

2026  
5月6月

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



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27	28	29 エコショップ水曜定休 昭和の日	30	/1	2 ←.....エコショップGW休.....	3 憲法記念日
4 みどりの日 ecoshop+ GW休暇 5/2(土)~5/6(水)まで	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 施設建築見学会 ■石印を作ろう	9 コーポM2Aおひろめ会	10
11 ■アロマとハーブ	12 ■タティングレース	13	14 ■草木染め&手織り	15 ■エコクラフト バンドでカゴ 穂の国の森	16 海と砂浜と珊瑚と展 5/14(木)~6/14(日)	17
18 ■ニットカフェ	19	20	21 発酵料理教室	22 ■石印を作ろう	23	24
25	26 ■石焼クッキング	27	28 ■布花あそび	29	30	31
/1	2 ■タティングレース	3	4	5 ■エコクラフト バンドでカゴ	6	7
8	9	10	11 ■草木染め&手織り	12 ■石印を作ろう	13 はぎFieldDays	14
15 ■ニットカフェ	16 あかつかわんこ展 6/16(火)~28(日)	17	18	19 クッキングヒーター	20	21
22	23 ■石焼クッキング	24	25 ■布花あそび	26 ■石印を作ろう	27 自然体験学習	28 ECOWAN
29	30 めんつゆ野菜料理	1				

# ITOKO Lab ecoeco 通信

2026  
5月6月



入居者募集は終了しました。

## コーポ M2A COMING SOON

5/9 SAT・10 SUN お披露目会 開催 →  
詳しくはこちら



今月の言葉 困ったことは飛躍への踏み台

困難を、嫌わず、怖れず、堂々と受け止めて、成長へのバネとしよう。

社団法人 倫理研究所 「今日の道るべ」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。

### 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。



特別講演会参加のみでもOK!

2026

# 穂の国の森からつながる 地域づくりの会

総会・特別講演会 愛知県森林協会 後援

特別講演会「穂の国の森とつながろう！」

家づくりも人づくりも地域づくりも森とつながってやってみましょう、  
そうすると楽しいよ！って感じてお話できたらと思っています。

今、マスコミで注目されている  
モリアゲの長野氏ご登壇！  
山や森についての楽しい  
お話が聞けちゃいます！



講師:株式会社モリアゲ  
代表 長野 麻子氏

愛知県生まれ。東京大学文学部  
フランス文学科卒、1994年に農林  
水産省に入省。2018年から3年間、  
林野庁木材利用課長として「ウッ  
ド・チェンジ」プロジェクトを担当。  
2022年6月に農林水産省を退職  
し、同年8月に株式会社モリアゲ  
を設立。豊かな森を次世代につな  
ぐことを使命とし、日本の森を盛  
り上げるべく日本全国を回る。一  
社一山（社有林、企業の森）を提  
唱するほか、自治体アドバイザー、  
木材コーディネーター、森林浴ファ  
シリテーターなどを務め、日々「森  
をモリアゲる」活動を行っている。

株式会社  
モリアゲHP



穂の国の森からHP



事務局：株式会社イトコー 協賛企業/会員 募集中！  
豊川市諏訪西町2-248 honokunikara@itoko.co.jp  
TEL:0533-86-8887/FAX:0533-86-8899

2026

05.15 FRI  
17:00 - 19:00



詳細申込 QR↑

会場：豊川市民プラザ 穂の国A

豊川市諏訪3丁目302 プリオII4階

参加無料・申込締切 5/13 (水)

