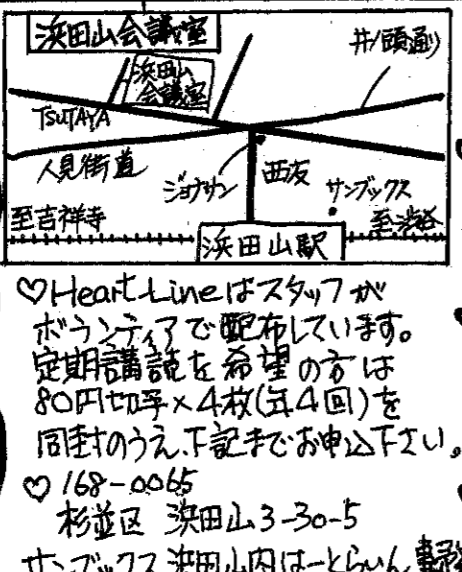


Heart-Line 講習会

全ての講座は 浜山会議室 (元社会教育会館) で開催。

6月11日(金) 10:00~12:00 健康講座 今迄安全な食材選びを! 加工品や添加物についての情報や選び方のポイントをプロの管理栄養士の先生に御指導し致します。(ミネラルウォーターのお土産付き)	6月15日(火) 9:30~12:00 ビーズ講座 初中、上級のキットを各種取りそろえています。お好きなものを選んで下さい。 新作です	6月22日(火) 10:00~12:00 ハート型バスケット ミニバスケット	6月24日(木) 10:00~12:00 ミニバスケット アレンジ	6月28日(月) 10:00~12:00 生花のアレンジメント 初夏向けのテーブルアレンジメントを置いて	7月1日(木) 10:00~12:00 おまわり囃子のドライフラワー
豊澤裕子	矢吹典子	高田小百合	金井なほ子	石田美由紀	
7月6日(火) 10:00~12:00 生花のアレンジメント 季節の花材を使ったテーブルアレンジメント。花器とオーガニクス使用。	7月22日(木) 10:00~12:00 フェルトで作るお守り フェルトを自由に切り取りはさみしてオリジナルのお守りを作ろう!	9月4日(火) 9:30~10:00 ビーズ講座 重み編みのペンダントトップ。(新作)	9月16日(木) 10:00~12:00 美容講座 日焼けしたお肌のお手入れと秋メイク。化粧品に合ったお肌ケア。今年風の秋メイクも教えてあげます。	9月28日(火) 10:00~12:00 ドライフラワーのウェルカムボード	
金井なほ子	高田小百合	矢吹典子	渡川喜代美	石田美由紀	

♡講師紹介♡
石田美由紀
8年前ドライフラワーに出会って以来、その楽しさにはまり作品を作り続けています。暮らしを彩る素敵なデザインを提案します。
★日本園芸協会ドライフラワーテスト講座修了
現在 遠藤悦子先生に師事。



♡各講座電話にて先着順で受付しています。
♡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換えとさせていただきますので 御了承下さい。
♡キット商品の販売や、皆様のご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。
♡お問い合わせお申し込みは
090-2494-7305

Heart-Line

ボランティアサークル 2004.6月号
はあ~とらいん Vol.13
5000部発行
発行人 安藤 富美子
矢吹 典子
金井 なほ子
高田 小百合
連絡先 090-2494-7305
090-9806-1370

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。次号は9月下旬発行
<http://www.sketch-line.net/heart/>

募集してま〜す!

♡ 手作り作品 即売会に出品して下さい方
開催日: 2004年 10月か 11月に予定(土、日のいずれか1日)
場所: 井の頭線 浜田山 (商店街内店舗)
参加費: 1グループ(3名以内) 1日 3,000円 (もちろん、個人参加も大歓迎)

♡ 手作り大好き...でも作品がたまる一方だわ
♡ 私の作品を皆に見てもらいたいわ...でも...なかなかチャンスがなくて...
♡ とお考えの手作り大好きなあなた...参加してみませんか?

