

# 2023 11月12月

- 住育講座
- 健康講話
- 地産地消
- 子育てカフェ
- いとこ会
- その他



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30 ヒト・コト・モノ 発刊	31	11/1	2 ■エコクラフト バンドでカゴ	3 文化の日	4 環境フェスタ	5
6	7 ■けんぼう Book ■草木染め&織り	8	9 骨盤調整	10	11	12
ウガンダから来たアフリカンファブリック展 11/7(火)～26(日)						
13 ■アロマとハーブ	14 ■タティングレース	15	16 ■草木染め&織り	17 ■石印を作ろう	18 炊飯器で甘酒	19
20 ■ニットカフェ	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 ヒト・コト・モノ マルシェ CHRISTMAS OUTDOOR PARTY	26
27 ナチュラルリース	28 ■ヘルシー 料理教室	29	30 ■布花あそび	12/1 ■エコクラフト バンドでカゴ	2 自然体験学習 安心味噌づくり	3 メンテナンス教室
ナチュラルリースとお正月飾り展 12/1(金)～24(日)						
4	5 ■けんぼう Book ミネラルキムチ	6	7	8	9	10
ナチュラルリースとお正月飾り展 12/1(金)～24(日)						
11 ■布花あそび	12 ■タティングレース ■草木染め&織り	13	14 ヘルシースイーツ	15 ■石印を作ろう	16 間伐活動	17
18 ■ニットカフェ	19	20 ビタミン材運動	21 ■草木染め&織り	22 ■お味噌づくり	23	24
25	26 ■ヘルシー 料理教室	27	28	29	30	31
エコショップ冬季休暇 2023/12/27(水)～2024/1/4(木)						
<b>1/1 HAPPY NEW YEAR 2024</b> ヒト・コト・モノ vol.10 入手方法 (10月末発刊) ①イトコー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イトコー主催イベント、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。(11月中旬以降)						

# ecoeco通信 11月12月



ヒト・コト・モノ・マルシェ

2023・11・25 SAT



CHRISTMAS OUTDOOR PARTY



今月の言葉 清掃は生活を磨く

身の回りや場を整えると  
気持ちは晴れやかで、すがすがしい。  
次の仕事や用事にも気持ちよく臨める。

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

## 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。

こちらの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。





11.09 木

## 姿勢すっきり骨盤調整

先着予約 健康講話

姿勢が悪いだけで、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、骨盤を整えようとう変わるのか、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】  
豊川市馬場町繩手上 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。



11.18 土

## 炊飯器で簡単に作れる発酵飲料

先着予約 地産地消



「飲む点滴」とも言われるほど栄養価の高い甘酒の作り方や甘酒を使ったおやつレシピを紹介します。ブドウ糖、ビタミン B1.B2.B6、天然の必須アミノ酸を多く含む、総合栄養ドリンクです。健康はもちろんお肌や髪の毛、ダイエットなどの美容効果も期待できる飲み物です。甘酒の試飲あります。



10:00 ~ 12:00 ¥ 1,600円(材料費込)  
エコショップ2F 特になし 6名

12.02 土

## 安心、安全な味噌作り

先着予約 地産地消



味噌の材料は、たった3つだけ、工程もシンプルで意外と簡単実際に仕込みながら手順を詳しくお伝えいたします。味噌汁の試食あります。昨年仕込み完成した味噌 300g お土産付きです。



白味噌づくり 10:00 ~ 12:00 (お土産白味噌)  
赤味噌づくり 13:00 ~ 15:00 (お土産赤味噌)  
¥ 2,000円(お味噌のお土産付) エコショップ2F  
ビニール手袋、タオル、エプロン 6名

11.17 金

## 健康柑橘「すだち」の生七味づくり&ミニランチ会

先着予約 地産地消

クエン酸は  
みかんの4倍!?



