

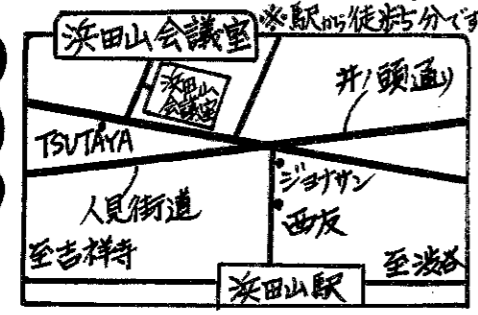
Heart♡line 手作り講習会

お問い合わせ・申し込み: TEL 090-2494-7305

日時	5月11日(火) AM 10:00-12:00	6月28日(月) AM 10:00-12:00	5月13日(木) AM 10:00-12:00	6月3日(木) AM 10:00-12:00	5月14日(金) AM 10:00-12:00	6月11日(金) AM 10:00-12:00
場所	浜田山会議室	浜田山会議室	浜田山会議室	浜田山会議室	浜田山会議室	浜田山会議室
講師	金井 なな子	山崎 いとえ	管理栄養師 豊澤 裕子	健康講座	加齢制限なし! 食心で体調管理	安全な食材の選び方、料理法を指導していただきます。これ、BSE、鳥インフルエンザ対策
講座	生花 初夏のアレンジ	トルペイトく限定 チュウリップの オーバルプレート	10名>初心者OK! あじさいの ドアプレート	健康講座	加齢制限なし!	安全な食材の選び方、料理法を指導していただきます。これ、BSE、鳥インフルエンザ対策
参加費 (材料費込)	2200円	2500円	2500円	800円	800円	

日時	5月18日(火) AM 10:00-12:00	6月22日(火) AM 10:00-12:00	5月20日(木) AM 9:30-12:00	5月27日(木) AM 9:30-12:00	6月15日(火) AM 9:30-12:00	5月25日(火) AM 10:00-12:00
場所	浜田山会議室	浜田山会議室	上区民センター 第2会議室	浜田山会議室	浜田山会議室	浜田山会議室
講師	高田 小百合	高田 小百合	矢吹 典子	高田 小百合	高田 小百合	笈川 喜代美
講座	ミニバスケット アレンジ	フラワー BOX	ベース フラワー	ベース フラワー	ベネチアングラス の ネックレス	美容 1ヶ月で必ず よみがえる素肌
参加費 (材料費込)	2000円	2800円	2500円	1200円	2500円	2000円

講師紹介
豊澤 裕子 さん
 管理栄養師、厚生労働省認定
 産業栄養指導者。健康講座等を
 カルチャーセンターで指導。
 現在は某健康食品メーカー勤務。
 食品の裏事情を熟知!



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、参加費とキットの引き換えとさせていただきますので、ご了承ください。
 キット商品の販売や皆様の都合に合わせて、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。
 広告掲載も承ります。
 お問い合わせ・申し込みは
090-2494-7305

♡Heart-Lineはスタッフがボランティアで配布しています。本紙の定期購読を希望の方は80円切手x4枚(年4回)を、〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5 サングラス浜田山内はとら心事務局宛 同封のうえ右記までお申し込みください。

Heart-Line

Heart-Lineは、生活に役立つ情報の発信と講習会を企画運営し、地域に根ざした活動をしています。心豊かに暮らすために、ネットワークを広げてみませんか!?

<http://www.sketch-line.net/heart/>

次号は 6月中旬発行です

ボランティアサークル 2004.4月号
はあっとらいん Vol.12
 5000部発行

発行人 安藤 富美子
 矢吹 典子
 高田 小百合
 金井 なな子

連絡先 090-2494-7305
 090-9806-1370

ぼくたちががんばりました!

平成15年度
 杉並区スポーツ栄誉章授与式

高井戸東
少年野球クラブ



♡高井戸東少年野球クラブが、平成15年度の杉並区スポーツ栄誉章を受賞しました。杉並区スポーツ栄誉章とは、杉並区内でスポーツ上最も貢献した個人やチーム上位者に送られる賞で、今回で18回目となる歴史あるものです。全体では48の個人と団体が受賞しましたが、高井戸東少年野球クラブは、東京都大会2位という成績がみとめられました。当日は、アルペンスキー世界選手権1位という方々の中に混って、山田区長から直接賞状をいただくという名誉なことに、頼もしい思いで大盛り上がりでした。

♡グリーンと黄色のユニホームでがんばっています。見かけたら大声で応援して下さい!



見学随時

★一諸に野球をやりたい人、ぜひ見に来て下さい。(女の子もやれるヨ!)
 お電話を下さいは、スケジュールお教えします。
5930-8393
 (代表 松土)

下記の店にHeart-Lineの新聞が置いてあります。
 *浜田山 サングラス 浜田山
 タグ・アウト(お弁当) 三男坊(ニはんの店)
 *上北沢 ミヤハラ(ケーキ) 上北沢区民センター (掲示)
 *永福町 岩崎歯科クリニック
 *西永福 オリーフ

プロの目

おすすめ



確かな目!