## 1 穂の国の森からつながる地域づくりの会 総会 17:00～

2025年度の事業報告をさせていただきます。

## 2 特別講演会 18:00～ 特別講演のみの参加でもOK

「穂の国の森とつながろう！」

株式会社モリアゲ 代表 長野麻子氏

## 3 スケジュール 特別講演会のみ参加もOK

16:45 ～ 受付開始  
17:00 ～ 開会宣言 総会  
18:00 ～ 特別講演会  
19:00 ～ 閉会宣言 解散

穂の国の森からつながる地域づくりの会



イトコーコーポレーションでは工場・倉庫・店舗・事務所の新築、リノベーションもできます！

2026  
05.08 金  
10:00-16:00  
会場：豊川市御油町米野1

予約優先  
申込締切 5/7 (木)  
無料相談 / 無料見積

お気軽に  
ご見学・ご相談  
ください。

YESS 建築  
2棟目

4 オーナー様  
棟目の  
YESS 建築  
YESS 建築  
YESS 建築  
YESS 建築

YESS 建築  
4棟目

YESS 建築  
1棟目

# 完成現場見学会

イトコーコーポレーション × YESS 建築

もうすぐ完成！

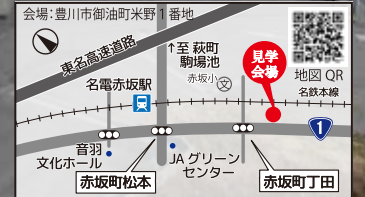
国道1号線  
イトコー YESS 建築ロード

YESS 建築  
3棟目



詳細のご予約はこちら

JA グリーンセンター音羽近く 国道1号線沿にて建設中！もうすぐ完成



05.14 木  
▶6.14 日 まで

服部明日香 陶展  
『海と砂浜と珊瑚と』展



海にまつわる記憶を落とし込んだ、陶の作品を制作  
しております。器やアクセサリーなどが並んだ展示  
販売会です。全てお手に取ってご覧いただけます。  
見て触れて、陶との出会いを楽しんでいただければ  
幸いです。

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

作者 服部 明日香 さん



東京で版画を学び、現在は豊川  
の自宅で陶芸をしています。



@ASUKAHITOI



Message

在廊日はInstagramにてお知らせいたします。  
ぜひ遊びにいらしてください。

# 05.21 木

## 発酵料理教室④ 夏こそ甘酒、夏でも味噌づくり



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『麴』を材料にして甘酒と味噌の作り方(夏でもできる仕込み方)をスーパーラジエントヒーターを使って紹介します。また、それらを調味料として使用した「タレ」を作り、蒸ししゃぶを召し上がっていただきます。デザートは発酵あずきをどうぞ。麴パワーで夏のりをきれるようにお味噌と甘酒のお土産付き!



10:00 ~ 13:00 エコショップ +2F

1000円 (材料費込) 持ち帰り用のタッパーまたはジップロック

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、還元粋
- 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

### 『魔法の蒸気鍋』がリニューアル



この「魔法の蒸気鍋」を使用します。お料理はイメージです。

#### Message

麴は30種類以上もの豊富な酵素を含んでいます。この酵素がタンパク質を分解してアミノ酸などを生み出し、食材に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。



# 06.19 金

## クッキングヒーターで発酵料理 遠赤外線のこと良く分かる!健康講座



先着予約 健康講話

午前の部: スーパーラジエントヒーター初心者の方

自宅でも炭火焼きのように遠赤外線のチカラで焼いたふっくらジューシーなハンバーグを召し上がれ。遠赤外線調理できるスーパーラジエントヒーターは発酵もできます。ラジエントヒーターで作った発酵調味料(味噌や甘酒)を使い、ハンバーグのソースをつくります。遠赤外線でご飯や、油と砂糖と一緒にお芋を揚げちゃう?! カンタン大学芋は外はカリ!中はふっくら、しっとり!このおいしさを体験してください。

※「セラポット」と「魔法蒸気鍋」のご紹介もします。

10:00 ~ 12:00 エコショップ +2F 特になし

1000円 (材料費込)



遠赤外線だからピックハンバーグがしっかりジューシー!

# 06.19 金

## セラポット + 魔法の蒸気鍋を使用して ラジエントヒーターお料理教室



先着予約 健康講話

午後の部: スーパーラジエントヒーターご使用者の方

スーパーラジエントヒーターの特徴を生かしたお料理をデモンストレーションします。エコショップの新商品「セラポット」を使い、ラタトゥウ(野菜のトマト煮込み)と鶏肉のグリルを添えて。デザートはリニューアルした「魔法の蒸気鍋」でチョコレートケーキを作ります。遅めのランチをご堪能いただけます。

13:30 ~ 15:30 エコショップ +2F 特になし

1000円 (材料費込)



お料理はイメージです。

### SNSで話題

## レンジいらずと話題のお鍋

### cera pot ~セラポット~

天然鉱石と九州の山奥で採れる土で焼成されたセラミック鍋



オーガニックにこだわり、ひとつひとつ丁寧に手作業で作っています。

- ◎ノンテフロン加工
- ◎有害物質ゼロ
- ◎遠赤外線効果
- ◎塩素除去効果
- ◎ノンコーティング



ガシガシ洗える  
ノンコーティング  
お手入れ簡単

6/19の講座でお鍋のご紹介をいたします。



焼く 煮る 蒸す

炒める 空焚きOK 炊飯も!

