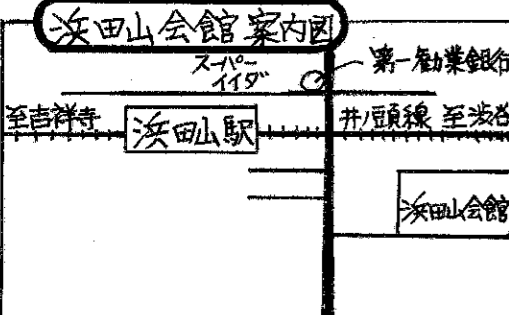


Heart-Line 手づくり講習会

お問い合わせ・申込み：TEL 090-2494-7305

日・時	3月7日(木) 午前9:30 ~ 12:00	3月15日(金) 午前9:30 ~ 12:00	3月29日(金) 午前10:00 ~ 12:00	4月9日(金) 午前10:00 ~ 12:00	4月23日(火) 午前10:00 ~ 12:00	4月26日(金) 午前9:30 ~ 12:00
場所	上北沢区民センター第2会議室	上北沢区民センター第2会議室	上北沢区民センター第2会議室	上北沢区民センター第2会議室	上北沢区民センター第2会議室	上北沢区民センター第2会議室
講座名	ビーズアクセサリー (お好きな講座を1つお選び下さい) エレガントネックレス (New) 初級者のための ビーズ指輪 (New)	思い出を壁掛けに! 写真でデコパージュ (New)	春休み子どもイベント (New) 樹脂粘土で遊ぶ	淡い色合いの花材を使う (New) 春のトピアリー	ビーズアクセサリー (講座を1つお選び下さい) ミニバックのペンダント	くまのお花の ネックレス
受講料	2,500円	1,500円	1,200円	2,300円	3,000円	1,800円
講座内容	六角形のモチーフで作るおしゃれなネックレスです。 (上級) ネックレスと指輪はペアに作り、(初級)	飾り板に写真をデコパージュして壁掛けを作ります。 写真(2枚)とハサミをお持ち下さい	樹脂粘土を使ってアクセサリーやキーホルダーを作ります。 おやつ付き	春をイメージしたやさしいトピアリー。ピンクのバラがアクセントに。 ハサミと持ち帰り用袋をご持参下さい	ミニバックのペンダント	くまのお花のネックレス



●各講座、電話にて先着順受付しています。講座開催日一週間前からのキャンセルは受講料キットの引き換えとさせていただきますのでご了承下さい。また、キット・商品の販売や皆様の御都合に合わせて出張講習もしております。P.T.A.活動、バザー等にもご利用下さい。

●浜田山での講習会は、受講料の他に施設使用料(100円)を負担していただいています。

Goods

お問い合わせ・申込みは 090-2494-7305 ★宣伝広告の掲載も承ります。

今月の電気料金が、先月よりぐっと安くなっていた。まさか、これは、「省エネコンセント」の効果？
実は、先月からテレビ・ビデオ・ホットカーペットに「省エネコンセント」を使い始めた。このコンセント電気が入っているとスイッチが赤く光っている。このスイッチ(赤い)がサインとなって、ホットカーペットの消し忘れがなくなった。テレビ・ビデオの主電源がスイッチで切れるのでマメに消すようになった。それだけで、この効果？おススメです。