大型店におされつつも頑張っている町の中のお店。どこのお店にもきっとこだわりのプロの目があるはず。そんなお店を随時紹介していきます。



寛永通宝の看板とともに昭和36年に開業。毎年春には静岡出身の店主増田さんが静岡まで糸内得できるお茶を買い付けに。1年中、変わらない味のお茶を私達に届けてくれています。



おすすめは自然有機農法(火入れから全て手作業)で作った昔のお茶。機械で草刈りせず釜で煎っている生茶なので葉が粗くとても香ばしい。

店内には京都宇治茶と静岡茶が40種類ほどおいてあります。お抹茶は全て「かんばやし」を採っています。小売店でこれだけの種類があるのは、めずらしいでしょう。



茶金オリジナル 緑茶 100g 2000円
王冠 100g 1500円
浜田山土産にいいかも... 34円以上は送料無料(地方発送もしています)。

3種類のほうじ茶はここで煎っていて飲み比べれば違いがすぐわかるほどの香ばしさです。
TEL 3302-0931
9:30~19:30営業。日曜定休。

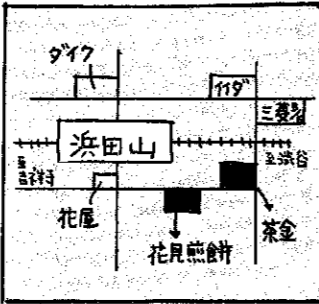
花見煎餅

「花見煎餅」はなぜ販売するだけのチェーン店? なんて思っていた人も多しはず。実は各々のお店で独自に焼いているお煎餅屋さんなので。吾妻屋は夫婦二人3脚で歩いて43年。毎朝ご主人が1枚1枚丁寧に焼き奥さんが手早く袋詰めしています。
「毎朝、しょう油の焼ける匂いが漂ってきて幸せな優しい気持ちにはれるんです」とは近所の方の談。



吾妻屋
名称 米菓子
産地
TEL (0304) 8730

TEL 3304-8730
8:00~20:00 営業
日曜定休
7の日特売日。(割引)



パリッと焼くための水分の蒸発が口減と焼いたあとの湿気防止には年子に気を遣うか... ままに「蒸か」がものを言う職人さんです。
70種類程扱っていて、自由に語合わせもしてくれます。

いきいき ミセス

あなたの周りには素敵な女性を紹介して下さい。

このコーナーでは夢や目標に向かって頑張っている女性、家庭を大切に毎日と楽しく過ごしている女性 などなど 私たちの周りには素敵な女性を紹介していきます。

松井 伸子 さん

気にはなっていたけれど、なかなか入る事が出来なかったアトリエへ行って見ました。素敵な笑顔で迎えて下さった松井伸子さん。アトリエは色とりどりのトルペイントの作品が置かれ、夢の中にいるような幸せな空間でした。
2人のお子様は幼稚園へ通い始めてから、トルペイントも習い始め、同時に水泳のインストラクターの資格も取ったそうです。



家事をしながら仕事をこなす、また水泳のインストラクターの資格を生かし、地域のボランティア活動も自然体でこなしている松井さんはまさに「スーパーウーマン」という表現がぴったりです。赤い自転車に目が止まりました。覗いてみるとトライアスロンの大会にも出場経験があり、見事優勝されたそうです。

好きな言葉は、ロンボアレー... 決して諦めない...
夢は? という質問に、確実に歳はとっていくのだから、健康に留意し、これからは自分も磨き続け、現状の生活を維持することかしら... 今が幸せだから。

この言葉が印象的で!

アトリエ Color of Life

杉並区浜田山 3-34-16
tel & fax 03-3303-5618
松井 伸子 さん まで

- ▼トルペイント
- ▼アートクレイシルバー
- ▼ポセラーツ



各自のペースに合わせて作品を丁寧に仕上げることにポイントを置きます。
少人数のクラスで、自分の都合に合わせて日を選べます。(月・水のクラス有り)

アトリエ Color of Life 寿司.
DAIKI
浜田山駅

ちょっとていーたいむ

クッキー 饅頭 (京都・伏見)

← 饅頭の中心は白あん。そのまわりに小豆あん。更に柔らかいそば生地を包まれ上品な甘さ。食感もおいしい。
抹茶とフルーツが、香り、フルーツはとろとろ、オレンジで販売。



あじさいのゼリー

①ゼラチンを大6の水でふやかす
②鍋にb.c.d.①を入れ、火にかけて沸騰直前に火からおろしレモン汁を入れる。煮熱とれたら、ハイソールを冷や固める。
③できたゼリーを5分ほど冷やす。
④粉はゼラチン液に溶かす。
⑤お好みの色に着色する。

材料
a 粉ゼラチン 15g
b 砂糖 120g
c 水 750cc
d (塩コショウ)
e レモン汁 10分
ハイソール (塩コショウ)
あじさいの葉にのせて...



安藤 富美子

子供達(長女21・長男19・次男16)の成長と共にいつも思っている事があります。それは地域で育つことの大切さ... 地域の人達に見守られ、かけがえのない友人を得、つながっていく... 子供達と同様の関係も大人にも築けたら... という事。そんな思いを Heart-Line に捧げながら、頑張ります。応援して下さいね。

スタッフ紹介

矢吹 典子

昨年病気をし初めての入院生活を! 健康であることの尊さ、励ましてくれる友人の温かさ、支えと、なってくれる家族と。改めて多くの事を見つめ直す機会となりました。日々を楽しく完全燃焼。そんな暮らし方も Heart-Line とともに 続けていきたいと思っています。

金井 なな子

浜田山は、地元です。皆さんの暖かい手に、私も三人の子供達も、育てて頂いている。と、いつも感じています。日々、変わりゆく浜田山。毎日、違う発見のある素晴らしい所。その魅力を皆さんにお伝え出来たら、と思っています。フラワーアレンジメント講師。遠藤悦子先生に師事。アレンジメント歴 13年。

高田 小百合

浜田山に引っ越しして2年半。住みやすい街並と、眺めがよい地域の方に囲まれ、楽しい時間も過ごしてきました。4月から長女は中学生、次女は幼稚園へ。そして、私は Heart-Line の一員として、新しい生活のスタートです。がんばります!