

2026
3月4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
2.27 28 木造施設 見学会 グループホーム見学会		エコショップ水曜定休				3/1 暮らしの見学会
2	3 ■タティングレース 親子の服作り展 一春の装いー 3/1(日)~15(日)	4	5	6 ■エコクラフト バンドでカゴ	7 間伐活動&探検	8 ■味噌づくり
9 ■アロマとハーブ	10	11	12 ■草木染め&手織り	13 ■石印を作ろう	14	15
16 ■ニットカフェ	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24 ■ヘルシー 料理教室	25	26 ■布花あそび	27 ■石印を作ろう	28 自然体験学習	29
30	31	4/1	2	3 ■エコクラフト バンドでカゴ	4 メンテナンス教室	5
6	7 ■タティングレース	8	9 ■草木染め&手織り	10 ■石印を作ろう	11	12 and museum 一触れて、選んで、楽しむ時間ー
13	14	15	16	17 環境ケア教室	18	19
20 ■ニットカフェ	21 野窓のひき肉料理	22	23 ■布花あそび	24 ■石印を作ろう	25	26
27	28 ■ヘルシー 料理教室	29 昭和の日	30	1	ecoshop+ GW休暇 5/2(土)~5/6(水)まで	

ITOKO Lab ecoeco 通信

2026
3月4月



No.181
2026年3月4月号

3/7間伐活動&探検
詳しくは→P4へ

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。



今月の言葉 一日一回これは上達の秘訣

地球が一回まわる間に、何か一つ行う。
大自然のリズムに合わせてみると、隠れていた能力が現われ、磨かれる。

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

さんむくせい × イトコーコーポレーション

M 木造施設 建物完成見学会

グループホーム見学会

イトコーがつくる地域を育む木造施設を是非ご見学下さい。
自然エネルギーがつなぎ、支え合うコミュニティ。

今後の参考のために
見てみたい方、
話を聞きたい方
大歓迎です！



イメージバース

完成お披露目見学会 予約優先

2026

2・27金 28土



見学会詳細・
ご予約はこちら

【時間】10:00～16:00

【会場】豊川市平尾町郷中 83-1

グループホームさんむくせい（仮称）様

【建物概要】木造/2ユニット（1ユニット9人）



さんむくせい様の
HPはこちら



さんむくせい様の
Instagramはこちら

さんむくせい

「グループホーム さんむくせい」
（仮称）

心に寄り添う作業療法士の専門性と
共に家族のような温かさを備えた、
認知症ケアの新しい住まいをご見学、
ご相談下さい。

個別相談ご希望の方は右記QRもしくは下記
お電話をお願いします。
（9:00～17:00/担当：山口）

TEL：0533-56-6166



健康的な暮らしを支えるシステムがいっぱい

＊OMソーラーシステム

太陽熱による穏やかな室内の暖かさ、
新鮮な外気導入による室内空気質の向上

＊FFC免疫住宅

水溶性二量体鉄塩を活用して有害化学物質を
分解除去しカビや感染菌などの繁殖を抑制



3/1日

予約制
10:00～11:30

ITOKO
STYLE

暮らしの見学会

「築13年。変わったことと、変わらないこと。」

場所 豊橋市



完成から13年が過ぎたわが家。毎朝、吹き抜けの窓から朝日が差し込む気持ちよさは
今も新築時から変わりません。一方で、床の木は年月を経て飴色に色づき、細かな傷が
たくさんつきました。それは私たちがこの家で重ねてきた暮らしの歴史です。

半外空間で食べるご飯、家の前で楽しんだ夏の花火、デッキに積もった雪で小さな雪
だるまを作ったこと。そんなわが家の歴史に触れて、これからのご自身の暮らしに
想いを馳せる時間にしていただけたら嬉しいです。

電話での
お問い合わせ 0120-86-4191

詳細・ご予約は
HPでどうぞ



03.01 日
▶▶.15 日
まで

親子の服作り展 ー春の装いー



自然素材を使って一着ずつ服を仕立て、
残った生地はパッチワークにして小物へ。
親子でたのしく、丁寧に物づくりを続けています。
春のお出かけがちょっと楽しくなるような洋服やバッグ、
ポーチなどを展示販売いたします。
手仕事のぬくもりと、春のやさしい空気を感じに
どうぞお気軽にのぞいてみてください。

