

2025 11月12月

■ 住育講座 ■ 地産地消 ■ 住まい手様
■ 健康講話 ■ 子育てカフェ ■ その他



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10/25 SAT OTOFURUYAMA FES Have a great time with good music and food in Toyokawa. 詳しくは10ページへ						
3 文化の日	4 ■タティングレース	5	6	7 ■エコクラフト バンドでカゴ	11/1 8 ふそうのもり コンセプトハウス見学会	2 住育講座
10 ■アロマとハーブ	11 ■草木染め&手織り	12	13	14 ■石印を作ろう	15	16
17 ■ニットカフェ	18 野窓の鶏肉料理	19	20	21	22 LET's REDUCE WOOD LOSS! vol.4	23 勤労感謝の日
24 振替休日	25 ■ヘルシー 料理教室	26	27 cafeお披露目見学会 ■布花あそび ■石印を作ろう しすく…展「暮らしも心もあたたかく」11/27(木)~12/23(火)	28	29 お片付けセミナー	30 相続税入門講座 kodomo蚤の市
12/1	2 ■タティングレース	3	4 発酵料理教室③	5 和燗燗のフラワー ■エコクラフト バンドでカゴ	6 四季と暮らし家見学会	7 メンテナンス教室
8 めんつゆ活用	9 ■草木染め&手織り	10	11	12 お灸講座 ■石印を作ろう	13	14 ■味噌づくり
15 ■ニットカフェ	16	17	18 ビタミン材運動	19	20 自然体験学習	21
22	23 ■ヘルシー 料理教室	24	25 ■布花あそび	26 ■石印を作ろう	27 エコショップ+冬季休暇 2025/12/27(土)	28
29	30	31	イベントWeb申込はコチラから 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。			

お知らせ

エコショップ+でお買い物に限り、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。

ECOSHOP+イトコー

発行 / 掲載に関するお問合せ先
 ☎ 0120-86-4191
 電話受付時間 9:00~18:00

エコショッププラス
 〒442-0069 豊川市諏訪西町2丁目245番地
 営業時間 / 10:00 ~ 17:00 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。



ITOKO Lab ecoeco通信 2025 11月12月



ITOKO Lab エコショップ+リニューアルオープン 1周年を迎えました!ありがとうございます。

今月の言葉 持たないことも幸せ

物をもつことが、幸せという思い込みはないか。その執着心から一度離れてみると、「ない」からこそ見えてくるものがある。

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

11.02

先着予約

住育講座

家づくりアドバイザーの住育講座 「見えないお金が見えてくる！ 家づくり資金まるわかりセミナー」



建物価格だけじゃない！諸経費・付帯工事の
真実と支払いタイミング完全ガイド

こんな不安ありませんか？
「家づくりって建物価格以外に何にくらかかってくるの？」
「いつ、どのタイミングでお金が必要なの？」
「予算オーバーが怖くて一歩が踏み出せない…」
本セミナーで解決します！



【参加特典】

あなた専用の「家づくり資金ロードマップ」
を作成します

講師 鈴木 宏行

イトコー 家づくりアドバイザー
80棟を超える家づくりサポート実績あり
イトコー「四季と暮らす家」の住まい手



つくり手たち



@hiroyuki8544

家づくりには建物価格以外にも様々な費用が発生します。
このセミナーでは、見落としがちな「付帯工事費」や「諸経費」
について、実際の金額例と支払いタイミングを具体的に解説。
資金計画の全体像が明確になり、安心して家づくりをスタート
できます。

🕒 10:00 ~ 11:30 📍 モデルハウス 2F

💰 無料・お子さんも一緒に参加できます 🚶 4組限定



販売中の「ふそうのもりコンセプトハウス」を購入の方に、
GOOD-TIME PLACE (屋根付きの半外空間)をプレゼント！

コンセプトハウス販売見学会
@こくらす*ふそうのもり(蒲郡市)

11/8

こくらす*ふそうのもり*のある「蒲郡市府相町」
は住環境が良く暮らしやすい地域。ぜひ現地の
環境も含めてこの家の良さを体験してみてください！

この見学会の詳細・ご予約は
こちらからどうぞ



11.27・28

[THU]

[FRI]

