

2023

7月8月

住育講座 地産地消 いとこ会
健康講話 子育てカフェ その他

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
6/24(土)25(日) マンションフルリノベーション完成見学会 → P3へ						1
3	4 ■けんぱう Book	5	6	7 ■エコクラフト バンドでカゴ	8	9
『トウメイとイロと天然石』展 7/4(火)～30(日)						
10 ■アロマとハーブ	11 ■タティングレース ■草木染め&織り	12	13	14 すっきり骨盤調整	15	16
17 海の日	18	19	20 ■草木染め&織り	21 ヤクルトさん教室 ■石印を作ろう	22	23
24 ■ニットカフェ	25 ■ヘルシー 料理教室	26	27 ■布花あそび	28	29 コドモ工務店	30
31	8/1 ■けんぱう Book	2	3	4 ■エコクラフト バンドでカゴ	5	6
7	8 ■タティングレース ■草木染め&織り	9	10	11 山の日	12	13
エコショップ夏期休暇 8/11(金)～17(木)						
14	15	16	17	18 ■石印を作ろう	19	20
21 ■ニットカフェ	22 ■ヘルシー 料理教室	23	24 ■布花あそび	25	26	27
28	29	30	31 ■草木染め&織り			

0120-86-4191

こちらのエコショップ
ホームページからも
お申込みいただけます。



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LINE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。



ecoeco通信 7月8月



今月の言葉 どんな時でも活路はある

あちこちに様々なハードルが潜んでいる。
知恵をしばり、視点を変えてみれば
前進のヒントが浮かんでくる。

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

7/29(土) 開催!

先着・予約制

Meistars
イトコーマイスターズ
コドモ工務店

雨天中止・小雨決行

ご予約の際は下記を教えてください。
※コドモ上棟式参加希望の場合は一緒にお申込みください。

- 保護者のお名前
- 参加されるお子様のお名前
- お子さんの年齢
- 希望される時間(A or B)

体験の内容は詳しくはコチラ→
※体験内容は変更になる場合もございます。

お申込も QR コードまたはお電話で↓→

0120-86-4191



※保護者の方の付き添いを必ずお願いします。

参加費
1名あたり
500円

A グループ

10:00 ~ 12:00 定員 20名

集合・受付 10:00 実作業時間 10:30 ~ 11:30

B グループ

13:00 ~ 15:00 定員 20名

集合・受付 13:00 実作業時間 13:30 ~ 14:30

予約制

A・B グループ参加者
の中から 5名 限定
対象年齢：年中さん以上

※「コドモ工務店」
申込時に「コドモ上棟式」
希望とお伝えください。

所要時間 1 時間程度かかりますので職人さん体験の数が少なくなります。



コドモ上棟式

ミニハウスの
骨格を組立ます。

菓子まき
も行い
ます



check!

コドモ工務店とは?!

職人の仕事を愉しく体験しよう!

大工さん

左官屋さん

板金屋さん

電気屋さん

お庭屋さん

体験後、Meistars 記念品を
GET!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

(株)イトコーは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています
SDGs チャレンジ! マイバックを持てよう!

コドモ工務店にて
SDGsクイズに挑戦してコッパをもらおう!

楽しく学ぼう!

ITOKO
SDGs
3 TIMES

イトコー夏休みの大人気イベント「コドモ工務店」。
職人さんの仕事体験をしながらクイズに答えてポイントGet!
ポイントを貯めるとその場で端材でつくったコッパがもらえるよ!

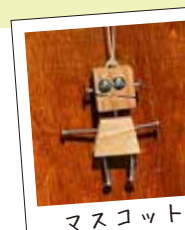
マグネット
をつけても
カワイイ

What's
コッパ?

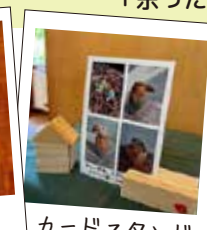
コッパとは木端です。イトコーの家の材料の端材を小さく
カットしました! 「余った物=捨てる」ではなく、
「余った物=どう使う?」と考えるのがSDGsの第一歩!



コッパの
使い方は
アイデア
次第!



マスコット



カードスタンド



一輪挿し?



イトコーSDGsは個人~会社全体~そして地域へ
SDGsが広がること目的にinstagram始めました!
日々の個々の取り組みからSDGsイベントの告知も
していきます!

What's
コドモ工務店?



ネットの中では体験できない
重さ、固さ、温度をリアルで
経験し学ぶ。だから得られる
達成感をコドモたちに感じて
もらいたいイベントです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs = 持続可能な開発目標について考えよう!