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

作者 志津恵と千津子さん



若い頃から服作りを始めて、
娘が成長してからはお互いに
刺激し合い服作りを愉しんでいます。



Message

着る方、使う方のこと想い、丁寧な
モノづくりを心掛けています。

03.19 木
▶4.02 木
まで

『清美 collection 2026 春』展



リネンやコットンなど自然素材の洋服や小物を、
春のやさしい彩りとともにご紹介します。
ふんわり軽やかな着心地や、明るくやさしい春カラー
のアイテムがそろいました。新しい季節のおしゃれを
見つけに、どうぞお気軽に遊びにいらしてください。
期間限定の展示販売会です。

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

作者 kiyomicollection 清美さん



豊橋市西幸町にて、
ランチをはじめ、手作りの洋服、
小物、陶器を販売するお店を運営
しています。



Message

着ていて楽に楽しく過ごせることにこだわり、
洋服をデザイン作成しています。

03.07 土
先着予約 地産地消
🕒 3/1

【大好評】15 年前に植林した山の 間伐活動 &
近くの鳳来寺山ろくを探検します！ in 鳳来寺山ろく

前回開催も大好評だった間伐活動。2011 年に鳳来寺山麓にスギ
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。健康な山づくり、良い成木にするために 2023 年
に初めての間伐活動を開催。今回も引き続き、間伐活動をやりま
す！ 午後からは間伐活動だけでなくこの鳳来寺山ろくの成り立
ちや水みち、町のつくりを山のプロの丸山さんと一緒に探検しな
がら愉しみます！ぜひ、ご家族でご参加下さい。

🕒 10:00 ~ 15:00 📍 新城市鳳来寺山麓
🏷️ お弁当代（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、長靴があれば長靴で。飲み物、タオル等



前回の間伐活動の様子

間伐活動&山ろく探検とは…



探検の様子

◆間伐活動とは、森林整備の1つ。簡単
に言うとも木の間引き作業です。木に日光や
栄養を行き渡らせるために、木々の一部を
伐る作業です。
◆鳳来寺山ろくを探検！山と水の関係、水
みちや井戸。鳳来寺山ろくの街の成立など
体感します。

Message

* 特に15 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？木の
成長と一緒に見守りましょう！



穂の国の森からつながる地域づくりの会

03.28 土
抽選 自然体験
🕒 3/14 抽選 3/15

2026 年 春の「いぶき」を体感！
有機循環農業「福津農園」で
自然体験学習をしましょう



旬産旬食…冬の寒い時期に耐えて生えてきたアケビが強い春の新芽を
摂ることは、新陳代謝を活性にすることで夏に向けての体づくりに
なるそうです。山野草を名前を覚えながら採って、天ぷらにして食
べましょう。好評の鶏スープを自分たちで作しましょう。
持ち物：タオル・おにぎり・水筒、マイ箸と皿・カップ・おわん・
保険証長靴・動きやすい服
詳細地図は、抽選の後送付いたします。

🕒 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
新城市中宇利福津 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。

and museum

一触れて、選んで、愉しむ時間—

自然の恵みと手しごとから生まれたものに触れ、選び、味わうひととき。

野菜たっぷりのごはんやスイーツ、天然石のアクセサリ、革小物、

花や衣、帽子。忙しい日常から少し離れて、心地よさを見つける小さなミュージアムです。

4/SUN 10:00-15:00
12 in ecoshop+

1日限定！

心にかわいい、
おいしい、楽しいが
集まりました！アレルギー対応
アクセサリWORKSHOP
小枝の
イヤークフ
作りHANDMEIDレザ-
企画展開催WORKSHOP
革小物
づくり

CHECK！



約25cm×25cm

WORKSHOP
口の字
BOX
づくり

花しごと souka

WORKSHOP
季節の生花
のリース
作りなっちゃん農園
季節の野菜
甘酒
漬物

らくだ食堂

お野菜たっぷり
のお弁当、スープ
季節の自家製
ドリンク

おやつ、パン、軽食



CHECK！

IROTORIDORINO
伝統工芸家編み物帽子
編み物小物

ticktack

HANDMEID
大人服

イベントの詳細はこちらから→

イベント当日に、こちらのアカウント
をフォローした画面を見せていただくと
プレゼントを差し上げます！

@AND_MUSEUM

04.12 日
▶▶.26 日「ナチュラルな
暮らしに寄り添う革小物」展イタリアンレザーや姫路レザーを使い、日常に溶けこむ
シンプルで優しい雰囲気作品づくりを心がけています。