お披露目見学会

豊川市大木新町通に新しくこだわりのカフェがまもなくOPENします！

店舗の新築・リノベーションをお考
えの方、カフェを開いてみたい！とい
う方、是非ご見学下さい。ご都合の良
いお時間にお気軽にお越し下さい。
当日、ご見学いただいた方には
コーヒー1杯無料サービス！



コーヒーとイチゴのお店 cafe blu (カフェ ブルー)

皆さまのお好き時間で楽しい“ひと時”をお過ごしください。
コーヒーは一杯ずつハンドドリップで淹れた本格コーヒー。
自家農園で育てた甘く、赤くイチゴを使ったスイーツを取り揃えています
ランチもご紹介します。

GRAND OPEN は 12/18 (木) ~ 21 (土)
豊川市大木新町五丁目 36-3
営業時間：8:30 ~ 18:00 定休日：火曜日



Instagram
インスタグラムにて
準備が出来次第
アップしていきます
@CAFE_BLU_TOKYOKAMA

笑い声が主役の、セカンドリビング

気心の知れた友人を招いて、午後の小
さなティールーム。器もスイーツも並
べやすい「キチネット完備」で準備も
片づけも、気楽に。
陽だまりと季節の彩りに包まれて、
話が弾むことでしょう。



外観 イトコー施工例



イベント QR

12/6

場所

幸田町

予約制

四季と暮らす家 完成見学会

※ ご予約後詳細地図を送ります

2025

LET's REDUCE WOOD LOSS!

SDGsイベント - ウッドロスを減らそう! - vol.4

11/sat 10:00 ~ 15:00 22 土

こんなものがあるよ!

建築用木材は無垢材、集成材、合板、古材、塗装済みなど、どんな木材があるか当日のお楽しみ! 予約制ではなく、早い者順です~

※おがくずもありません。ご希望の方は当日お声掛けくださいね~。

建築端材を再利用していただくイベントです。
※雨天中止となります。その際はブログまたはInstagramをご覧ください。

①②③ 共通事項
30分入替制
(9:50~整理券配布)
各参加費 300円/1人

① ロの字BOXづくり
エコショップでも使っているロの字ボックス(約30cm角)をつくります。
※端材利用のため正方形でない場合もあります。

② ロボコッパづくり
端材と金具から生まれたイトコーの新キャラ「ロボコッパ」がつくれちゃいます

③ X'masオーナメントづくり
小枝、木のみ、ドライフラワーを用意しておきます。オリジナルのオーナメントを作ってみてね。
※いただいた参加費は「教室の空気はビタミン材運動」の活動に使われます。

無料 1家族/1袋分 45L程度の袋をお渡しします!

地図&駐車場

会場はエコショップ駐車場

メダカもいるよ! ほしい子は入れ物を持ってきて!

持ち物 軍手、メジャー(必要な方)

11.29 土

年末お片づけセミナー

~心とお部屋を整えて
2026 年を最高のスタートに! ~

先着予約 住育講座

今年も残りわずかとなりました。新年を迎える前に、お家も心もスッキリ整えたいですね。けれど年末は大掃除や買い物などやるのが山盛りです。このセミナーでは、年内にやりたいことを書き出しながら、片づけと両立するコツを学びます。脳科学や心理学の視点も取り入れ、心とお部屋を同時に整える方法をテキストとワーク(参加費込み)でお伝えします。参加したらきっと、心がスッキリしますよ☆

10:00 ~ 12:00 エコショップ+2F ¥ 1,500円
筆記用具・スケジュール帳・クリップボード(あれば) 12名

講師 河合善水(よしみ)さん



整理収納™寄り添いコーチ。講師歴12年。脳科学や魔法のメモ術を取り入れたオリジナル整理収納™メソッドで全国活動中。



Message

「お片づけを通じて自分を好きになってほしい!」をコンセプトに、どなたでも着実に片づけできるようになる整理収納™実践講座や訪問レッスンをしています。

11/30 SUN 10:00 ▶ 15:00 in エコショップ+ (店内のみ)

--- こども のみのいち ---

kodomo 蚤の市 Vol.4

1F 古着などの販売

お洋服好きさんのこども古着やこども小物など、かわいいアイテムがたくさん並びます
大切に使っていたものを、また同じように使ってくれる 次の世代へつなぐ...
楽しみながらサステナブルを体験しましょう!