♡ 上記のとおり、皆様の手作り作品を はあ~とらいんスタッフが お預りし、 はあ~とらいんスタッフが 販売致します。
♡ 作品の売上金は全額、ご自身のものになります。

♡ はあ~とらいん 特派員になって下さる方 ♡ 私たちと一緒に新聞作りに参加してみませんか?

- ♡ 素敵なお店、今夢中になっていることなど教えて下さい。
- ♡ 年数回のミーティングに参加して下さい方。
- ♡ はあ~とらいん 親睦会を予定しています。

興味のある方、参加したいと思う方、詳細等知りたい方、ご連絡下さい。
連絡先: 090-2494-7305
(アドレス): fumiko-flower@jcom.home.ne.jp (ネットでの申し込みも受付可)

はがきにご記入の上 投函して下さい
〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5 サンボックス浜田山 はあ~とらいん事務局宛
住所 氏名(フリガナ) 年令 電話番号 自己PR

〜 下記のお店に Heart-Line の新聞が置いてあります。〜
浜田山... サンボックス 浜田山 長寿屋 上北沢... ミヤハラ (洋菓子) 西永福... オリフ
ダグアウト (お弁当) 夢一門 永福町... 岩崎歯科クリニック
三男坊 (ごはんの店)

はあとらいん 注目のスポット!

「食べる、飲む」それだけにとどまらず食する時間をお楽しみしたい! そんな欲張りな私達。密度の高い「食空間」を紹介します!

食の門
GARLIC BISTRO
杉並区浜田山2-33-5
TEL 3290-6410
PM5:00~PM12:00 月曜定休
ホームページ <http://www.muichimon.com/>
Eメール muichimon@pcr.odn.ne.jp

夢を持つ人達が集まるお店に名前がつけられた「食の門」。今年で16年目をむかえる。そんなオーナー・川端さんの心意気が人を呼び込む大きな輪に! お店の仲間が結成された「ワルキ☆パラダイス」の面々は7月・8月の月曜に「葉山」でマンスポーツを満喫!

オーナーの川端さん
お年一回ミニシアター劇団の公演が! お店は急ぎ劇場に毎年大好評で盛り上がり中!
各種パーティもお受けしています
ワルキ☆パラダイスは希望者様を大歓迎参加OK!
お年一回の参加特典あり!

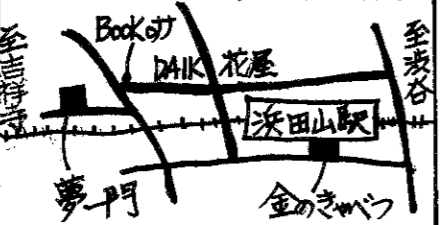
もちろんお料理も充実。メニューの豊富さにはビックリ。是非足を運んでみては!

昨年11月にオープンした「金のきばつ」関西風のあじろ味の「お好み焼き屋」店に入目につくのが大きなスクリーン。オーナーにわりの映画が上映されて、ソリソリとムムムと食事できる。20mmの鉄板で焼いた「つなぎ」山芋90%のお好み焼きはサクサクした食感が絶品。打食べたくなる味です。
店長の仲間さん
杉並区浜田山2-19-7
TEL 3306-7490
PM5:00~深夜2:00 月曜定休

金のきばつ
OKONOMIYAKI & BAR
人気メニューの半揚が盛り合せ(780円)もおすすめ。
6月のランチは11:30~14:30におにぎり定食700円。
お好み焼き定食、お好み焼き各300円

おススメです。
金のきばつスペシャル海鮮ミックス大衆焼肉 王子焼のせ(1200円)

- ★夢一門人気メニュー★
1. ガリックトースト 600円
 2. ほうれん草サラダ 680円
 3. タコのマリネ 680円



いきいきミセス

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、家庭を大切に毎日を送っている女性など 私達の周りにいる素敵な女性を紹介していきます。