展示販売会です。

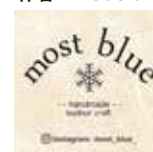
かばんから取り出すそのひとつひとつが、あなたの特別な
モノになりますように。

ご自分へのご褒美に、大切な方へのプレゼントにもどうぞ。

🕒 10:00 ~ 17:00 (水・祝日定休)

📍 エコショップ+1F 🎫 来場無料

作者 most blue さん

レザークラフト作家
東三河を中心にイベント
出店しています

Message

革を身近に感じてもらいたい！

そして革小物で日常をより豊かなものにする
お手伝いができればうれしいなと思い活動し
ております。

04.21 火

先着予約

地産地消

『野窓』さんの
ひき肉活用方法あれこれひき肉を使った作り置きや、お料理あれこれを
デモンストレーション方式でご紹介し、
ひき肉料理の定食を召し上がっていただきます。

- ◎鶏豚牛のひき肉のいいところ
- ◎ひき肉料理のパリエーション
- ◎ひき肉で作り置きおかず
- ◎ひき肉の脂どうしてる？の話
- ◎ひき肉料理の定食を食べながら 質問タイム

Check!

素材を活した
アレンジ技が
学べます！

🕒 10:00 ~ 13:00 📍 エコショップ+2F 📁 筆記用具

🎫 5,500円



お料理は食材の仕入れにより変更することもあります。

講師 よしみあゆみさん



<野窓 おやつと軽食店主>

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

Message

日々に寄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ります。

04.17 金

先着予約

健康講話

水の力で空間を変える ナチュラル環境ケア教室

πウォーターを使った心地よい暮らしづくりのヒント



春から夏に向けて、室内のにおいや湿気、環境の変化が気になる季節になります。

何種類もの「強い薬剤」に頼るのではなく、肌へのやさしさや、小さなお子さん・ペットへの影響、自然との共生を大切にしたい暮らし方を選びたいと感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は、水の性質に着目した「π(パイ) ウォーター」というエコショップ+の新商品で、より心地よい環境づくりのヒントをお伝えします。商品の一部をご紹介しながら、使い方や考え方について分かりやすくお話しする勉強会です。

10:00 ~ 12:00 エコショップ+2F 特になし
無料 ※サンプルプレゼントございます。



講師 稲垣成彦 さん アイビーイー・テクノ株式会社 営業部長

アイビーイー・テクノ「IBE=Institute of Bio Energy」生体エネルギー研究所」パイウォーターの研究開発と実用化への取り組みと商品開発、そしてこれらを国内外へ広める活動を行う。



注目 π ウォーター
パイとは？

私たち人間のからだは、その3分の2が「水」でつくられています。人間のからだを司るその水は「生体水」と呼ばれています。

πウォーターは、生体水に限りなく近い水と言われています。これは活性力のある細かい水分子で浸透力や吸収力が高く、いち早く体内へと送り届けることができます。

πウォーターの活性力は、生命の活性力を引き出す役割を担っているのです。

スーパーあかね ST



100%天然素材。人にも地球にも無害な土壌改良材です。土壌の水分を活性化し、微生物の動きを活発にし、保水性・通水生・通気性に優れた土壌づくりをサポートします。また、有機農業にも適しており、「収穫する農作物も本来の味がよみがえる」と、農業に携わる方々からも高い評価を得ています。

中庸

日々のリラックスタイムに。あなたを整えてくれる「πリフレッシュウォーター」

パイウォーターの「水」の力であなたを整えます。※フランキンセンス精油配合



パイミクロウォーター

肌への大切な水分補給を簡単スプレーで。

肌に水分を補給し、みずみずしく、潤いのある肌に整えます。敏感肌の方にも。全身にお使いいただけます。



パイクリーン πウォーターと植物エキスの力でウィルス対策・除菌・消臭。

無香料・ノンアルコール・安全性試験済(急性経口毒性試験)です。キッチン回り、衣類、寝具、ベビー用品、大切なペット用品にも安心してご使用いただけます。また、草花に噴射すれば害虫を寄り付きにくくする効果(忌避効果)を発揮します。