2F 飲食販売 WORK SHOP

蒲郡の人気パン屋さん[アネモネ パン]が来店
kodomoワークショップでは かわいいビーズやチャームを使ってオリジナルのプレスレットが作れます!

会場案内

会場: エコショップ+ 豊川市諏訪西町2丁目245

11.09 日

『Annabelle』&『noix * fleur』合同ワークショップ
お部屋を彩るお花のアレンジと器
《クリスマス編》

地産地消 10:00~15:00(最終受付14:30) エコショップ+2F
予約不要 各先着8名(タイミングによってお待ち頂く場合もあります)

プリザーブドフラワー

プリザーブド加工(長期保存加工)されたヒムロギと木の実を使ってクリスマスリースを作ります。



¥ 3,500円 特になし

ポーセラーツ

白い器に絵柄をつけて焼き付けて仕上げます。クリスマスのモチーフの転写紙を貼ってあなただけの可愛い器に仕上げてください。

ご注意! 焼成が必要なため後日のお渡しになります。豊川市内で受渡し、難しい方は送料を頂き送付することも出来ます。



※写真はイメージです

¥ 3,500円~ ハサミ、水入れ(タッパー可)、汚れてもいいハンカチがタオル

講師 Annabelle(アナベル)内山智子さん

講師 noix * fleur(ノワ・フルール) 杉下洋子さん

11.30 日

「えっ、私にも関係あるの？」
相続超入門講座



先着予約 いとこ会限定

ケーススタディを交えて残された者が困らないための対応を学びます。

ケース1

このままだと相続税がかかるかも。▶こんな準備をしておこう！

ケース2

「相続税はかからないわね。」と安心していて大丈夫ですか？

▶残した財産が争いの種にならないための準備が大事です。



10:00 ~ 12:00 モデルハウス 2F 無料
筆記用具

講師 長田 亮さん



ブルデンシャル生命保険㈱
名古屋北支社 第一営業所
シニアコンサルタントライフプランナー

Message

お悩みはご家庭によってさまざま。
個別相談にも対応いたします。

12.07 日

いとこ会限定
住まいの
メンテナンス教室



【いとこ会】イトコーで
お家を建てられた方の会

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。

10:00 ~ 12:00 14:00 ~ 16:00
無料 エコショップ+2F



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



12.20 土

2025 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こ
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。
(天候で収穫内容が変わります)
長靴・動きやすい服で参加してね



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)
タオル・おにぎり・水筒・マイ箸
皿・カップ・おわん・保険証

11.18 火

野窓のティキンナンヴァン
鶏胸肉活用方



先着予約 地産地消

野窓の人気メニュー『ティキンナンヴァン』(チキン南蛮)
ティキンナンヴァンの鶏胸肉の下拵えで鶏天、チキンカツ、
ヤンニョムチキン、油淋鶏などなど幅広いお料理に展開して
います。下拵えと展開するための仕上げ方、
南蛮酢にしている『野窓の和風ピクルス』を
デモンストレーション方式でご紹介した
あとにティキンナンヴァン定食を
召し上がっていただきます。



10:00 ~ 13:00 エコショップ+2F 筆記用具
5,500円(野窓の和風ピクルスのお土産付き)

講師 よしみあゆみさん



<野窓 おやつと軽食店主>

日々に取り添い旅をするおやつと軽食のお店。
季節の食材を使っておいしいものをいろいろ
と作っています。メニューはコロコロ変わリ
ます。蒲郡市形原温泉近くに小さなお店が
あります。蒲郡市一色町下郷5



- ◎鶏胸肉の下拵え
- ◎鶏胸肉料理のバリエーション
- ◎それぞれのお料理への仕上げ方
- ◎タルタルソースの作り方
- ◎南蛮酢のベースにもなる
『野窓の和風ピクルス』のお話
- ◎ピクルス液の活用法のお話
- ◎ティキンナンヴァン定食を食べながら質問タイム

講座の
内容

12.04 木

発酵料理教室③
麹でおやつ



先着予約 健康講話

生命活動に欠かせない「酵素の宝庫」と言われるほど、
30種類以上もの豊富な酵素を含んでいると言われる『麹』
を卓上ラジエントヒーターで発酵させて使った甘酒、
醤油麹、お味噌の作り方デモンストレーションとそれらを
使ったおやつを砂糖を使わずに3種類つくります。
(甘酒、醤油麹、お味噌を少しずつお土産付き)