みかんやレモンなどに比べてクエン酸の含有率が高いとされている「すだち」。栄養ある果皮も果汁もたっぷり使って、農園オリジナルの生七味を作ります。今回は料理家さんによるデモをご覧ください作り立てを試食。さらに、その生七味を使った特製ケールうどんや地元旬果実を組み合わせた創作いなり寿司など、参加者さんにもちよこつ飾り付けを楽しんでもらいつつ、「すだち」生七味の特製ミニランチと徳島名産の阿波番茶&すだちデザートを楽しみます。



10:00 ~ 13:00 ¥ 3,500円(生七味30g程お持ち帰り+お土産付)  
モデルハウス1階 マイ箸&スプーン、生七味持ち帰り用ミニ容器 10名

講師「cocage」店主と料理家さん



豊橋市に今秋オープンする喫茶店「cocage」の店主 ericoさんと、全メニューを開発・調理する料理家 cacoさんが、生七味づくりのレクチャーと美味しいミニランチを作ります。

kururin\_ppa cocage.2023

すだち提供 すだちあわまる/東三河生七味研究会さん



2020年より徳島県の認可苗を豊川市内で唯一栽培するすだち農家。本部は徳島県にあり、毎年徳島県産の露地すだちを販売、地元菓子店等とすだちのコラボ商品を展開中。

marukinfarm\_aichi

### 麴の話 2

現代はストレス社会などと言われています。最近では「ストレスにはGABAが良い」などの情報を耳にします。麴には消化を助ける以外にもこのGABAが多く含まれていわれています。GABAは体内で生成できるアミノ酸の一種ですが、動物や植物にも存在し、ヒトに対しては興奮状態を抑え精神を安定させるなど、抑制系の精神伝達物質として機能しています。(倫理研究所「職場の教養」より一部引用)

講師 yumiさん (上記、両講座とも)



毎年エコショップで平日に開催している味噌づくり講座は大好評。ご要望にお答えして土曜日も開催します。平日の味噌づくり講座は12/22です。詳しくはP12をご覧ください。

### Message

日本の発酵食品に欠かせない、「麴」麴には多くの酵素が含まれています。美味しく、愉しく、麴の活用法を学び、生活に取り入れてみませんか？

11.07  
26

## ウガンダから来た、アフリカンファブリック展



東アフリカの伝統布《カンガ》揃っています。それらは日本の風呂敷に似ています。風呂敷代わりはもちろん、インテリアなど使い方は百通りとも。現地で服を仕立てる際に使用する《キテンゲ》はとっても丈夫。アフリカンファブリックの布小物、子ども服も展示販売します。沢山かわいがってあげてください。お気に入り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 Bambi (バンビ)さん



東アフリカはウガンダより直接とりよせたアフリカンファブリックで、子ども服や親子お揃いのできるアイテムを製作しています。



### Message

Bambiとは、現地のことは「ルガンダ語」で「可愛い!」とか「素敵!」といった意味です。見た瞬間にBambiが溢れてくるような作品づくりを目指しています。

12.03  
11

## 住まいのメンテナンス教室



イトコーでお家を建てられた方の会

いとこ会 限定

株式会社イトコー 設計士 講師 小林康弘



イトコーのつくり手たち  
1級建築士  
OMイトコーの家に住んでいます。



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。



教室の内容はこちらの動画でご覧いただけます。



10:00~12:00 @14:00~16:00 (各回3名)  
無料 なし エコショップ

12.02  
11

## 2023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



有機循環農業 福津農園 代表 講師 松沢 政満さん



新城市中宇利福津 38 (地図は申込後送付)  
第15回環境保全型農業推進コンクールで農林水産大臣賞受賞

みかんを採って食べ、山に入って落ち葉拾い。その後は薪から火を起こし、とれた野菜と農園にいるニワトリを一羽入れたスープとやきいもで昼食。(収穫内容は天候等による) 長靴・動きやすい服で参加。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  
1家族/500円 + 食事代500円(中学生以上)  
経路注意

通常の行き道が6月の豪雨で通行止の為迂回ルートの案内を当選後送付します。

11.27  
11

## ナチュラルな素材感を楽しむクリスマスリース



先着予約 地産地消

一年に一度のクリスマスの為にリースを手作りしてみたいかですか? ナチュラルな素材をたっぷり使って作りますので、植物そのものが持つ香りや質感をお楽しみいただけます。リース作りが初めての方も大歓迎です。皆さんで楽しく癒される時間を過ごしていただけたらと思います。講師の見本のように作る必要はありません! ぜひ世界に一つのあなただけのリースを作りに来てみませんか?



