えを作ります。植えた後の管理の仕方やおしゃれに仕上げるコツや手作りの小物も揃いますよ!お気に入りの鉢を持参してもOKです♪持ち込みの場合は大きさなどお知らせください。

講師 北河 みゆきさん ¥ 3,500円 (鉢代込み) 手袋、園芸ハサミ、割りばし	
---	--

やさしいピラティス

ゆったり呼吸、ゆったり動いてカラダをほぐします。カラダとココロを整えるピラティスの時間です。どなたでもご参加いただけます♪

講師 山本 友香さん ¥ 1,500円 好きな飲み物 汗拭きタオル	
---	--

はじめての生け花教室 アレンジフラワー教室

基本の形はもちろん、手元にあるお花で気軽に生けられるようになります。季節のお花や植物に触れてみませんか?正座での生け花、気軽に可愛いアレンジフラワーどちらかをお知らせください。お持ち帰りの箱などお持ちください。

講師 樋口 恵風さん ¥ 2,500円～ あれば花器、花はさみ なくてもOK	
---	---

己書で絵手紙を描きましょう

筆ペン、絵の具を使って楽しく絵はがきを描きます。誰でも心あたたまる1枚が描けます。是非、家に飾ってください。おひとりでも開催します。お気軽にお問い合わせください。

講師 星川 としえさん ¥ 2,200円 筆ペン2本(黒、薄墨) なくても大丈夫です	
---	---

女性限定 ヘッド&ハンドセラピー

衣類はそのまま、椅子に座って施術致します。ヘッドセラピーは背中・肩・上腕・首・頭・顔・耳の7ヶ所を刺激することにより血行を促進し緊張をほぐすことでスッキリします。ハンドセラピーは指先からヒジまでオイルを使用してトリートメントします。

講師 あおやま あきさん ¥ ヘッド30分 3,500円 ハンド20分 2,500円 とくにありません	
--	---

お花の教室

ブリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、ラジカルフラワー(空気触媒)のアレンジ教室です。ご希望は、申込み後にお聞きます。はじめての方も男性も大歓迎です。

講師 星野 順子さん ¥ 3,500円～ 持ち帰り用の箱など	
--------------------------------------	---

大人のシュタイナー教育Cafe

大地に根を下ろし、両手を天の高みに伸ばす。大地と天の間にしっかりと立つ人間を育むシュタイナー教育とは、どんなものなのでしょう。テキストを読んだり、手仕事をしたり、対話の中から家庭でできる取り組みのヒントを見つけましょう。

講師 画房寺子屋 ¥ はら かずこさん 2,500円+材料費 「子どもの教育」筑摩書房 なくても大丈夫です	
---	---

パーソナルカラー (似合う色)

カラーセラピーを取り入れながら、あなたが一番若々しくステキに輝いて見える色を診断いたします。髪色やメイクの色、小物、アクセサリー等の色も提案。季節によりその時々スカーフ結びもプチレッスン致します。

講師 磯部 洋子さん ¥ 4,000円 とくにありません	
------------------------------------	---

愉しく印(石)を作ろう!

基本をふまえて自由オリジナルの印を作ります。お申し込み時に彫りたい一文字を教えてください。ひらがな3文字まで 漢字1文字程度(2文字以上は8画程度)

講師 児玉 東城さん ¥ 2,000円 ノート、えんぴつ 新聞紙	
---	--

スーパーラジエントヒーター体感会

セラミッククッキングヒーターです。IHではありません。もちろん火も使いません。炭火の2倍以上の遠赤外線を放射し、食材の内側から熱が入るのでハンバーグは中ふんわり、肉汁たっぷりでジューシーに仕上げる事ができます。また、このヒーターは鍋を置かなくてもスイッチを入れれば熱くなるので直火OKの鍋は使用できます。遠赤外線調理した美味しいお料理を召し上がれ!

講師 エコショップ店長 ¥ 500円/1人 マイ箸、マイ皿 2名～開催します。(お気軽にお問い合わせください。)	
---	---

周波数で健康予報【Newscan体験】

周波数といえば「音」のイメージがありますが、それ以外にも遠赤外線や電磁波など、良くも悪くも人は周波数の影響を受けやすいと言われています。自分の周波数を『Newscan』でチェックし、更なる健康への道しるべを得てみませんか? ※ペースメーカーを入れている方、妊娠中の方はご相談ください。

講師 エコショップ店長 ¥ 1名初回500円/説明含む1時間 ありません 1名～開催します	
---	---

各教室のご予約、および
お問合せはこちらから →  0120-86-4191

右記のQRコードを読み取っていただくとWebサイトに繋がります。
こちらからもエコショップの教室、講座をお申込みいただけます。



エコショップの
スタンプカードをLINEで
登録いただいているお客様
はこちらのLINEのトーク
からお名前のみで教室の
お申込みができます。



イトコー公式
LINE