π de バイで まも～る 身の周りのあらゆる影響のある電磁波から、健康を守る。家族を守る。



私たちの暮らしに欠かせないスマホ、Wi-Fiなどの通信機器や生活を支えてくれる家電製品や電気自動車。私たちの身の回りには、健康に影響を及ぼす「電磁波」を発する製品が数多くあり、電磁波の量は飛躍的に増え続けています。それらの電気製品の使用をやめるのではなく、電磁波対策ができるようにと開発されたのが「π de まも～る」です。有害な電磁波の「質」を変えます。

自律神経のバランスを整える

無料体験のお申込みはコチラから→



トータルボディコンディショニングシステム

DENBA^H Health

エコショップ+は『DENBA Health』の正規代理店です。

『DENBA Health』は独自に開発された特許技術(世界で取得)で、生体電流を整えます。これにより、体内の水分に働きかけ血流の改善、自律神経をサポートするなど様々な研究や発表が東京大学や筑波大学などで行われています。

本体につなげた柔らかいマットの上にいるだけ(就寝中ももちろん使用できます)で血流の改善、自律神経のバランスを整えることに繋がります。

こんな方におすすめ

- ✓ 日々の疲れが取れない
- ✓ 寝つきが悪く、しっかり寝れない
- ✓ 手足が常に冷えている
- ✓ 午後になるとむくみが気になる
- ✓ アンチエイジングが気になる
- ✓ 花粉の季節が憂鬱



りんごの保存状態の比較(4ヶ月後)通常冷蔵(左)では、時間の経過とともに変色や水分の減少が見られました。DENBA環境(右)では、見た目の変化が少なく、比較的良好な状態が保たれています。2/3以上が水分の人体にも働きかけ、血流やお肌、睡眠障害を改善したり、細胞修復にもつながり、怪我が早く治るなどの実例がでています。エビデンスなど詳しい資料はエコショップ+でご覧いただけます。

DENBA health



ハイグレード 900,000 円



スタンダード 550,000 円



チャージ オープン価格

ご自宅で就寝時にお試しください。レンタルできます！(予約制)

04.04 土

先着予約

いとこ会

住まいのメンテナンス教室

久しぶりの土曜日開催です！

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、外の木塼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。

①10:00 ~ 12:00 ②14:00 ~ 16:00
無料 なし エコショップ+2F

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。



イトコーのつくり手たち



教室の内容はこちらの動画をご覧ください。当日はさらに詳しく説明いたします。



Message

家は完成後も、お手入れをしながら住み続けていくもの。年数は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が必要です。



2回目の受講もOKですよ

いとこ会限定

● TOCOTOCO新サービスが始まりました

【住所利用・郵便受取オプション】

「個人で仕事をしているけれど、自宅の住所を公開するのはちょっと不安…」
そんな方に向けたサービスです。
名刺やWebサイトに、TOCOTOCOの住所をビジネス用として利用できます。

- ・自宅住所を出さずに活動できる
- ・郵便物や荷物は受付でお預かり
- ・届いたらLINEでお知らせ
- ・全日会員（月額1万円）向けオプション

プライバシーを守りながら、安心できる
「仕事用の住所」を持ちたいあなたへのサービスです。

当月のスケジュールはInstagramのプロフィール画面にピン止めています。
暮らしに役立つイベントや交流会も開催中
情報はInstagramで発信しているので、ぜひフォローしてください。

コワーキングスペースTOCOTOCO

■豊川市諏訪西町1-138

■0533-79-2210

■月～土曜日（日曜、祝日定休）9:00～17:00



コワーキングスペースは仕事や勉強はもちろん、手芸や趣味時間を楽しむ方にもご利用いただいています。
定期テスト前の土曜日は学生さんも多めです。

予約もできます。
tocotocoHPからお申込みください。



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。

3/3 4/7

（火）

10:00～
12:00

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）



3/6 4/3

（金）

13:00～
15:00

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）
木工用バンド、紙切りハサミ
洗濯はさみ10個くらい



3/12 4/9

（木）

13:00～
15:00

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
¥ 1,800円～
ゴム手袋、エプロン
ビニール袋



3/16 4/20

（月）

10:00～
12:00

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
¥ 2,000円～
かぎ針・棒針
（お持ちの方のみ）
裁縫道具



