

2026

11月12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            |
|-----------------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 11/2                              | 3<br>文化の日                 | 4   | 5            | 6<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ   | 7                    | 8              |
| 「革アクセサリーの小物」展 10/15(木)～11/15(日)   |                           |     |              |                          |                      |                |
| 9<br>■アロマとハーブ                     | 10<br>■タティングレース           | 11  | 12           | 13<br>■石印を作ろう            | 14<br>東洋医学で夏対策       | 15             |
| 16<br>■ニットカフェ                     | 17<br>ビタミン材運動             | 18  | 19<br>■糸紡ぎ   | 20                       | 21<br>ラジエントで<br>発酵調理 | 22             |
| 23<br>勤労感謝の日                      | 24<br>■五感で感じる！<br>石焼クッキング | 25  | 26<br>■布花あそび | 27<br>■石印を作ろう            | 28                   | 29             |
| 30                                | 12/1<br>■タティングレース         | 2   | 3            | 4<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ   | 5                    | 6              |
| 7<br>ナチュラルリップ作り                   | 8<br>手づくりめんつゆ             | 9   | 10           | 11<br>■石印を作ろう            | 12<br>自然体験学習         | 13<br>メンテナンス教室 |
| 「クリスマスリースとしめ縄」展 12/8(火)～26(土)     |                           |     |              |                          |                      |                |
| 14<br>■布花あそび                      | 15<br>チーズづくり<br>ビタミン材運動   | 16  | 17<br>■糸紡ぎ   | 18                       | 19<br>レモンガラスのしめ縄     | 20             |
| 21<br>■ニットカフェ                     | 22<br>■五感で感じる！<br>石焼クッキング | 23  | 24           | 25<br>■石印を作ろう            | 26                   | 27             |
| 28                                | 29                        | 30  | 31           | 1/1<br>HAPPY<br>NEW YEAR | 2                    | 3              |
| エコショップ+年末年始休暇 2026/12/27～2027/1/4 |                           |     |              |                          |                      |                |

お知らせ 復活販売!豊根村産の間伐材を  
使った安心の木製ペレット。

入荷数に限りがあるため、1家族様20袋/1ヶ月  
の販売とさせていただきます。予めご了承ください。

■価格: 900円(税込)/1袋 ■内容量:10kg/1袋



# ITOKO Lab ecoeco通信 2026 11月12月

No.185  
2026年11月12月号



「こくらすはぎのもり」は  
P8をご覧ください→

## 今月の言葉 閃きは窮地に生まれる

行き詰った時は、自分を変え、向上するチャンス。  
諦めずに向き合えば、妙手が湧く。  
不思議と打開策も見えてくる。

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

お知らせ

エコショップ+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

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。

電気調理器は、IH だけじゃない！

遠赤外線ですらにおいしく！

焼く・煮る・炒める。

200V  
3口  
ビルトイン  
タイプ

スーパーラジエント  
クッキングヒーター

ラジエントヒーターの仕様  
などはこちらの web サイト  
からご覧いただけます→

100V  
卓上タイプ  
いつものコンセント  
で使える！

炊飯自動スイッチ・保温機能付  
炊飯器としても！

うれしい8つのポイント /

**遠赤外線  
おいしく調理**

食材の中から  
ふっくら、ジューシーに。

**鍋を選ばない**

アルミ・銅・陶器ガラスなど  
直火OKの鍋・フライパンが使え  
ます。(※底がフラット推奨)

**火を使わない  
から安全**

切り忘れ防止機能付きです。  
立ち消え・不完全燃焼の  
心配がありません。

**お手入れ簡単**

油煙による壁や換気扇の汚れ  
が少なく、トッププレートは  
フラットなので掃除も簡単。

**低電磁波**

ペースメーカー、補聴器、  
インプラントの付けている方。  
妊婦さんやお子さんにも安心。

**省エネで  
コストを抑える**

遠赤外線+余熱で  
効率よく調理できます。

**多彩な調理**

焼く・煮る・炒める・揚げる、  
炊く・発酵(卓上のみ)まで。

**調理タイマー**

卓上は19時間まで  
ビルトインは6時間まで設定可能  
(ロースターは20分)。



焼く炒める煮る茹でる蒸す揚げる炊く発酵(卓上のみ)