渡壁順子さん



20才を長女に3人のお母様のお母様でもある渡壁さんは子供達としっかり向き合いながらもアート、創作バックフラワーアレンジ、トールペイント、ビーズ、洋裁、パンフラワー、テニス...と多彩な趣味をお持ちでそのどれもが達人の域。現在は自宅でお料理教室をする傍ら粘土で作るアート工芸に魅了されているそうです。和・洋・中のお料理を習得し、お友達から「ぜひ教えて欲しい」という事で始まった教室も今では7つ。「人との幅が広がって教えたり、教えられる...お互いの発見もあたりして、発想も豊かになります。いずれはアート工芸の教室もできたら...」とおっしゃっていました。もの作り大好きで、いっばいの好奇心をお持ちの渡壁さんは、好きなものに囲まれながら、日々挑戦して生活を楽しんでいるようにみえました。

お料理教室 体験しました

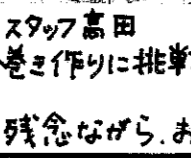


春巻きの具を炒め中。酢としょの香りがまいていて中華春巻きとは違った味わい。

- ・さっぱり春の春巻き
- ・新玉ネギのガーリックサラダ
- ・豚肉のオレンジソース煮
- ・レーズンとナッツのマフィン



身近な素材で簡単にでき、しかもおいしい...お料理のちょっとした基本も教えていただき、まさに「へえ〜、へえ〜」の連続でした。大満足のスタッフ高田・守藤でした。



心ざりげなく手際よく、暖かな雰囲気のお料理教室も盛況なんですね。私に体験談を... 残念ながら、お料理教室の定員はいっぱいです。企画中。

お知らせ
27日ゲスト 庄野真代さん
チビッコ夜店祭り
平成16年7月26日(月) 午後27日(火) 5時~9時
浜田山西友馬駐車場にて開催

展示会のご案内 入場無料
杉並 子供たちに良い本を
平成16年6月10日(木)~12日(土) 午後2時~7時 杉並区立中央図書館
杉並区荻窪3-40-23 TEL 3391-5754

サンパズ浜田山 児童書お読み会ベスト3
1. ガイコツゾロリシリーズ(原ゆたか)
2. パスワードシリーズ(松原秀行)
3. そら豆くんシリーズ(ばあやみわ)

はあとらいん 講習会報告 平成16年5月

プリザードフラワーのアレンジはちよとドキドキ! 手ぎわよく生花もアレンジ!

5月14日 健康講座
5月18日 ミニバスケットアレンジ & フラワーBox

5月11日 初夏のアレンジメント

この塾に行ってもあわない方 私立中学受験も考えている方
実績あるプロの講師が 大手家庭教師センターの半額以下の料金で お子さんにあったカリキュラムを たてて指導をいたします

プロ講師 木下先生よりごあいさつ
はじめまして、講師(経験12年:東京電機大学大学院卒工学修士)の木下友子です。寺子屋式個人教授で100%の実績をあげてきました。私の事務所(教室)は、浜田山界隈のかたから見て遠く感じられるかもしれませんが、私の評判と実績を聞いて、遠くは越谷市からもいらしています。私は『どの子にも可能性はある。』と信じています。私の指導でお子さんの人生に良い方向づけができたなら幸いです。『あきらめない』私の好きな言葉です。是非ご相談ください。

◎合格体験記:
杉・浜田山 MTさん (実践女子中)
中学受験を2ヶ月後に控え、不安で一杯だったころに木下先生に出会いました。先生と出会ってから今までわからなかった問題が不思議なぐらい解けるようになり合格できました。

主な実績:
女子学院中、豊島岡女子中、東京女学館中、大妻中、日大二中、実践女子学園、山脇学園中、電機大中、吉祥女子中、桐朋女子中、玉川聖学院中、大美林高校、成城高校、その他多数!

『塾』木下友子総合教育研究所
東京都東村山市栄町1-10-2 ライオンズ 1002
電話: 080-5062-6146