直径約 25 cm のリースを作ります。花材はイメージです。変わる場合がございます。

10:00 ~ 12:00 エコショップ2F 6名  
3,500円 あればハサミ、リースを持ち帰る袋 ※植物のヤニが気になる方は手ぶくろ持参

12.01  
24

## ナチュラルリースとお正月飾り展



一つ一つ手作りにしたぬくもりを感じられる作品を展示販売します。色々な行事がありますが、特にワクワクするクリスマスや一年の始まりのお正月は皆さんがとても大切にされていると思います。そんな大切な時に自然素材たっぷりの作品を飾られてはいかがですか? 主に自ら育てた植物を使い、地元の農家さんにわけていただいた葉や稲穂をありがたく使用しております。ぜひお手に取って自然の恵みを感じていただけたらと思います。



10:00 ~ 18:00 水・祝日定休  
エコショップ1F 来場無料

作者・講師 tetre 主宰 高橋照代さん



花店勤務 20年以上の経験を活かして植物を扱うお仕事らせていただいております。

@tetre8210



### Message

なるべく自然体で。農業を極力使わずに自ら育てた植物を収穫し形にしていく活動をしています。そして少しでも多くの方に楽しみや癒しをお届けできれば、と思い、出店やワークショップを開催しています。

# 12.05

先着予約 健康講話

## 腸内環境を整え、栄養満点！ ミネラルキムチ教室



体に大切な栄養素「ミネラル」が入ったキムチを手作りしていきます！

材料の農薬、添加物は全て除去、低減します。

食材を20種類ほど使い醗酵の力で美腸に！

乳酸醗酵なのに2ヶ月経っても酸っぱくなりません。

「もう市販のキムチには、戻れない！」と評判の味です！

※辛さ、甘さはお好みで調整できます。



🕒 10:00 ~ 12:00    💰 4,500円    🏠 モデルハウス 1F    👤 6名  
📌 エプロン、包丁、手拭きタオル、ジップロック大、2リットル以上入るタッパー(持ち帰るときの臭いもれ、液もれ防止用)

講師 小松孝予さん



食品衛生責任者、痩身カウンセラー（日本痩身医学学会認定）、リンパスペシャリスト。自身が病気になったことがきっかけで栄養学を学びました。ご家族全員が健康になっていただくことを願い、栄養価の高い醗酵食品の大切さを伝える活動をしています。

### Message

「現代の食問題」を知ることで「大切な家族の健康」が守れます。

醗酵食品で腸内環境を整え、免疫カアップ！

一緒に楽しく、美味しいミネラルキムチを作りましょう！ご参加お待ちしております。

# 12.14

先着予約 健康講話

## 3大栄養素を知ろう！ 低糖質 / 高蛋白質で グルテンフリーのクリスマススイーツを作ろう！



私たちの体は食べた物で出来てます。健康的な毎日をご過ごすのも、病気になるのも食べた物次第・栄養次第と言っても過言ではありません。

3大栄養素のお話と低糖質のクリスマススイーツを作って持ち帰ります。

\*キャンセル料について

お客様都合でのキャンセルは12/11(月)前までにお願いします。

前日・当日でのキャンセルは¥500頂戴しますことをご了承ください。



15×6×5 cmくらいのパウンドケーキになります。

🕒 10:00 ~ 13:00    💰 3,500円    🏠 モデルハウス 1F    👤 8名  
📌 エプロン・食器を拭く布巾・作ったスイーツを入れるタッパーなどの入れ物