エコショップ+が  
推薦する理由



お料理のおいしさ、健康的な暮らしの質をアップ！

・遠赤外線美味しく栄養を活かす  
・空気を汚さず住環境にもやさしい  
・余熱料理で省エネ  
・火を使わずに安全

お気軽に体感に  
ご参加ください！

スーパーラジエントクッキングヒーターで、  
毎日のお料理をもっとおいしく、もっと安心に。



11.21土

10:00-12:00

先着予約健康講話

クッキングヒーターで発酵料理  
遠赤外線のことが良く分かる！健康講座

午前の部：スーパーラジエントヒーター初心者様向け





自宅でするで炭火焼きのように遠赤外線の手コラで焼いた  
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。  
卓上タイプは発酵もできます。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。遠赤外線炊いたご飯や、油と砂糖と一緒に芋を揚げちゃう？！  
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。

10:00 ~ 12:00

エコショップ+2F

特になし

500円(材料費込) 年末特別料金

参加者様  
限定！

午前の部にご参加でラジエントヒーターを年内ご購入(注文)の方に  
「炒める、揚げるがもっとおいしくなる**チャイナパンプレゼント**！



11.21土

13:30-15:30

先着予約健康講話

年末年始のおもてなし  
ラジエントヒーターお料理教室

午後の部：スーパーラジエントヒーターご愛用者様 限定





スーパーラジエントヒーターの特徴を生かした、パーティー  
料理をデモンストレーションします♪  
玉ねぎ麩でしっとりやわらか♪ごちそうローストビーフ  
野菜たっぷり！お味噌でまろやか味噌クリームシチュー  
パーティーの定番！カリカリポテト  
そして、ふっくら炊きたてのごはんも。  
クリスマスやおもてなしにもぴったりの、華やかなメニュー  
をご紹介します。

13:30 ~ 15:30

エコショップ+2F

特になし

1000円(材料費込)

お料理お持ち帰りの方はタッパー  
をお持ちください。

講師 西村 怜美 さん

スーパーラジエントヒーターのメーカー(株) KANSHA 営業  
メーカーだからこそ、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



午前、午後の部ともに、  
砂糖を使わず甘酒で  
甘みをつけたスイーツも  
お楽しみいただけます。

各国のお料理レシピに加え、  
甘酒をはじめとした発酵調味料のレシピも  
お持ち帰りいただけます♪



1

2

10.15(木)▶  
11.15(日)まで

## 『革アクセサリー小物』展 ～日々の装いに、さりげなく個性を～



いつものスタイルにさりげなく  
シンプルだけど、どこか印象に残る。  
そんな『いつも』の中に、小さな個性を添えられるものを。  
定番アクセサリーから新作まで  
たくさんお持ちできたらと思っています。  
ぜひお気に入りを見つけにご覧いただけたら嬉しいです。



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

作者 unb.さん



東三河中心にイベント  
出展や委託販売な  
どで活動しています。



### Message

革の風合いを活かしながら  
染めたり、さまざまな素材を組み合わせたりしながら  
アクセサリー、革小物などを制作しています。

12.07(月)

## ナチュラルリップバーム作り ～エッセンシャルオイルでつくる、やさしい暮らし～



🕒 先着予約 📍 地産地消

リップを塗っているのに唇がカサついたり皮がめくれたり  
していませんか？  
このワークショップでは、100% 植物生まれの安心安全な  
まエッセンシャルオイルを使って自分好みのお色でリップ  
を作ります。  
いい香りに包まれて癒されながら楽しい時間にしてもらえ  
たらうれしいです。

🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 エコショップ+2F 📄 特になし  
💰 2,000円(材料費込) 📅 8名



講師 辻 美穂さん



自宅でネイルサロンを運営し  
ながらアロマワークショップ  
やマルシェ出店しています。



### Message

海外では医療にも使われているメディカル  
グレードの純粋な香りに癒されながら  
「体も心も整う」を「ほっこり」とお伝えします。

11.14(土)

## かんたん東洋医学④ ～姿勢を知れば、身体はもっとラクになる～



🕒 先着予約 📄 健康講話

いつもの姿勢、ちょっと見直してみませんか？  
「最近、肩や腰が気になる」「疲れやすくなった」  
「姿勢を良くしたいけれど、頑張ると疲れる…」  
そんな方におすすめの講座です。  
良い姿勢は、無理に背筋を伸ばすことではありません。  
自分の身体を知って、毎日をもう少しラクに、心地よく。  
「姿勢を正す」から「自然に整う」へ。  
これからの身体との付き合い方、一緒に見つけてみませんか？



🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 エコショップ+2F 💰 1000円  
📄 筆記用具、スマホ(姿勢確認の撮影の為) 📅 8名

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

生体力学やカイロプラクティック学、東洋医学の知  
識をもとに、一人ひとり違う身体のクセをチェック！  
『立つ・座る・寝るときの“整うラクな姿勢”』  
をわかりやすくお伝えします。

12.08(火)

## 手づくりめんつゆと季節の野菜料理



🕒 先着予約 📍 地産地消

手間ひまはほんの少し。かつお節と昆布から、わが家好みの  
無添加めんつゆを手作りしてみませんか？  
だしの取り方をはじめ、だしがらや季節の野菜をおいしく無  
駄なく活かすアイデアを、デモンストレーションで楽しくご  
紹介します。年越しそばにぴったりの、べたつかずサクッと  
仕上がる季節野菜のかき揚げも！年末年始の「あと一品」に  
役立つ、簡単でおいしい料理のコツを一緒に楽しみましょう。  
地元で気軽に手に入る安心な調味料もご紹介します。

🕒 10:00 ~ 13:00 🏠 エコショップ+2F 📅 8名  
💰 3800円 📄 筆記用具 めんつゆ持ち帰り用の保冷バックなど

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。



Point!  
ごはん付！  
ランチを  
召し上がって  
いただきます。

めんつゆ250mlお持ち帰り※容器付

12.15

先着予約

地産地消

## 私に似合うパウダーチーク作り



「自分に合うチークの色が分からない…」そんな方にオススメの講座です♪

スマホを使ったパーソナルカラー診断で、今の自分に似合う色をチェック！色が決まったら、サラッと軽い付け心地が好評の東栄町産セリサイトに、お好みの色材を加えて混ぜるだけ。コスメ作りが初めての方も大歓迎！世界にひとつだけ、自分らしい美しさを楽しむチークを作りましょう♪

🕒 10:30 ~ 12:00

📍 エコショップ+ 2F

👜 特になし

💰 4,500円（ケース付）

👤 8名



講師 シンプルプラス 福田美幸 さん



ナチュラルビューティコンシェルジュ。シンプルプラスは北設楽郡東栄町にある、本当の自分の美しさを見付けお手伝いをしたいと考えるラボです。



## Message

「そのままのあなたの美しさ」をテーマに、シンプルケアで肌と心を健やかに保つご提案をしています。東栄町にあるラボでは、石鹸やコスメ作りができる教室を開催中♪自然を眺めながら、あなただけのオリジナルコスメ作りを楽しんでみませんか？

12.19

先着予約

地産地消

レモンガラスで編む  
ハーブ香るしめ縄リース

📅 12/7 ...材料準備のため、受付締切日を設けています。

新しい一年を、自然の香りとともに迎える。  
爽やかな香りが魅力のレモンガラスを編み込み、しめ縄リースの土台から手づくりします。ハーブや木の実、ドライフラワーを自由にあしらえば、世界に一つだけの作品が完成。  
やさしい香りに包まれながら、季節を慈しむ豊かな時間を過ごしませんか。愛知県内で採れた素材を中心にいろいろな植物素材をご用意しています！

🕒 13:30 ~ 15:00

📍 エコショップ+ 2F

👜 特になし

💰 3,300円（材料費込）



直径約20cmの仕上りを想定しています。(飾り含まず)

講師 フィトラボ 松本イズミ さん



植物療法を軸に、自然療法スクールやサロン運営、出張講師、企業向けアロマ提案・商品開発など幅広く活動。  
「植物との心地よい暮らし」を提案し、環境・SDGsにも取り組む。



## Message

フィトラボの 'Phyto (フィト)' とはギリシア語で '植物' の意味です。  
ハーブ、アロマ、野菜や穀物など植物の恵みをダイナミックに使用して '生きるチカラ' を育みます。

12.08

▶▶.26

📅 まで

最終日は16:00まで

『クリスマスリース  
としめ縄』展

針葉樹たっぷりのクリスマスリースとしめ縄などのお正月飾りを展示販売します。フレッシュな針葉樹の香りや段々とドライに変わっていく様子を楽しみながら長く飾っていただけます。  
是非手に取ってご覧ください。