3/13 4/10

（金）

13:00～
15:00

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。
漢字1文字程度
（ひらがなのお名前の方は要相談）

講師 児玉 東城さん
¥ 2,200円
ノート、えんぴつ
新聞紙



3/26 4/23

（木）

①10:00～
②13:00～

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
ウェットティッシュ



3/24 4/28

（火）

10:00～
14:00

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



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。

3/8

（日）

10:00～
12:00

恒例 手作りお味噌講座

白味噌を仕込んでみませんか？
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。2名以上の参加で開催します。
※開催最小人数 2名より

講師 Yumiさん

¥ 2,300円（300gお土産付き）
エプロン、ビニール手袋、手拭き

5キロ作りた方はお問い合わせください



3/9

（月）

10:30～
12:00

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たアロマクラフトを作る講座です。
3月は、手肌をやわらかくする2つのハンドクリームをつくります。

講師 伊藤 貴美子さん

¥ 3,000円（材料費込）
筆記用具



🕒 開催時間 🧑 定員 🏠 参加費 📍 開催場所 📦 持ち物

ecoshop+

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。



イトコー公式
LINE

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。

心と体のバランスを整えるファシア(筋膜)リリース

「優しい、ソフトタッチ」の施術でファシア(筋膜)をリリース。施術後は緊張した筋肉がゆるみ、体のコリやこわばりがほぐれ、姿勢が整います。ソフトタッチの施術のため、深いリラクゼーションとなり、心が軽くなる感覚を感じられます。現役看護師です。健康面について、お気軽にどうぞ。

講師 すずき りほさん

¥ (全身)60分 7000円
70分 8000円

服は着用し施術(薄手の服の方が効果大)



ゆるみ
カラダの
バランス
UP

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
緩める
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ゼーションや睡眠の質向上の手助けを致します。

講師 とみやす さちこ
(リラクゼーション 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・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



手軽に
気持ち良く
血行促進

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。



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。

整理収納・お片づけ個別相談

お片づけや収納に悩んでいませんか？片づけられないのは性格ではなく、やり方が間違っているからなんです。まずは話してみることでお悩みが整理され、何から始めたらいいかわかり、心がとてもしやすくなりますよ☆片づけ講師歴12年。やさしく寄り添います(^^)

講師 河合 善水さん

¥ 45分 3,300円

自宅平面図とお悩みのお部屋の写真



筆を勤しむ講座

昨今筆を持つ機会が少なくなっております。少しでも多くの皆様に筆を勤しんで頂ければとの思いで、この度講座を催します。お好きな言葉や思いを半紙に書いて、額にしてお持ち帰り頂くまでの講座です。

講師 山口 浩司さん

¥ 3,300円

講師が用意しています
習字道具の持込OK



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

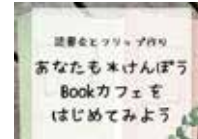


けんぼうBook★カフェとフリップ作り

「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。どなたも気軽にどうぞ。

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ぼうBook、たいわけんぼう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げ！

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。)








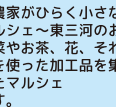



vol.09

赤塚山公園情報

赤塚山公園に
でかけよう！



EVENTS CALENDAR

	2月	3月		4月	
土	21 WakuWaku マルシェ  WAKUWAKU MARCHE	<div>農と人が繋がるマルシェです。</div> <div>■ 3/25（水） 9:00～14:00</div> <div>■ 3/31（火） 16:00～20:30</div> <div>3月は3日開催！</div> <div> WAKUWAKU MARCHE</div>		14 あかつかわんこ  あかつかわんこ <div>散歩しながら ふらっと寄れるマルシェ 的なわんこイベント</div> <div> AKATSUKAWA NEKO</div>	11 あかつか ガーデン  AKATSUKA GARDEN
	22 ぱんと おやつ の朝市ねこ 9:30～14:00  PANTO YATSU NO ASHI NO ICHIWA	1 no-ca no-ca 10:00～14:00 <div> NO-CA NO-CA</div> <div>～農家がひらく小さな マルシェ～東三河のお 野菜やお茶、花、それ らを使った加工品を集 めたマルシェ です。</div>	8 農と暮らし市  NONO NO-CA	5 STRAWBERRIES STORIES  STRAWBERRY STORIES	