麹の酵素が深い旨味とコクを与えたり、体に必要な栄養素となります。

10:00 ~ 13:00 エコショップ+2F 1000円(材料費込)
エプロン、おやつ持ち帰る方はタッパーなど容器2個 6名

講師 さかわけいこ



- ・エコショップ+店長
- ・ラジエントヒーター、還元料
- 新林の滝、サンラメラなどエコショップ商品
を自宅でも長年愛用中



※料理はイメージです。

Message

講座参加の方限定！
電気なのに遠赤外線調理ができる！
ラジエントヒーターを注文すると、
6種類から選べるお鍋(3万~4万円相当)
1つプレゼント！



詳しくはコチラ↓

12.18木

事前連絡 地産地消

穂の国の森からつながる地域づくりの会
教室の空気はビタミン材運動開催

in 豊橋

教室の掲示板上に杉の間伐材を貼るだけで教室の空気が変わります



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上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。山の豊かさや生態系を守るための持続可能な活動と一緒にしてみませんか？実施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。子どもたちの頑張る姿にも感動！ご予約後詳細をお送りします。お申込みはイトコーへ。

13:00 ~ 16:00 豊橋市立天伯小學校
無料 汚れてもよい格好で、飲み物、タオル等

穂の国の森からつながる地域づくりの会



令和7年度
あい森と緑づくり環境活動・学習推進事業交付金活動
2025年5月に改名し、「山づくりから街づくりも」「家づくりから地域づくりも」として活動のフィールドを広げていきます。



穂の国の森からつながる地域づくりの会HPはこちら



vol. 07

赤塚山公園 情報

赤塚山公園にでかけよう！

秋のぎょ長水族館

ぎょぎょランドを午後5時30分から午後8時まで開館します。
秋の夜長を楽しんでもらうためにぎょぎょランドが夜8時まで開館されます。いつもとちがう暗い館内魚鑑賞をお楽しみください。



期間 2025.10.24(金) ~ 26(日)

時間 17:30 ~ 20:00 ※17:00に閉館後、17:30から再度開館します。

持ち物 懐中電灯 参加費 無料

問合せ 赤塚山公園 0533-89-8891

期間中は20:00まで飲食物販売施設、キッチンカー物販、ワークショップ等の出展を予定しています。



秋もイベント盛りだくさん！

農と暮らし市

10/28(火) 16:00~20:30 ノークラナイト
11/11(火) 16:00~20:30 ノークラナイト
11/26(水) 9:00~14:00
旬の野菜、ごはんやおやつ、暮らしに寄り添うもの約20店舗で開催します。

あかつかわんこ vol.4

11/8(土) 10:00~15:00
“わんこと楽しむ秋色マルシェ”



音降る山フェスティバル

楽器持ってる奴、全員集合。豊川市赤塚山公園で「音降る山フェスティバル」開催。プロアーティストの野外ライブ、地元のお店が並ぶマーケット、300人の参加者全員で一緒に演奏する「主人公ステージ」参加者大募集！観覧は無料、みんなで赤塚山から豊川に音楽を降らせよう。