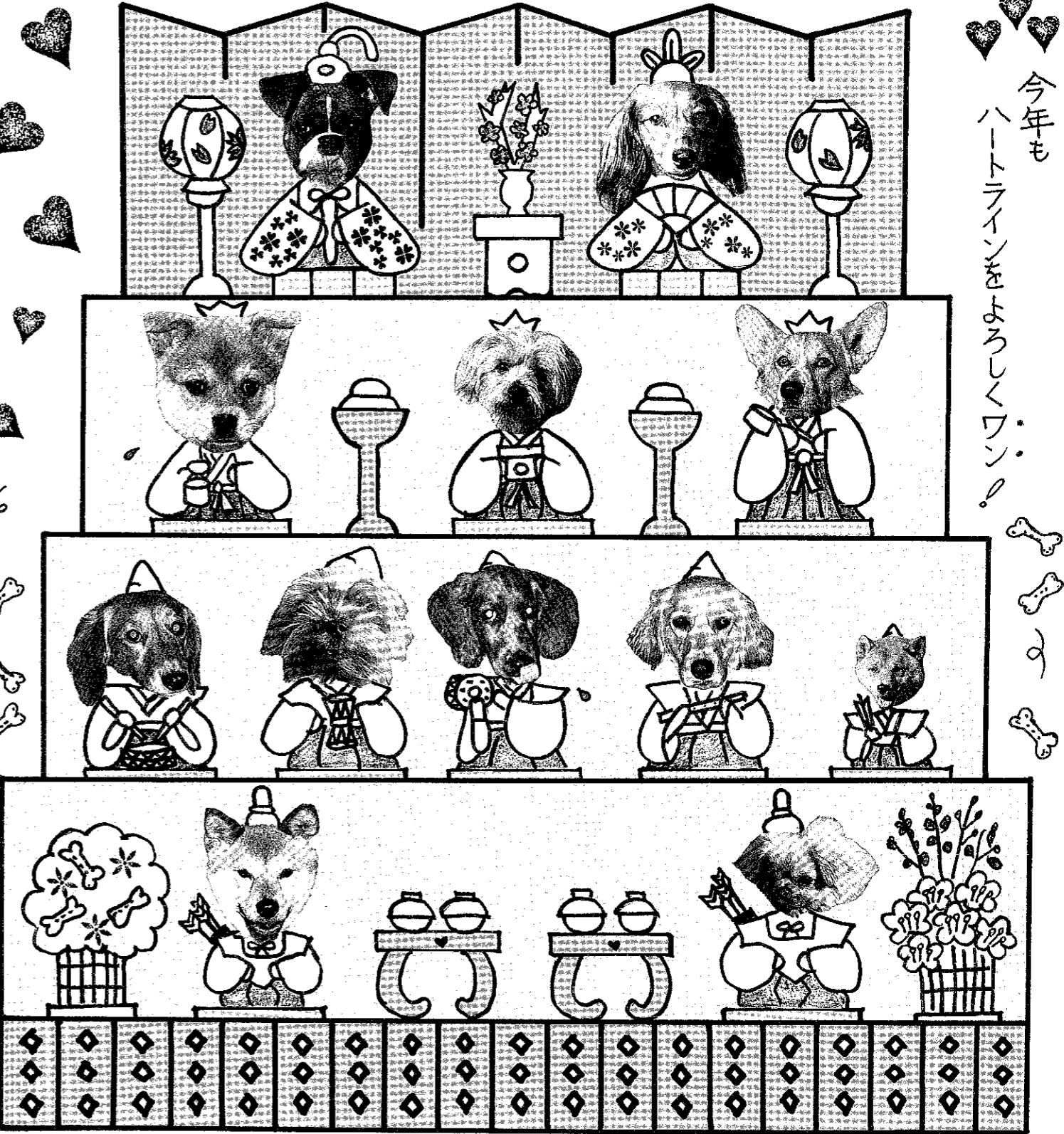
ちょっとひとこと

「新聞まだですか」と嬉しい言葉をいただきスタッフ一同感無量。とこそが「よし！」と意気込んでしまうと、アイデアは滞ってこない。特に表紙は「これだ！」という企画が決まらず打ち合わせが長びいた。いつの間にか、話は雑談となりペットの話から、「ワンちゃんのひな祭り」。リラックスした紙面が「ハートラインの持ち味！」

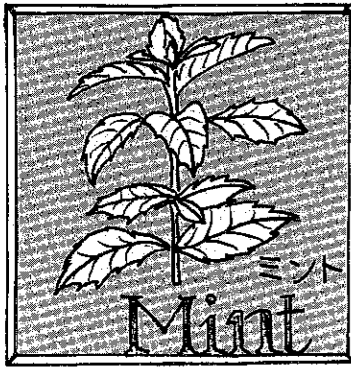
はあーとらいん 2002.2月号
Vol.4
手作り新聞ネットワーク通信
5000部発行
発行人 安藤富美子
黒米佳弘子
矢吹典子
山田まゆみ
連絡先 090-2494-7305
090-5544-0729

Heart-Line

私達は手作りの地域新聞や集いを通じて、心豊かに潤いのある生活に役立つ情報を提供し、より良いネットワーク作りを目指しています。



今年もハートラインをよろしくワン！



すうっと、さわやかな香りのあるミントガムや歯みがき粉などに使われているお馴染みのハーブです。この香り成分はメントールという成分で、古くから料理や薬に用いられてきました。
 日本で「薄荷」とよばれる涼味の強い品種も含めて、品種は数多くあります。代表種は、清涼感の強いペパーミントや、お料理に合うスペアミントなどがあります。初心者向けのハーブの一つで、育て方も簡単です。苗も出回っていますので是非育ててみてはいかがでしょうか。

利用のヒント

- スペアミント・アップルミントで —
- ・お料理 (肉料理、生ハム、ケーキ)
 - ・ハーブティー (チョコレートに合う)
 - ・浴湯料 (フレッシュで) 体が温まる
 - ・染色 (いろいろなミントで)
 - ・ホブリー (特にオーチャードミントが良い香り)
 - ・リース、押し花などのクラフト

花びら入りミントゼリー

♡庭に咲くエディブルフラワーを切りはめたゼリー。
 <つくりかた>
 水大さじ4に粉末ゼリー10g 入れふやかす。スペアミント大さじ1と熱湯400ccで濃いミント液をつくり、甘さをつけふやかしたゼリーを溶かす。ゼリー型に7分目入れ冷蔵庫で固め、花びらをあしらったゼリーを入れ冷し固める。

— エアフレッシュナーづくり — 50ml用

- ・ワンタッチでリフレッシュ!!
- ・無水エタノール 5ccをボトル
- ・1にミントのエッセンシャルオイル3滴
- ・と精製水をみなみ入れよく振って出来上がり。

- 学名: Mentha spp
 分類: シソ科・多年草
 原産地: 地中海沿岸・アジア
 効能: 消化促進・鎮静吐き気・胃痛・虫さされ・筋肉痛・鼓腸 (おなかにガスがたまって苦しい状態)