### 『魔法の蒸気鍋』がリニューアル



ガラス蓋に付着した水滴は、食材に落ちることなく、鍋の縁を伝い、リングに空けられた孔を通して本体の底鍋へ戻り循環します。

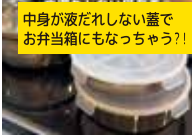
なので調理スペースは乾燥状態を保ちながら食材を「高圧」で加熱していきます。

食材がべちゃっとしない!



量める  
取っ手  
で収納  
楽ちん

調理トレー3種  
+しっかり保存蓋3枚



中身が液だれしない蓋でお弁当箱にもなっちゃう?!

鍋内に湿気がこもらないから、お弁当のあたためもそのままOK!解凍もできます。

#### 卓上タイプのみの特徴

100V コンセントで使用可  
※炊飯自動スイッチ付  
(火加減気にせず18分でごはんが炊けます)

#### ☆遠赤外線セラミックヒーター スーパーラジエントクッキングヒーター



卓上タイプ  
(100V)

53℃で発酵ができる!

甘酒・塩麹・味噌etc簡単にできます!

#### ビルトイン・卓上タイプ共通の特徴

☆電磁波が気になる方にもオススメです。(パースメーカーの方も使えます)

- ☆立ち消えや不完全燃焼の心配なし。
- ☆お部屋の空気を汚さず、蒸気もこもりません。
- ☆直火OKならどんな材質の鍋でも鍋底が平らであればご使用頂けます。
- ☆遠赤外線が食材を素早くムラなく調理します。

講師 西村怜美さん



ラジエントヒーターのメーカー(株)MFG 営業  
メーカーだからこそわかるラジエントヒーターの特性を知り尽くし、自宅でも愛用し、日々オリジナルメニューを研究中



ビルトインタイプ (200V)

6/28日 10:00-15:00

エコワン だよ!

ワンコグッズ、健康管理などなどワンコと一緒にご来店いただける特別な一日です!

エコショップ+ あかつかわんこ AKATSUKA-WANKO

『ECOWAN』vol.1 in エコショップ+

ワンコ推しの方に贈るイベントです!

06.16火 ▶▶.28日

「あかつかわんこ」展



豊川市赤塚山公園にて年2回開催している「あかつかわんこ」。今回の企画展では「あかつかわんこ」に出店する店舗さんの一部の商品の展示販売をします。また、主催の Tanigg さんとエコショップ+ がタッグを組んで6/28に「ECOWAN」を開催します。わんこの体にやさしいお店紹介や、ワンコグッズの展示販売を行います。

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

主催 あかつかわんこさん



6/28 [ECOWAN] 当日 1Fのワンコの施術予約はあかつかわんこのDMから受付しています。→  
 instagram でイベントの詳細も紹介します。



<p><b>Tanigg</b></p> <p>モールのわんこ、ペット柄のリメイク鉢也</p> <p>@TANGG_SHOP</p>	<p><b>つよつく探検隊</b></p> <p>鹿肉ジャーキーは、薄く手切りで、小型犬でも食べやすいです。</p> <p>@YUITSUKU</p>
<p><b>kiki1097</b></p> <p>安心安全なワンコのケアグッズ、おもちゃ、お散歩グッズ等揃えています。</p> <p>@KIKI1097</p>	<p><b>niko aroma</b></p> <p>肉球バームは、わんちゃんの気質や香りに合わせ、5種類の香りから選べます。</p> <p>@NIKO_AROMA</p>
<p><b>エムズワン</b></p> <p>ハンドメイドレザーネックレスはサイズ調整可や様々なサイズから選べるタイプもあります。</p> <p>@EMUSWAN223</p>	<p><b>ECOSHOP+</b></p> <p>フローリング用すべり止めオイル わんこにも安心安全 消臭、除菌スプレー</p> <p>ワンコと飼い主さんの健康がなごらしたのために。DENBA PET &amp; DENBA Health 無料体験いただけます。(わんちゃんの体験は6/28のみになります)</p> <p>エコショップ+ web サイト</p>