日程 2025.10.25(土) 時間 10:00 ~ 17:00

参加費 主人公ステージ参加 3,000円 観覧は無料

申込 右記QRコードの「300人バンドチケット」より



問合せ コワーキングスペースTOCOTOCO内 音降る山フェスティバル実行委員会(青野) Tel. 0533-79-2210



2025.10.25sat 赤塚山公園 楽器持ってる奴、全員集合。

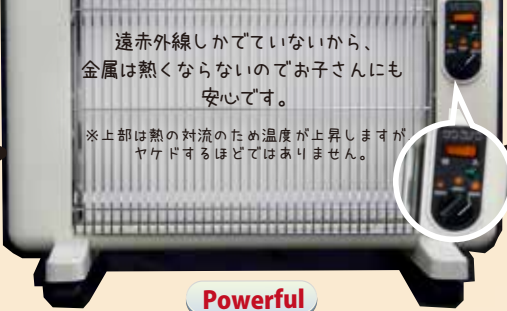


大切な人に使ってほしい暖房器です。

遠赤外線輻射式セラミックヒーター

安心の日本製 「サンラメラ」 安心のメーカー5年保証
お日様のポカポカをお部屋に

ガードに触れてみてください。



1200Wのパネルヒーターの場合4.5~8畳用ですがサンラメラは1200Wで12~14畳、600Wで4~6畳を効率良く均一に暖めます。

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。

600Wタイプも消費電力
[3段階替構造] ①200W ②400W ③600W

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。

Powerful

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まるので、手先だけ冷えるということはありません。

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止まります。

当店で2台目以降ご購入は当日から使えるエコショップ券 1000円分プレゼント！

600Wタイプ
621型 83,800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

620型はキャスター付きで移動が便利です！

1200Wタイプ
1221型 176,000円 → 149,800円
サイズ: 740×520×240mm 12.5kg
暖房能力12~14畳 電源ケーブル2.5m

11.27(木) ▶
▶12.23(火)

しずく・・・展 『暮らしも心もあたたかく』



日々の暮らしや心がほっこりあたたかくなるような、
お気に入りの見つけにきてください。
暮らしに季節の彩りを添える、クリスマスのお花も
お届けいたします。

🕒 10:00 ~ 17:00 水・祝日定休
📍 エコショップ+1F 🎫 来場無料



作者「しずく・・・」の皆さん

作家名
「choco」「yu-kari」「kutatto」「Rose」

Message

〈お気に入りの生地で、自分が使いたいもの、着たい服〉
をコンセプトに、リネン・コットンなどの質のよい自然
素材を使って、メンバーそれぞれが思いのままに、身の
回りの小物や洋服を製作しています。

12.08(月)

手作りのめんつゆ活用



🕒 10:00 ~ 13:00 📍 エコショップ+2F 🎫 8名

ほんの少し手間をかけて
『おいしい自分好みのめんつゆ。作りませんか？』
香り豊かなかつお節と昆布で無添加の「めんつゆ」を手作りします。
デモンストレーション形式でめんつゆをとった後、季節野菜とだし
がらを活用したおかずもご紹介します。
普段のごはんに、年末年始の料理に、と活用してもらえます。
「だしがらの炊き込みご飯」他2品めんつゆを使ったレシピをご紹介します。
もちろん試食できます！

🕒 10:00 ~ 13:00 📍 エコショップ+2F 🎫 8名
¥ 2800円(めんつゆ250mlお持ち帰り)

講師 ほしのやすこさん



調理師、製菓衛生師、
介護福祉士

訪問家事代行
サービスをはじめました。



Message

いかに楽して日々のご飯を安心安全に作るか(時短)
を意識して活動しています。調味料や食材も無理せず
「安心安全なもの」で日々養生も心がけてます。

12.05(金)

『和蠟燭のテーブルフラワー』



🕒 10:00 ~ 11:30 📍 エコショップ+2F 🎫 3,500円

香りのよい常緑樹や実ものを使って、
クリスマスのテーブルを彩る
アレンジメントを作りましょう。
初心者の方でも作りやすく、可愛く出来上がります。

🕒 10:00 ~ 11:30 📍 エコショップ+2F 🎫 3,500円
📍 花切バサミ・持ち帰りの袋(約20cm角) 🎫 6名



写真はイメージです。

講師 yu-kari すずきゆかりさん



「しずく・・・」の作家。
お花のある暮らしの愉しみや、
小さな森のような庭の四季
などを Instagram で発信して
います。



Message

お花を部屋に飾るのは特別なことではなく、日常の一部
であってほしい、という思いから、ワークショップでは、
身近にあるような器を使い、季節感のある、さりげない
雰囲気のアレンジになるよう、お花選びをしています。

12.12(金)

かんたん東洋医学 ～お灸でセルフ温活～



🕒 10:00 ~ 12:00 📍 エコショップ+2F 🎫 8名

暑かった夏の疲れは、冷え性や肩凝りなどの体調不良に繋がります。
そこで！つらい症状を薬で止めるだけでなく、東洋医学をまじえて、
わかりやすいツボのとおり方を学び、セルフケア。
個々の症状に合わせたお灸を実際に体験してみましょう。

ご自宅用にお灸もプレゼント。
ご自身で、またはご家族にもしてあげられます。

🕒 10:00 ~ 12:00 📍 エコショップ+2F 🎫 8名
📍 ひざ下、ひじ下が出しやすい服装 🎫 1000円(材料費込)