🕒 10:00 ~ 17:00

📍 水・祝日定休(最終日のみ16:00)

📍 エコショップ+ 1F

💰 来場無料

作者 fleur (フルール) さん



イベントでの販売の他オーダーでドライフラワーのリース、スワッグなどを制作しています。



@FLEUR\_TOMO

## Message

季節の草花でリースやスワッグを制作しています。ドライフラワーでも四季を感じていただけたら嬉しいです。12月の冬のアレンジを是非お楽しみください。

12.13

先着予約

いとこ会

住まいの  
メンテナンス教室2回目の  
受講も  
OKですよいとこ会  
限定

「住まいのお手入れ方法の話。」

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。

## 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

💰 無料

👜 なし

🕒 ②14:00 ~ 16:00

各回3組

📍 エコショップ+ 2F

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。



過去の教室の様子はこちらの動画でご覧いただけます。  
今回は滑り止めオイルの紹介もあります。



「愛犬が、走れる家に。」

その床、塗るだけで“すべりにくく”できます。  
ペットと暮らす方・これからペットと暮らしたい方、「Grip oil/ 滑り止めオイル」を紹介しますので、当日体験してください。



Grip oil/ 滑り止めオイル  
速乾タイプ 0.5L



# 2026年 森と教室をつなぐ 2つの体験イベント

皆様のご参加をお待ちしております！

## 木のぬくもりを、子どもたちの毎日に。

地域の山の間伐材を教室で活かし、木の香りやあたたかさを体感しながら、山・まち・暮らしのつながりを学ぶ活動です。SDGsにつながる、持続可能な地域づくりと一緒に体験しませんか？

### 初年度の活動 11.17火 教室の空気はビタミン材運動

令和8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

子どもたちと一緒に教室の掲示板に杉の間伐材を貼り、近くの山の現状や木の豊かさを感じてもらう活動です。

時間 13:00 ~ 16:00  
会場 豊川市立萩小学校  
持ち物 汚れてもよい服装・飲み物・タオル等  
参加費 無料

詳細・お申込はこちら

### 2年目の活動 12.15火 循環する教室の空気はビタミン材運動

令和8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

昨年貼った板を剥がしてカットし、思い出や目標を書いて持ち帰り、新しい間伐材を貼る“循環する”活動です。世代をつなぐ、2年目の学びです。

時間 13:00 ~ 16:00  
会場 豊橋市立天伯小学校  
参加費 無料  
持ち物 汚れてもよい服装・飲み物・タオル等

詳細・お申込はこちら

#### この活動で伝えたいこと

- 木の香りとぬくもりを感じる**  
木にふれることで、心も体も健やかに。
- 山とまち、教室をつなぐ**  
地域の森の恵みがみんなの暮らしにつながっています。
- 循環する学びで未来へつなぐ**  
木を使い、また次へ。持続可能な地域づくりを子どもたちと一緒に。

参加無料・要事前連絡

詳細・お申し込みはこちら  
地域の方、保護者、活動に関心のある方のご参加をお待ちしています。

公式ページ  
<https://honokunikara.net/>

## イトコー不動産 からのお知らせ

東三河で愉しく暮らす

一緒に暮らすという贅沢  
自然とともに暮らすということ  
価値観を共にする隣人と暮らすということ  
そこには今の街中では難しい暮らしの豊かさがある  
冬・春・菜種梅雨・初夏・梅雨・夏・秋雨・秋・そして冬  
めぐる季節を楽しむ場所と時間がある  
陽も風も雨も土も樹も、暮らしを潤す大切なエLEMENT  
ゆっくりと味わう暮らし、始めませんか。

分譲地「はぎのもり」の詳細はこちら⇒

イトコー不動産  
東三河で愉しく暮らす

FREE 0120-86-4191



12.12土

## 2026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



抽選

地産地消

べ切 11/28

抽選 11/29

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。(天候等により収穫内容が変わります)  
長靴・動きやすい服で参加してね  
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)

40名

講師 松沢 政満さん



有機循環農業 福津農園 代表  
新城市宇利福津 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。

※詳細は各イベントのインスタグラムをご覧ください  
あかつかテラス出店時間10～16時赤塚山公園に  
でかけよう！11/14 土  
10:00～15:00

あかつかわんこ

わんこと楽しむ  
秋色マルシェ  
13:00～あかつかわんこくじ  
1回/100円、100個限定11/26 木 ノークラ  
9:00～14:0012/23 水 昼の  
農と暮らし市