<p><b>KOKORO</b></p> <p>ハンドメイド犬服、雑貨</p> <p>@SERAKOKORO</p>	<p><b>Tanigg</b></p> <p>モールわんこ・無添加おやつ</p> <p>@TANGG_SHOP</p>	<p><b>米粉シフォンケーキ Ribbon</b></p> <p>国産玄米と米粉を使ったシフォンケーキ</p> <p>@RIBBON_CAKE</p>
<p><b>Growwanp</b></p> <p>・ドッグスキャン 30分3000円              痛みなく体に負担をかけず、体質の傾向やケアのヒントがわかります。</p> <p>@GROWWANP</p>	<p><b>プチトリミング レッスン</b></p> <p>15分 1500円              DOOGY SHAMPOO CARE              M'S WAN              フロントレジャーします</p> <p>@MSWAN2023</p>	<p><b>エムズワン</b></p> <p>・デンタルケア用品              ・お手入れ用品              ・無添加おやつ販売</p> <p>@EMUSWAN2023</p>
<p><b>Daitetsu</b></p> <p>・米粉ワッフルとじゃがいも入りのポテफल</p> <p>@DAITETSU_515</p>	<p><b>清須ライスセンター米 cafe</b></p> <p>・おにぎり・米粉のからあげ・米粉の冷凍クレープ、ドーナツ</p> <p>@HOME_CAFE30</p>	<p><b>k.d.cafe</b></p> <p>浜松のバナナジュース専門店のキッチンカーです</p> <p>@K.D.CAFE877</p>

エコショップ+ 2F

エコショップ+ 1F

エコショップ+ 庭

お願い

- ワンちゃんを連れての入店は基本的に抱っこでお願いします。犬用おむつを着用しての入室をお願いします。(大型犬の場合は歩くことできるのは1階のシートが敷いてあるスペースのみです。2階は抱っこしてください。)
- ドッグランの用意はありません。庭に飲食スペースはございますがワンちゃんはリードをご用意ください。
- 無駄吠えが続く場合は、落ち着かせるか一度ご退場をお願いいたします。
- 噛み癖・強い攻撃性のあるワンちゃんのご来場はご遠慮ください。

みんなで気持ちよく楽しめるイベントになるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

企画展で展示します  
 ペットの健康管理におすすめ

<p><b>DENBA Pet</b></p> <p>動物用</p>	<p><b>DENBA Health</b></p> <p>人間用</p>
------------------------------------	---------------------------------------

(わんちゃんの体験は6/28のみになります) 店内無料体験できます

- ペットのヘルニア (腰痛)
- 落ち着きがなく吠える
- 睡眠に悩みがある
- 匂いが気になる
- トリミングで騒いでしまう
- 老いを感じる
- お散歩時にも元気がない

もちろんペットを飼っていない方でもお気軽に体験していただけます!

DENBAとは独自開発された周波数により、血流や細胞の働きを助けます。睡眠の質の向上や、目覚めた時のリフレッシュ感。金メダリストの岡選手をはじめとするアスリートの多くの方々がこのDENBAを使用し、疲労回復や怪我の回復力の向上といった体感の声が寄せられています。

Grip oil グリップオイル

- フローリングが滑りやすい
- 室内犬と暮らしている
- 見た目を変えずに自然に滑り止め対策をしたい
- 安心・安全な素材にこだわりたい
- 舐めても大丈夫なものを選びたい

愛犬がフローリングで滑ってしまうことはないですか? しっかり踏ん張ることができず、思うように歩けていない状態だったり、転んだりすると骨・関節のトラブルを引き起こす場合があります。

滑り止めオイル「グリップオイル」は、フローリングを滑りにくくする自然塗料です。塗装後、約4時間後の乾燥した状態であれば、ペットが舐めても問題ありません。主成分は植物油と植物ワックスで自然由来の塗料です。人にもペットにも優しい安心な素材で作られています。仕上がりは無色透明で、2つの艶タイプがあります。



※防水効果はありません。  
 ※床がウレタン塗装仕上げの場合は下材材が必要になります。

6/28 イベント当日は DENBA、Grip oil メーカーさん来場します。

# はぎのもり FieldDays



06.27 土

抽選 自然体験  
6/13 抽選 6/14

## 2026年 夏 有機循環農業「福津農園」で 自然体験学習をしましょう



田んぼに入っている生き物を見つけます。食事は福津農園で育った季節の野菜と鶏のスープを作ります。作物の実った様子や、自然の中にいる生き物と触れ合うことで食物連鎖や食育にも繋がります。近くの山に入り、木登り体験をしましょう。  
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、ヤギが一頭、鶏が300羽います。