講師 山本一成 さん



鍼灸・カイロプラティック
治療院 伍行堂 院長
はり師、きゅう師、
あん摩・マッサージ・指圧師免許
応用理学士(カイロプラティック)
施術歴 30年以上



Message

慢性的な体の不調は体質改善と免疫力UPが必要。
普段からの適度な運動とセルフケアの一つにお灸
温活をオススメします。



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 はじめてのタティングレース

10:00～
12:00

火

シャトルひとつで小さくて可愛いし結びのレースを作ります。モチーフやマスクストラップは初心者向けです。

講師 やまもと まゆみさん
¥ 2,000円 (体験)
ありません (あればシャトル)



11/7 12/5 エコクラフトバンドでかごづくり

13:00～
15:00

金

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



11/11 12/9 草木染め&裂き織&手織り

13:00～
15:00

火

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
¥ 1,800円～
ゴム手袋、エプロン
ビニール袋



11/17 12/15 ネットカフェ

10:00～
12:00

月

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
¥ 2,000円～
かぎ針・棒針
(お持ちの方のみ)
裁縫道具



11/14 12/12 11/28 12/26 愉しく印(石)を作ろう!

13:00～
15:00

金

基本をふまえつつ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
¥ 2,200円
ノート、えんぴつ
新聞紙



11/27 12/25 布花あそび

①10:00～
②13:00～

木

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
ウエットティッシュ



11/25 12/23 ヘルシー石焼料理体験&お食事会

10:00～
14:00

火

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



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。

羊毛フェルトでわんこ作り

羊毛フェルトでワンコを作ります。最初は小さいサイズから。初めての方でも作り方さえ覚えればいろいろ作れるようになります♪色を混ぜたり、ステップアップも可能です。まずはわんこの作り方を覚えてみませんか?

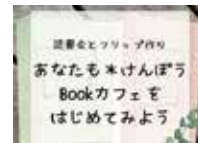
講師 松下 和泉さん
¥ 2,000円
とくにありません



けんぽうBook★カフェとフリップ作り

「檻の中のライオン」憲法は権力をしるもの。オリとライオンにたとえた絵本も使って、暮らしについて語り合い、絵やことばをフリップに描くカフェです。どなたも気軽にご参加ください。

講師 画房寺子屋
はら かずこさん
¥ 500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+」



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



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



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で調理します。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、肉汁たっぷりでジューシー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。)



エコショップスタッフが対応します。 毛細血管の血流観察をしましょう

10:00
～16:00の間
特になし

エコショップ
一般: 無料/1回

指先を専用の顕微鏡カメラで画面に映し毛細血管とその血流をご覧いただけます。健康はもちろん、美肌のためにも毛細血管の血流をチェックしてみませんか? 詳しくはお問合せ下さい。採血などの痛いことはしません。

毛細血管とは?

約100億本あるといわれる毛細血管は、血管の99%以上を占めています。動脈と静脈の間に位置し、細胞に必要な酸素や栄養を届け、不要となった二酸化炭素や老廃物を回収するのが毛細血管の役割です。そのため、毛細血管はあらゆる細胞と0.03mm以内にあるとされています。

エコショップ会員または公式LINE登録(ともに **無料**) をお願いします。



WorkChange class

ワークチェンジクラス 毎月制作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。

11/10 (月) アロマとハーブでセルフケア

10:30~
12:00

精油・ハーブなどの自然素材を使って季節にあわせたアロマクラフトを作る講座です。
11月は、深まる秋のスペシャルケア・ヒーリングミルクとエッセンスを作ります。

講師 伊藤 貴美子さん

¥ 3,000円 (材料費込)

筆記用具



12/14 (日) 恒例 手作りお味噌講座 麦味噌

10:00~
12:00

麦味噌を仕込んでみませんか? (1月は赤味噌の予定)炊飯器で、甘酒、塩麴の作り方もお話しをします。
1回の参加で3種の発酵料理を実演します。
お土産の味噌300g付きです。(赤か白味噌になります)

講師 Yumiさん

¥ 2,300円 (300g お土産付き)

エプロン、手拭き



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。

アロマハンドトリートメント講座(全6回)

アロマセラピーの基礎とハンドトリートメントの手技を習得する講座です。
ご自身とご家族を癒すホームセラピストを目指しましょう。
※ご希望の方には協会より修了証発行します(1100円)
講座時間は1回90分 おひとり様から参加可能です。