旬のお野菜、ごはんとおやつ。暮らしに寄り添うもの約20店舗で開催！

11/10 火 ノークラナイト  
16:00～20:30

12/8 火 夜の

11/29 日  
10:00～15:00marimo  
ハンドメイドマルシェ総勢25店舗が出店する  
ハンドメイドマルシェ。  
おいしいフードのお店も  
並びます。月・木・金・土・日・祝  
10:00～16:00AKATSUKAYAMA  
COFFEE STAND淹れたて・挽きたて・煎  
りたてを大切にした珈琲  
スペシャルコーヒーをお  
愉しみください。●TOCOTOCO参加イベント  
「東三河はコラボがたのしい?」略して「コラたの2026」は  
東三河で活動する事業者、フリーランス、クリエイター、会社員、  
起業家が集まり、異業種の強みを掛け合わせて新しいアイデアを  
生み出す、体験型ワークショップ&ランチ交流会です。「自社の  
技術やサービスを別の分野で活かさないかな?」「何か面白いこ  
とと一緒にスタートできる仲間がほしい!」そんな想いで楽しく  
繋がる、コラボを楽しむ1日です

▼申込はコチラ



## ■イベント概要

- \*日時 11月18日(水) 10:30～13:00
- \*会場 豊川グランドホテル
- \*参加費 2,500円(ランチ/参加者特典を含む)
- \*お申込み 右記のQRよりフォームを送信

## ■参加者特典

今回は事前申し込みにより、イベント前後の時間で  
会場内のコワーキングスペースが利用可能です。  
(利用料は参加費に含む/希望者多数の場合、先着順)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。

## NEW ARRIVAL

## ecoshop+からのおすすめ

眼と脳は深い関係、  
ゆえに脳科学。  
味わったことのない心地よさを手に入れる。

## 脳科学から生まれた、暮らしの補助メガネをラインナップ

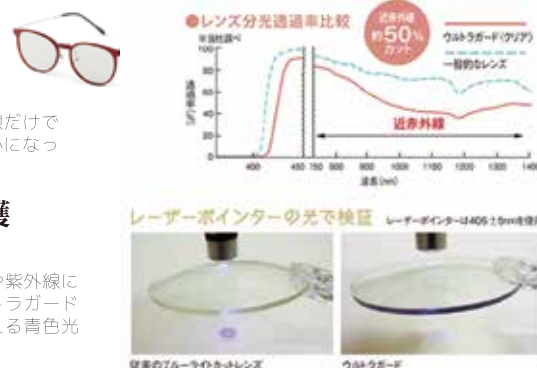
POINT  
01

## ウルトラガードクラシック

## 紫外線+近赤外線をブロック

ウルトラガードクッションは眼や肌に影響を与える紫外線だけで  
なく、シワやたるみなどの老化の原因となることが明らかになっ  
ている近赤外線もブロックします。

## 黄斑部に存在する色素「ルテイン」を保護

欧米で失明原因1位の加齢黄斑変性が日本でも急増中!  
加齢黄斑変性は、網膜にある黄斑色素ルテインが青色光や紫外線  
により損傷し、引き起こされるとも言われています。ウルトラガード  
クッションは酸化ストレスやルテインの劣化に影響を与える青色光  
(HEV400～420nm)をブロックします。POINT  
02夜の見えづら  
さが気になる方また、LED光源にも対応!夜の視力をアシストする特許技術  
「ナイトグラス」なども店頭でご覧いただけます。レンズはもっと世界を輝かせる  
東海光学株式会社

## 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 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。

11/9 (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。  
11月は、ベルベヌとネロリのスペシャル練り香と  
ベルベヌローズ水を作ります。

講師 伊藤 貴美子さん

筆記用具

¥ 3,200円(材料費込)



## 各教室・イベントは予約制

開催時間 定員 参加費 開催場所 持ち物  
教室のご予約、および  
お問合せはこちらから → 0120-86-4191  
電話対応時間 9:00-17:00右記のQRコードを読み取っていただく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。

### 11/10 12/1 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。モチーフはアクセサリーに仕上げますので初心者向けです。

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)



### 11/6 12/4 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



### 11/19 12/17 糸紡ぎ教室

13:00～  
15:00  
(木)