6月13日 土

10:00 ~ 16:00  
はぎのもりにて

## FieldDays

自分の手で暮らしをもっとたのしく  
イベントテーマは『Do It Yourself』

住まいの手入れはもとより、野菜作りや Craft まで  
自分の手を動かせば暮らしに愛着が湧いてくる  
愛着やこだわりは嬉しいにつながっていく  
そんなクラフターや農家、キッチンカーが集う  
新しい暮らしと出会う特別な1日



\*イメージ写真です

06.30 火

先着予約 地産地消

## 手づくりめんつゆと季節の野菜料理



手間ひまはほんの少し。  
自分好みの無添加めんつゆを手作りしてみませんか？  
かつお節と昆布の香り豊かなだしを取り方をデモンストレーション形式でお伝えします。さらに、だしがらや季節野菜を無駄なく活かした簡単おかずや、飽きずに楽しめる味変のコツもご紹介。  
「料理は面倒」と感じる方でも続けやすい工夫や、冷蔵庫の食材を使い切るアイデアを学びながら、「もったいない」を大切に、家族に安心して食べてもらえるやさしい食卓づくりをお届けします。

10:00 ~ 13:00 エコショップ+2F 8名  
3500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

いかに楽しんで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。



Point!  
お昼ご飯  
召し上がっ  
ていただき  
ます。



●人と人がゆるやかにつながる場所から、  
ひとつの音楽フェスが生まれました。

TOCOTOCOは仕事や勉強をする場所でありながら、  
交流や新しい挑戦が自然と生まれる場でもあります。  
ひとりではまともにくい考えも、誰かと話すことで前に進むこと  
は珍しくありません。

そのTOCOTOCOが事務局となり、地  
域や世代を超え、人々をつなぎ開催  
されるのが  
「音降る山フェスティバル」です。

音降る山フェスティバル

日時：10月24日(土) ※雨天予備日10/25  
会場：赤塚山公園 市民のスクエア



当月のスケジュールはInstagramのプロフィール  
画面にピン止めてあります。  
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  
予約もできます。tocotocoHPからお申込みください。



暮らしに彩り - A ★

エコショップの暮らし方教室のご案内 2026年 5月 6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。

5/11 (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た  
アロマクラフトを作る講座です。  
5月は、日焼け乾燥から肌を守る「ボディ用シアミルク」  
を作ります。

講師 伊藤 貴美子さん  
¥ 3,200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  
スタンダードクラスを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

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。

5/12 6/2 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)



5/15 6/5 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しましょう。  
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



5/14 6/11 草木染め&裂き織&手織り

13:00～15:00 (木)  
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



5/18 6/15 ニットカフェ

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



5/8 5/22 6/12 6/26 愉しく印(石)を作ろう!

13:00～15:00 (金)  
基本をふま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。  
漢字1文字程度  
(ひらか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



5/28 6/25 布花あそび

①10:00～  
②13:00～ (木)  
染色済のキットから布花をつくり、リースや花束など、  
お好みの形へ仕上げます。  
初めての方はマーガレットのプローチを作ります。  
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  
¥ 3,000円  
(体験 材料費込み)  
ありません



5/26 6/23 五感で感じる! 石焼クッキング体験会

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  
¥ 500円/1名  
お茶碗、  
お箸、取り皿



※ご入店は開始 10 分前から可能です。開始時間までにご着席をお願いいたします。

## ヘルスケアクラス フレンドクラス 開催日について

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。  
\*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。

## Healthcare class

ひとりずつ対応します / ヘルスケアクラス

### 東洋医学を基盤とした治療マッサージ

鍼灸治療院での施術を体験できます。東洋医学の視点から心身の不調や歪みの原因を導き出し、マッサージや鍼灸などで気の流れとバランスを整えます。免疫力向上や慢性的な悩みの改善をサポートし、生活面のアドバイスも行います。DENBA体験も可能です。

講師 伍行堂 山本さん  
¥ 5,000円/90分  
上下ジャージ (会場で着替え可)



### 心と体のバランスを整えるフアシア(筋膜)リリース

「優しい、ソフトタッチ」の施術でフアシア(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)



### 足湯で毒素どろどろ!ゴッドクリナー

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?  
※ご利用になれ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



### 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ックス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 ほるふね)  
¥ 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



### 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



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

#### 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。



## Friend class / 学ぶ・作る / フレンドクラス

### 水彩色鉛筆で季節のイラストを描いてみよう

暮らしの中でイラストを描いてみたい方へ。うまく描くコツをやさしくお伝えします。最後はミニイラストを仕上げ、フォトスタンドに入れてお持ち帰り。アートで毎日を彩りましょう♪