講師 崎下奈央さん



ローカーボカフェ向日葵店長・管理栄養士  
・オーソモレキュラー栄養療法カウンセラー  
・調理師・薬膳アドバイザー



### Message

健康は人生の優先順位で1番ではありません。でも健康を失うとすべて失います。

健康を手に入れるには毎日の生活の積み重ねが大事です。低糖質スイーツと分子栄養学(オーソモレキュラー栄養療法)の考えに基づいて皆様の健康的な毎日をお手伝いします。

# 12.16

先着予約 地産地消

🗓️ 12/17

## 【予告】初開催 12年前に植林した山の 間伐活動をしよう！ in 鳳来寺山麓

スウェーデン トーチなど作る イベントも計画中 詳細は後日HPにて発表。お楽しみに！

2011年4月にイトコー60周年・穂の国の森から始まる家づくりの会10周年を記念し鳳来寺山麓にスギやヒノキなど600本植林しました。そして毎年、保全・下草刈り活動を実施。あれから12年、健康な山づくり、良い成木にするために初めての間伐活動を行います。今回、間伐活動だけでなく山や森林、木を知る楽しいイベントを企画しています。詳細は後日、HPにてご案内します。ぜひ、ご家族でご参加下さい。

🕒 10:00 ~ 15:00    🏠 新城市鳳来寺山麓    💰 お弁当(1人1000円(お茶付き)、お弁当持参でもOKです。  
📌 登山のできる格好、飲み物、タオル等



12年前の植林活動の様子

### 間伐活動とは？



森林整備の1つ。簡単に言うと木の間引き作業です。成長により木々同士の間隔が狭くなります。放置すると日光や栄養が十分に行き渡らなくなってしまうため、木々の一部を伐る作業が必要になります。その作業が「間伐」です。その際に伐採された木材を「間伐材」といいます。

### Message

\*12年前に植林活動に参加された皆様。ぜひご参加下さい。一緒に間伐しませんか？

穂の国の森から始まる家づくりの会



# 12.20

事前連絡 その他

## 穂の国の森から始まる家づくりの会 教室の空気はビタミン材運動開催 in 豊川

## 教室の空気はビタミン材運動開催 in 豊川



弊会のメイン活動、子どもたちに近くの山の現状を知ってもらうために教室の横の掲示板に子どもたちと一緒に杉の間伐材を貼る「教室の空気はビタミン材運動」を開催します。SDGs活動の一環でもあります。山の豊さや生態系を守るための持続可能な活動を一緒にしてみませんか？実施学校の豊川市立御津北部小学校の卒業生の方や女性一人でのご参加でも大丈夫ですよ。ご予約後詳細をお送りします。

🕒 13:00 ~ 16:00    🏠 豊川市立御津北部小学校  
💰 無料    📌 汚れてもよい格好で、飲み物、タオル等



### 穂の国の森から始まる家づくりの会



令和4年度  
あいち森と緑づくり環境活動・学習推進事業交付金活動

教室の空気はビタミン材運動や地元の木を使った家づくり、植林・下草刈・枝打ち活動、山見学会などを行っています。



穂の国の森から始まる家づくりの会HPはこちら





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。

### 豊かな暮らし発見 Labo

今回紹介するのは弊社の代表取締役 伊藤博昭社長。家づくり＝暮らしづくり。自身の暮らしで試して、体験して仕事に活かす。そんな実験のような体験を愉しみ、仕事も愉しむことに繋がっているようです。



### 暮らしは外へ伸びていく

イトコーの家づくりは引渡しは完成ではありません。これからがイトコー（いとこ）＝親戚関係が始まります！と引き渡し時にお施主様に伝えます。その一つの実践として、GOOD-TIME PLACE という半外空間づくりを提案しています。その研究場所「LABO」として、自宅があります。（四季と暮らす家 豊橋モデルハウス）