講師 伊藤 貴美子さん

受講料 14,040円

教材費 3,000円×6回

筆記用具とタオル4枚



ふれる
癒める
温める

足湯で毒素どろどろ! ゴッドクリーナー

不調の原因となる有害毒素は、どんな方にも知らず知らずのうちに溜まっています。30分、足湯型のマシンにゆっくり浸かるだけ! 体の中からスッキリしませんか?
※ご利用にならない方がありますので、お問合せ時にご確認ください。

講師 大橋 翠さん

¥ 3,800円

とくにありません



足湯で
強力
デトックス

痛くない小顔・うとうとドライヘッドスパ

ベッドでのオールハンドの優しい施術です。小顔リフト整顔はお顔や上半身をじっくりほぐし、姿勢を整え、お客様本来の美しさを引き出すお手伝いを。深眠®タッチセラピーは肩回り、首、頭を丁寧にほぐし心身の深いリラクセスや睡眠の質向上の助けを致します。

講師 とみやす さちこ
(リラクセスサロン はるふね)

¥ 小顔リフト整顔 60分6000円

深眠®タッチセラピー 40分4000円

おまかせコース 80分8000円

とくにありません



睡眠向上
&
小顔効果

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



足の
反射区から
体に働き
かける

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・顔・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



手軽に
気持ち良く
血行促進

vol.17

イトコースタッフの 暮らしの愉しみ



限られた時間の中で仕事以外の時間も充実させることが仕事への張り合いや、刺激へと繋がります。このコーナーでは個性溢れるイトコースタッフのオフ時間を紹介します。

リフレッシュも大切にする「会社の縁の下の力持ち」

今回紹介するのは入社17年目、現在は管理部門グループリーダーの伊藤舞さん。管理部門とは一般的には総務。いわば会社の縁の下の力持ち。人事から、会社のシステム、備品の配置まで、みんなが働きやすいようにいつも気を配ってくれています。ちなみに伊藤社長と同じ苗字ですが親族でも夫婦でもありません(笑)



伊藤 舞 (いとうまい) さん



毎年大人気のコードモ工務店を毎年担当

伊藤舞さんへ Q & A

Q1、イトコーへ入社を希望されたのはどうしてですか?

A、 榎山女学園大学で建築・インテリアを学ぶ中で、卒業生がイトコーで活躍していることを知り、また大工であった祖父の影響から木を活かした家づくりに関心を持ち、イトコーを志望しました。

Q2、入社後にイトコーに対するイメージに変化はありましたか?

A、 イメージ通りだったところ自然や地域を大切にしている「身土不二」という言葉を入社当時教えていただいたが今でもイトコーの要な言葉かと思っています。イメージと違ったというよりは、新卒で入社したので単に社会で働くことの厳しさは感じました(笑)

※身土不二とは…

身体(身)と生まれ育った土地(土)は切り離せない(不二) 関係にある」という考え方

Q3、仕事で困ったときはどのような対応をしますか?

A、 色んな方に相談やアドバイスをもらうようにしています。
現在は部内の部下にも色んな意見をもらって自分の意見に囚われずにこれからも解決していきます。

Q4、仕事でどんな時にやりがいを感じますか?

A、 イトコーでは部署にこだわらず、様々なことにチャレンジさせてもらえるので、プロジェクトにおいて一定の成果が出たときはやりがいを感じます。お客様のお困りごとに対応した際に感謝の言葉をいただけたときは特にうれしいです。



実家のウルちゃん

Q5、イトコーで「こんなことしてみたい!」と思うことを教えてください。

A、 入社した際と男女比率も変わってきて、今は半々か女性の方が多くなりつつあるので、男女年齢関係なく快適な職場環境をつくっていききたいと考えています。

Q6、ご実家の「イトコーの家」でよかったことありますか?

A、 OMソーラーが快適! 空気がながれているので猫を飼っていても匂いが気にならない。でも家を建てる時は猫を飼うことを想定していなかったので杉板が傷ついてしまいました(汗)



Q7、プライベートな時間の愉しみはありますか?

A、 計画なくドライブをして美味しそうなお店を探したり、パン屋さんを巡ったり 当たりのお店に出会えたら最高です! スーパー銭湯でリフレッシュする 岩盤浴・サウナ・漫画・お風呂・食事を1日満喫することです。