ふわふわの羊毛から、自分の手で一本の毛糸を紡いでみませんか。糸車はこちらでご用意しています。初めての方でも丁寧にお教えしますので安心してご参加ください。初回は羊毛50g付きです。

講師 金原きぬ代さん  
¥ 4,000円  
(初回は材料費不要)  
ありません



### 11/16 12/21 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



### 11/13 11/27 12/11 12/25 愉しく印(石)を作ろう!

13:00～  
15:00  
(金)

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



### 11/26 12/14 布花あそび

① 10:00～  
② 13:00～  
(木) (月)

染色済のキットから布花をつくり、リースや花束など、好みの形へ仕上げます。初めての方はマーガレットのブローチを作ります。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



### 11/24 12/22 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



## Healthcare class

## ヘルスケアクラス

ひとりずつ対応します

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。

### 赤ちゃんの頭の形を整える整体

赤ちゃんの頭の歪みを改善する整体。初回はカウンセリング+バランスを整え、成長を促す全身整体(ホームケア指導付き)を行います。2回目以降、その子に合わせた頭部整体を実施。ソフトタッチで安心です。  
①10時～ ②11時～ (施術1時間)

講師 feel best  
三谷 友子さん  
¥ 5,000円(初回/1時間)  
6,000円(2回目以降)  
赤ちゃん連れて必要なもの



### 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お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  
(会場に着替え可)



### 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 6500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  
¥ 4,000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



### 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

① 10:00～16:00の間  
② 特になし  
③ エコショップ  
④ 無料  
(エコショップ会員登録)

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ありません。

#### 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。



※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。

## 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たり、裂き織や手織りも体験できます。糸を染めて、手織りにしたり、裂き織りをしたものを次回に染めたり出来ます。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  
¥ 1,800円～  
お問い合わせください



## 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



## 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？

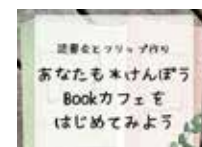
講師 松下 和泉さん  
¥ 2,000円  
とくにありません



## 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、アクセサリ等の色も提案。季節によりその時々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.23

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も紹介します。



石原 瞳 (いしはら ひとみ) さん

## 経験を力に、新しい挑戦も続けるママ

工科高校を卒業後、新卒で入社して12年目を迎える石原さん。入社当初は住宅のリフォームを担当し、産休・育休を経て、現在はお子さんの都合にも合わせやすい、事務所や工場・倉庫などの設計を担当しています。これまでさまざまな仕事を経験し、豊富な知識と経験を積んできた石原さん。ベテランの域に入りながらも、AIの導入など新しいことにも積極的に挑戦しています。「日々勉強です」と話す姿からは、経験を重ねても学ぶことを楽しみ、成長し続ける石原さんらしさが感じられます。

## 石原さんへQ & A

### Q1、イトコーへ入社を希望された理由を教えてください。

A、高校生の時に出勤授業があり、その時にイトコーを知りました。社長（現会長）がとても活気があり、イトコーに対する印象がとてもよかったのでイトコーへ入社を希望しました。

### 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、個性豊かな方たちばかりで楽しいです。イベントが多く、お客様とお会いできる機会が多いと思います。

### Q3、仕事をする上でこれまでに困ったことはありましたか？

A、2人目の育休明けから非住宅（工場・倉庫・事務所等）の設計をする部署に異動したのですが、住宅とは違った資材を使用したりするため、勉強の日々です。



### Q4、逆にうれしかったことはありますか？

A、担当させていただいた建物が完成したときです！お客様に喜んでいただけるとやりがいを感じます。

### Q5、プライベートな時間の愉しみはありますか？

A、今年の夏は海に行ったり、川に行ったり水辺での遊びを楽しみました。今年は友人のお父さんのご厚意で、子供たちの夏休み中に三河湾一周のクルージングに連れて行っていただきました。あと、家で犬1匹、猫3匹飼っているの、普段から家の中はわちゃわちゃで騒がしいですが、休みの日にゆったり家で子供たちとゲームしたりお出かけしたりが楽しい時間です。



### Q6、プライベートな時間が仕事に繋がることはありますか？

A、プライベートなお出かけの際も住宅のリフォームを担当していた時は住宅、今の部署に配属されてからは工場・倉庫事務所をよく見て参考にさせていただいています。