自宅のLDKつなぎに GOOD-TIME PLACE を設置（写真奥）

### じぶんちの GOOD-TIME PLACE

日頃、愉しそうなものやちょっとした便利アイテムを購入して、これいいじゃん！というものを SNS や HP で発信しています。

気兼ねなく人が集い、屋内だけでは実現できない豊かな暮らしをするためにはどうしたらいいだろうと、ここで研究そして実践しています。＊一度この場所を体感したい！という方は下記来場希望の URL からご予約下さい。

GOOD-TIME PLACE とは？



伊藤博昭 四季と暮らす家 豊橋モデルハウス来場希望



伊藤博昭 instagram



今年完成した豊川市赤塚山公園内に GOOD-TIME PLACE が出来たこともあり、



いろいろところで計画が始まったり、工事をさせて頂いていました。

10/22(日)暮らしの見学会開催予定詳しくは↑コチラ



赤塚山公園



浜松市完成予定のパス



新城市にて完成

10/22(日)暮らしの見学会開催予定詳しくは↑コチラ



## motto! つながるレポーター

07

イトコレポート コドモ工務店

今回は来年夏！お知らせはイトコーHP→



What's コドモ工務店？

イトコーの夏の人気イベント「コドモ工務店」を開催しました★多くの職人さんの、仕事を積み重ねて完成する家づくり。実際に職人さんに仕事を教えてもらえるイベントです。とっも暑い中での開催でしたが、子どもたちみんな真剣に、楽しく体験してくれました！

### コドモ上棟式



みんなで力を合わせて骨組を建てました！上棟のお祝いの菓子まきも大盛り上がりでした★



### 外構屋さん

職人さんと一緒にコンボを安全運転！こぼさないよう慎重にバケツを運びました！

### 左官屋さん



木端から誕生したスタッフ考案のロボコッパ！様々なオリジナルが誕生しました。



キラキラタイルを使って世界にひとつだけのオリジナルコースターを作りました！



### 水道屋さん

水漏れが発生！水道屋さんと一緒にバルブをしめる体験をしました！



### 大工さん

丸太切りに挑戦！自分で切った丸太でメダル作りもしました。

ヒト・コト・モノ vol.9より

### 07 赤塚山公園

赤塚山公園開園30周年記念イベント「ミライにカケル」に参加しました。

この公園は街から近い安心感と自然の空気や景色が堪能できる場所です。休憩・飲食スペースや噴水イルミネーションが新たに加わりました。この様なイベントをキッカケに多くの方に(子供も大人も!)知ってほしいと感じました。 by 田中



豊川市制施行80周年記念事業として、「赤塚山公園」イベントが開催されました。ポニー達の名前と、子供たちの未来にかけて「ミライにカケル」をテーマとしています。昼の部は子供たちが主役となる様にワークショップや乗馬体験やミニ水族館、絵本の読み聞かせなど様々な体験ができました。夜の部は噴水イルミネーションや夜の水族館、キッチンカーもあり大人まで楽しめる1日となりました。



ヒトコトモノ onlin コチラから→



当日の朝、出店者の搬入を手伝っていると公園に楽しそうにやって来る人もだんだんと増えてきてこれから始まるんだというワクワク感が伝わってきました。 by 市川



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、繋がりにから生まれた「伝えたい」をお届けするページです。



2023 **11/4** 10:00-16:00  
 持続可能なまちを目指して 会場：豊橋市役所前広場  
**「530のまち 環境フェスタ」** 出展します！



見て、作って、体験して、楽しみながら「食」や「農」など身近なことから環境について知ることができるイベントです。

イベントについて詳しくは 530 運動環境協議会



**ITOKO SDGs**  
 5 TIMES

イトコーのSDGsの取り組みを紹介したり、建築端材の木材（木端）を使った「ロボコッパ」づくり体験ができます！



待ってまーす  
 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！  
 @ITOKOSDGs

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**  
 WHTH'S SDGs? 持続可能な開発目標について考えよう！