07.04(火)
▶▶.30(日)

『トウメイとイロと天然石』展



ひとつひとつカタチに個性のある天然石。
イロとイロとであそぶ。
ゆらゆら揺れたり、組み合わせ自由なアクセサリ。
レトロクラシックな真鍮アクセサリ。
選ぶ時間も愉しんでほしい。
あなたに心ときめく作品を展示販売します。

10:00 ~ 18:00 水・祝日定休
エコショップ1F 来場無料

作者 fork and spoon さん



東三河を中心にイベント出店を
しています。
ウェディングや成人式などの
オーダーにも対応しています。



Message

アレルギー対応の 14Kgf ピアスを中心に
アクセサリを制作しています。
天然石やガラスビーズを使い、花束をイメー
ジしたブーケアクセサリが人気です。



マンション「フルリノベーション」完成見学会

6/24 **土**, 25 **日**

予約制 豊川市
10:00-17:00

イベント情報
ご予約は
コチラから



スケルトンから生まれ変わった
「上質な空間」を体感できます。

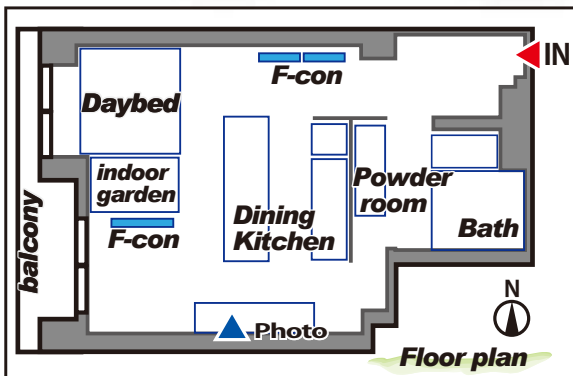
築40年 50㎡のマンションをリノベーション (写真は見学会場です)



Powder room



Dining Kitchen



このリノベーションの見どころ

いちどスケルトンにしてから間取りを大幅に変更

諏訪駅に近く、車が要らない「コンパクトな暮らし」

洗面・キッチンはオリジナル

広い洗面台やキッチンはイトコーのオリジナル造作家具

風がでない全館空調 F-CON採用

遠赤外線放射効果を利用した無風・無音の冷暖房システム

見学会場の飾りつけを担当して頂いたのは

shiturai ya



garage TOYOHASHI



07.14 **金**

先着予約

健康講話

姿勢すっきり骨盤調整



姿勢が悪くだけで、肩こり、腰痛、首や膝の痛み、お尻のたるみや二重アゴなど、様々な症状が出てきます。
骨盤調整体験と、体操なども交えながら、骨盤を整えとどう変わるのか、一緒に体感していきましょう♪
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



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
【カイロプラクティックよつ葉】
豊川市馬場町縄手上 34 ラ・ブランドールB号

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行っています。



07.21 **金**

先着予約

健康講話

ヤクルトさんの健康教室

～腸の状態を教えてくれるのは「便」です～



「便はお腹のお便り・・・」というように腸内環境の状態が表れているといわれています。そこには、便の色、臭い、形、量など様々な要素があります。便の状態というのは、自分が思っている以上にお腹の中の健康の状態を表しています。日頃の食事は勿論のことストレスなども腸内細菌に悪い影響を与えるといわれていますので、腸の健康を「毎日のうんちチェック」から始めてみたりすることで「腸」の状態を知ることができます。今回のお話を通じて、便のことをもっと知ってもらい、腸をより元気にすることで、体の元気パワーもアップしましょう。腸年齢も知りましょう。

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。





すーさんの庭づくり日記 3

イトコーお客様サポートグループのすーさん
こと鈴木さんの愉しみ時間3回目
夢に描いた「色んな生き物が観察できる庭」
づくりの記録をご紹介します。



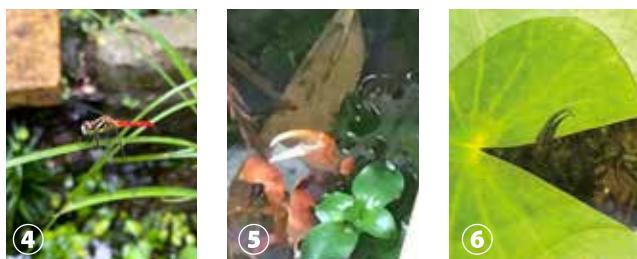
庭で観察できる生き物たち

休日はコーヒーを飲みながら庭を観察します。木が育つと木陰
ができ、蝶やトンボが羽休めにやってきます。落ち葉が積もる
と微生物が増えそれを食べるトカゲやカエルの姿が見られる様
になりました。小鳥も水浴びにやってきます。

こうなると近山から採取した沢ガニやイモリ等ここに居なかつ
た生き物を採取し、放しても定着してくれます。



室内は蚊を気にせず見られるのが良い



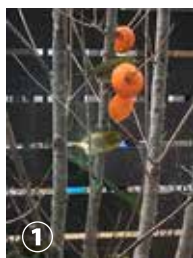
- | | |
|---------|-----------|
| ①メジロ | ⑧ジャノメチョウ |
| ②ジョウビタキ | ⑨ベニシジミチョウ |
| ③シジュウカラ | ⑩ニホントカゲ |
| ④アキアカネ | ⑪カタツムリ |
| ⑤サワガニ | ⑫アマガエル |
| ⑥メダカ | ⑬カブトムシ |
| ⑦イモリ | |



このコーナーでは
「イトコースタッフの愉しみ時間」
限られた時間の中で仕事以外の時間を充実
させることで仕事への張り合いや、刺激と
繋がります。個性溢れるイトコースタッフ
のオフ時間を紹介します。



敷地の奥行を活かして水場と森を再現した



イトコー HP の「つくり手たち」にて
すーさんの庭の愉しみを紹介しています。



すーさんの instagram
日々の暮らしや仕事、好きなことを
アップしています。



motto! つながるレポーター

05

イトコーレポート tocotoco の 凸 decoboco 凹

tocotoco や
凸 decoboco 凹
について詳しく
はコチラ →



What's
TOCOTOCO?