※詳細は各イベントのインスタグラムをご覧ください。

～3/15(日) 9:00～17:00

25品種 273本の梅の木が植えられ、赤、白、ピンクの花を咲かせます。早咲きの品種から遅咲きの品種まで長い期間楽しむことができます。



スペシャルティコーヒー蒼～soh～

赤塚山公園のあかつかテラスにて月・木・金・土・日・祝日に出店しています。

淹れたて・挽きたて・煎りたてを大切に
した移動販売珈琲を提供している蒼さん。
豆はすべて高品質のスペシャルコーヒー。
「ロケーションとともに珈琲を味わって欲
しい」そんな想いを込めた珈琲を家族や友
達と、ホッと心が和む美味しい珈琲を風景
と共に味わってみてください。



コスタリカ タラス モンテコペイ エルアルト レッドハニーを
使用しています。ふくよかでやわらかな質感と、
やさしく続く余韻が後味に丸みを加えます。

1パックずつ購入できるのはエコショップ+
とコワーキングスペースTOCOTOCOのみになります。
1パック 260円(税込)



vol.19

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。



田中 康夫(たなか やすお)さん



ヒトコトモノは
web でもご覧い
ただけます。



ヒトをつないで東三河を盛り上げ隊！

広報企画グループリーダーの田中さんはイトコーが発行する広報誌のなかでも
多くのお問合せをいただく「ヒト・コト・モノ」の編集長です。また「住まいる」
の発行にも携わっています。他にも赤塚山公園のあかつかテラス、GOOD-TIME
PLACEの運営管理をしています。木育活動として鳳来寺山麓の手入れや教育施
設、市民館やイベントなどを通じて「木」の良さ、愉しさを、福津農園さんでの「食」
の大切さを学ぶ教室を運営するなど多岐にわたります。

田中さんへ Q & A

Q1、ヒト・コト・モノがはじまった経緯について教えてください

A、イトコーには、さまざまな方々とのつながりがあり、出会いみなさんは本当
に素晴らしい方ばかりです。そして、この「東三河」は、心地よく、ちょうどい
暮らしを愉しめる場所でもあります。人、そして地域の財産や資源——「東三河のい
いところ」を、「ヒト(人)」「コト(事柄)」「モノ(地域)」に分けてご紹介することが、
みなさまのライフスタイルの応援となり、地域の活性化につながればという想いから、
本誌を発行しました。「工務店」という枠だけでなく、地域とヒトを繋ぐ橋渡しを
する役目が私たちでないかと考えています。

Q2、「住まいる」の発行について教えてください。

A、暮らしのエッセンスとして発行していた「ヒト・コト・モノ」から、より皆さんの
ライフスタイルに役立ちたいということで「ヒト・コト・モノ」から「住まいる」に移
行しました。今後も「いい店紹介」コーナーで「東三河のいいところ」を紹介し続けています。

Q3、仕事でどんな時にやりがいを感じますか？

A、情報発信の先にあるみなさんの何かにお役にたてたり、笑顔がみれたり、
「よかったよ」と言葉を頂いたりしたときに特にやりがいを感じます。

Q4、イトコーでこれから「こんなことしてみたい！」と
いったことがありましたら教えてください。

A、継続なことになりますが、「木育」や「食育」の活動をスタッフと一
緒に体験しながら愉しんで伝えていきたいと思っています。



Q5、プライベートな時間の愉しみはありますか？

A、小さい頃から買い物カートをひくのが好きで、今でもスーパーに買い物にいく
ときは愉しみながらカートひいています。あとはミニチュアダックスと散歩する
のを楽しんでいます。現地にいくことはなかなかできないのでスポーツ中継を見る
ことです。(野球、ラグビー、アメリカンフットボール(NFL)、駅伝が中心です)



Q6、プライベートな時間が仕事につながることはありますか？

A、出かけた先で受けた接客がよくて、こんな風に対応しようとか、歩いている
ときにみつけたPOPや建物をみたときに感じた気持ちを大切に運営に携わっ
ているイベントや発行しているツールに活かそうとしています。