街中で小さな森と暮らそう  
 ~ Co-class ~  
 イトコーが提供する自然とともに暮らす分譲地のご紹介



**“こくらす”**  
 「こ」とは「co」共同の、共通の、相互に、という意味。それに「くらす=暮らす」で私たちの提案させていただく分譲地を「こくらす」と命名させていただきました。ついつい忘れてしまう、自然の恩恵、そして価値観をともしにする隣人と暮らすこと。自然をたのしむ、自然から発見する、何気ない日々を彩る日常の変化、それらをともしに愉しめる隣人。共に暮らすことの豊かさをお届けいたします。

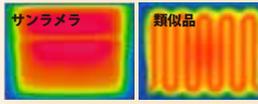
※豊川市、蒲郡市や新城市にも「こくらす」があります。詳しくはweb、またはお電話(0120-86-4191)にてお問合せください。

今年も2回目  
 キャンペーン開催！  
 詳細はエコショップHPにて発表

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



**Powerful** 例え 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 畳を効率良く均一に暖めます。



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。

パワフルなのにカラダに優しく、就寝時でも安心して使えます。

**Point 1**  
**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。



**Point 2**  
**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

**Point 3**  
**Safety**  
**ヤケド、火事心配なお子さん、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いて電源が切れます。

**Point 4**  
**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。

**600Wタイプ【3段切替構造】**  
**1200Wタイプ**  
 エコショップ価格  
 620型 83,600円 → **59,800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！  
 1220型 176,000円 → **149,800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)

暮らしに彩り - A ★ ✿ ♪

エコショップの暮らし方教室のご案内 2023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。

**11/13 月** **アロマとハーブでセルフケア**  
 精油・ハーブなどの自然素材を使って季節にあわせてアロマクラフトを作る講座です。  
 11月は、疲れた肌を癒す「クレンジングケアクリーム」と「せっけん」を作ります。  
 10:30 ~ 12:00

講師 伊藤 貴美子さん  
 ¥ 2,800円 (材料費込)  
 筆記用具



**12/22 金** **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。保管方法もお教えいたします。各回1名もしくはお友だち2名になります。赤味噌か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  
 ¥ 1,600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。

**11/7 12/5**  
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＝フリップの制作をします。  
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+」

**11/2 12/1**  
10:00~12:00 (木) (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す。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  
洗濯はざみ10個くらい

**11/14 12/12**  
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)

**11/7 12/12**  
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♪ (裂き織り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

**11/17 12/15**  
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

**11/20 12/18**  
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

**11/28 12/26**  
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

**11/30 12/11**  
10:00~12:00 (木) (月)

**布花あそび**

初めての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ことができます。お申し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  
お手拭き又はウエットティッシュ

**11/16 12/21**  
13:00~15:00 (木)

**裂き織り&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

各教室でご予約、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。



# 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。

**脚スッキリ★巡るリフレクソロジー**

リフレクソロジー/オイルを使用した、膝から足裏までのトリートメントです。ふくらはぎや足裏の反射区を心地よい力加減で刺激していく、スッキリ感の高いトリートメントです。椅子に座ったまま施術するので気軽に受けていただけますよ。

講師 安田 よしこさん  
¥ 3,300円 (30分)  
📁 とくにありません

**おもしろ凸凹絵の具 ディンプルアート体験**

車の廃材を元に作られたおもしろ凸凹絵の具。筆を使わない、乾くと凸凹が出来るディンプルアート体験でオリジナルの小物入れと一緒に作ってみませんか? ※絵の具にアルコール成分が含まれる為、アレルギー確認の必要があります。

講師 山口 浩司さん  
¥ 4,400円 (小物入れ代金)  
📁 とくにありません

**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**

プ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

**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験会**

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調理します。遠赤外線が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、ジュースに仕上げるができます。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鍋の材質は選ぶ必要はありません。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。)