姫街道沿いにある、
イトコーが運営して
いるコワーキングス
ペース兼リノベー
ションモデルハウス

■ 凸 decoboco 凹の思い

TOCOTOCO で月に 1 度開催される、
●三河牛バーガー店の「アーリーグッド
(@earlygoodcamp)」と
●スパイスカレー店の「コジゴロ
(@cojigoro_spicecurry)」のつながり
によって支えられ、生み出されたラン
チタイムイベント「凸 decoboco 凹」
TOCOTOCO は「凸も凹も向き合いつな
がるトコ」凸と凹が向き合うとカタカナ
の「トコ」になる。違う 2 人も向き合
う気持ちがあればつながれるという思いが
込められています。



牧野のこの日のランチはタコライス！
LAC(@lac.tacos) さん自家製のソースは
優しい味でごはんとの相性も抜群でした！

市川は 3 種盛タコスをいただきました！

■ 4 月の凸 decoboco 凹レポート

今回は 4 月に行われた凸 decoboco 凹にお邪魔してきました！
毎回参加している出展者が違い、店内・外とにもとにぎやかな
雰囲気です。
お客様には赤ちゃんを連れの方が多
く見受けられ、誰でも入りやすく
思い思いに楽しんでいました。



凸 decoboco 凹を手伝ってい
るイトコースタッフも出展者
と協力し、楽しんでいるので
こちらも楽しい気持ちになっ
てきます♪ by 市川



今まで知らなかったお店や人と
出会う事が出来るイベントなの
で是非来てみてください(^▽^)/
by 牧野

05 ヒト・コト・モノ vol.4より CAFE MOOD



↑詳しくは
コチラから

豊川市桜ヶ丘町にあるパンケーキのお店です。
7 年前、イトコーで設計施工させていただきました。



店主インタビュー
地元の方に喜んでもらえ
るお店にしたいです。
料理は素材の味を大切に
手づくり、地元の食材選
びや生地の配合など、
こだわっています。また
食べたいなって思って頂
けたら嬉しいです。

頑張る自分へのご褒美にピッタリな料理と店内。
創業時から人気のランチメニューも見逃すな～！

by 鶴田



ふわっふわで幸せいっぱいパンケーキ！
お皿を持って思わず揺らしてしまうooo
私だけじゃないよね！ by 近藤



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、繋がりから生まれた「伝えたい」をお届けするページです。



Friend class

フレンドクラス 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。教室のリクエストなどありましたら教えてください！
＊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。

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がるコツや手作りの小物も楽しいですよ(^^♪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、申込み後にお聞きします。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



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、アクセサリ等の色も提案。季節によりその時々々の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



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倍以上の放射率の遠赤外線が調理します。遠赤外線が食材の内側からも熱が入るのでハンバーグは中ふんわり、肉汁たっぷりジュューシーに仕上げることができます。遠赤外線が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。)



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。

7/10

10:30～
12:00 月

アロマとハーブでセルフケア

精油やハーブなどの自然素材を使って季節に合わせたアロマクラフトを作しましょう。
今回は、「日焼けした肌をクールダウンするミルクローション」を作ります。

講師 伊藤 貴美子さん
¥ 2,800円(材料費込)
👜 筆記用具



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。

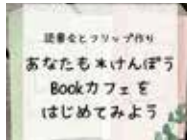
7/4 8/1

10:30～
12:00 火

けんぽうBook★カフェとフリップ作り

平和なくらしは空気のように必要だから「わたしとあなたの・けんぽうBook」の読書会と対話の小道具＝フリップの工作をします。
どなたにも参加しやすい、ゆるやかな集まりです。

講師 画房寺子屋
はら かずこさん
¥ 300円
👜 あれば「わたしとあなたのけんぽうBook、たいわけんぽうBook+」



7/7 8/4

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
¥ 3,300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



7/11 8/8

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。モチーフやマスキストラ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)



7/11 8/8

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



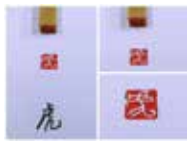
7/21 8/18

13:00～
15:00 金

愉しく印(石)を作ろう！

基本をふまえて自由に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



7/24 8/21

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



7/25 8/22

10:00～
13:00 火

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



7/27 8/24

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お好きな形に仕上げるができます。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



7/20 8/31

13:00～
15:00 木

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



🕒 開催時間 🧑 定員 💰 参加費 🏠 開催場所 🧴 持ち物

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