講師 アトリエ すずことり 川口 小夜子さん  
¥ 2,000円  
描きたい絵の参考写真本など



### 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、心がとっても軽くなりますよ☆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



### 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 4,040円  
教材費 3,000円×6回  
筆記用具とタオル4枚



### 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?

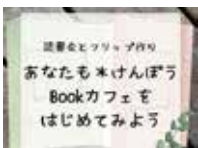
講師 松下 和泉さん  
¥ 2,000円  
とくにありません



### けんぽうBook★カフェとフリップ作り

「檻の中のライオン」憲法は権力をしぼるもの。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



vol.  
10赤塚山公園  
情報赤塚山公園に  
でかけよう!

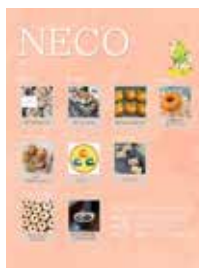
## EVENTS INFOMATION

※詳細は各イベントのインスタグラムをご覧ください。

4/18(土)

ねこ  
ばんとおやつ朝市  
9:30~14:00

NECO, PINK UNITS PROJECT



5/16(土)

East and  
West marche  
(EW マルシェ)  
10:00~15:00

EAST AND WEST MARCHÉ



5/10(日)

スイーツの森  
10:00~15:00

SWEETS FOREST AKATSUKA

~ありがとうを送る  
母の日スイーツマルシェ~

5/26(火)

農と暮らし市  
16:00~20:30

FARM AND LIFE MARKET

地元野菜、ごはんにおやつ、  
暮らしに寄り添うもの、  
旬の野菜、暮らしに寄り添う  
ものが出店されます。

5/25(日) ~ 6/10(日) 9:00 ~ 17:00

約5,000株の花しょうぶを鑑賞できる「花しょうぶまつり」。  
ゆっくりと散策しながら、紫や黄色の鮮やかで美しい花しょうぶ  
をご覧ください。

@KAKATSUKAYAMA, OFFICIAL



## スペシャリティコーヒー蒼~ 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。「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、ホット  
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。

vol.20

イトコーススタッフの  
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  
溢れるイトコーススタッフの  
オフ時間も紹介します。

## 地域と人を大切にするフレッシュ設計士

今回ご紹介するのは、入社3年目の設計グループ・鈴木さん。建築士を目指しながら、  
イベントや地域活動にも積極的にに関わり、お客様や地域への貢献を大切にしてい  
ます。これから、さらに経験を重ね、成長していく姿が楽しみです。

鈴木 駿英(すずき しゅんえい)さん

## 鈴木さんへ Q &amp; A

Q1、イトコーへ入社を決め手を教えてください。

A、地域密着型の注文住宅が設計出来る工務店を  
探していたところ、イトコーを見つけました。  
お客様と関わることができるイベントが多く、お客  
様の為、地域の為に仕事が出来るそんなイトコーに  
惹かれて応募しました。

Q2、入社前と入社後でイトコーに対するイメージはどうですか？

A、イメージ通りだったところは、社員皆さんが仲の良い所。  
イメージが違ったところは、イトコーが行っているイベントです。住宅の集客関係なく  
地域の為になることまでやっているんだと驚きました。

Q3、社会人となり、これまでに困ったことはありましたか？

A、分からない所、困ったことはたくさんあったと思います。ですが、その都度、  
周りの先輩方が優しく丁寧に教えて下さいました。

Q4、逆にうれしかったことはありますか？

A、建築の設計と聞くとお客様との関わりが薄いイメージがあると思うのですが、イトコーでは、  
イベントや業務でもお客様との関わりが多く、直々にうれしい言葉を聞くことが多くありました。

Q5、イトコーでこれから挑戦したいことはありますか？

A、新築の住宅をもっと経験したいのはもちろんですが、古民家のリノベーションやカフェ  
などの店舗の設計もしたいです。

Q6、プライベートな時間の愉しみはありますか？

A、キャンプ、旅行、サウナ、映画鑑賞、コーヒーが好きです。  
元々、コーヒーは好きだったのですが、イトコーのイベントき  
っかけで、豆から入れるコーヒーのおいしさを知り、今では自分で  
豆を挽いてコーヒーを飲むようになりました。

Q7、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、アウトドアを楽しまれるお客様が多いこともあり、自分の経験が設計のアイデアづくりに  
役立つことがあります。今後も幅広い視野を持ち、様々な提案につなげたいと考えています。