八幡山



家庭の味をそのまま食卓へ...の思いから100%手作りにこだわったお惣菜の数々。オススメのオリジナル餃子。ほにんにく、にらを使わず、わけぎ、キャベツがたっぷり入っています。フワとしたやさしい味が広がります。

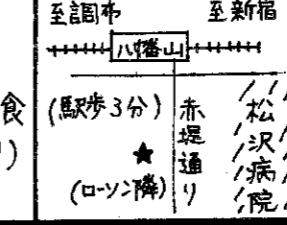


- ・オリジナル餃子 1コ... 80円
- ・オリジナル餃子... 1コ 88円
- ・スパイシー餃子... 7コ 440円
- ・ピリ辛とした生薑味が広がる。

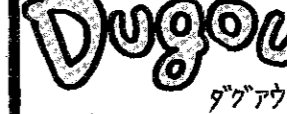
浜田山



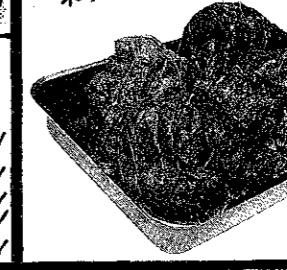
AM11:00~PM7:30
 日曜・祭日定休
 世・八幡山3-31-1
 TEL: 03-3304-8761



浜田山



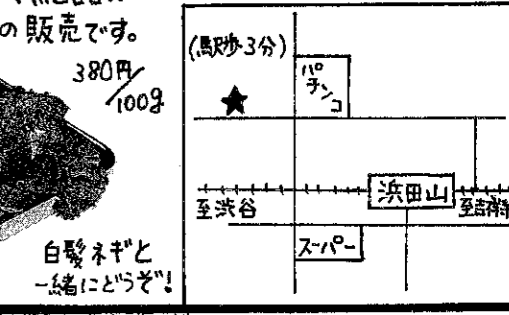
母が良さんが全て手作りにこだわったお弁当とお惣菜。ボリューム・味・種類ともに満点のまさに"new おいしいの味"。おいらににそばが入ったそばいなりもオススメ。(毎水・土のみ)
 何時間もかけて作った焼豚は、ジュシーで柔かく絶品!! 第1・3金曜日のみの販売です。



手作り弁当とお惣菜



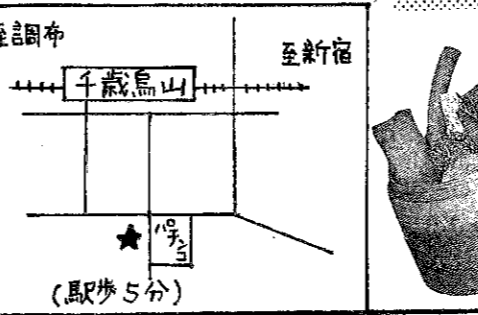
日～金 AM11:00～PM6:30
 土 AM11:00～PM12:00
 日曜・祭日定休
 世・浜田山2-23-12
 TEL: 03-3290-2711



千歳鳥山



AM11:30~PM7:00
 日曜・祭日定休
 世・南鳥山5-18-17
 TEL: 03-5315-3803



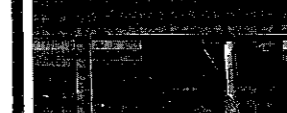
お米屋さんのおむすびとお弁当



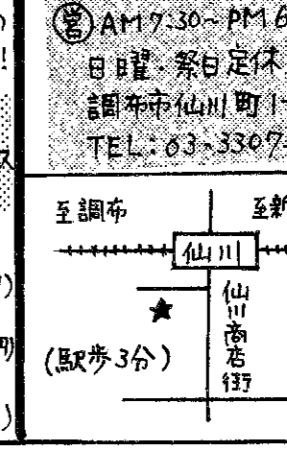
“高級中華飲茶を家庭でも...の思いではじめた、仲良し主婦3人のお店。13種類の冷凍飲茶は無料で調理もしてくれま。モチモチとしたゴマ団子(1080円)、カレー味のミニ春巻(1070円)もお試しを!!

- ・飲茶マセット (980円)
- ・おつまみセット (1,280円)
- ・ランチセット (500円)

仙川



AM7:30~PM6:30
 日曜・祭日定休
 調布市仙川町1-9-61
 TEL: 03-3307-5649



てしま

お米屋さんならではの工夫されたおむすびがいっぱい。緑色やピンク色、オレンジ色に黄色...目でみても楽しめるかわいらしいおむすびばかりです。お弁当もいろいろあって迷いそう...



Heart-Line **手作り講習会報告**



♡ 作り手の気持ちが伝わってくるお店 — 「そんなお店の商品は何か違う。優しさ、ぬくもり、作り手の思い...だから輝いている。」なんて思っていたら、人もまた同じ事が言えるんだなーと気付かされた取材でもありました。そして今回、3軒が主婦のはじめたお店。さすが107フル主婦!と感激しつつ、私達も Heart-Line 頑張るゾ!と思ったのでした。(あ)