


講習会には作品を持ち帰る袋をご用意下さい。

# HEART-LINE 講習会

お問い合わせ・お申し込み  
090-2494-7305

日時	10月25日(火) 10:00 11:30	10月28日(金) 10:00 12:00	11月21日(月) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	11月21日(月) 10:00 12:00
講座	プリザーブドフラワー オタムアレンジ	クレイアートの世界 X'mas バジョン	はじめての陶器ペインティング いちごのミニプレート	ビーズアクセサリー お花のバレッタ お花のブローチ
講師	高田小百合	戸田塔子	山崎いとえ	猪又紫
会場	メインロード(定員10名)	メインロード(定員12名)	メインロード(各回定員10名)	メインロード
参加費	3,800円	1,800円	2,350円	①バレッタ 2,200円 ②ブローチ 1,800円

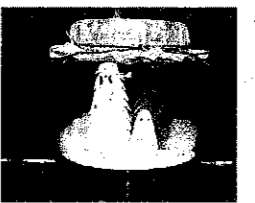
♡ ハート型モススタンドに黄色系のプリザーブドとフェイクのぶどうをアレンジします。



【高さ 20センチ  
幅 14センチ】

♡ 細いワイヤーが切れるはさみ  
カッターナイフ

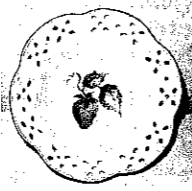
♡ 瓶の中に素敵なX'masの世界を作ります。



【約 13 x 13センチ】

♡ 粘土で作るスライマンは

♡ アクセサリープレートなど多様に使えるかわいい小皿です。

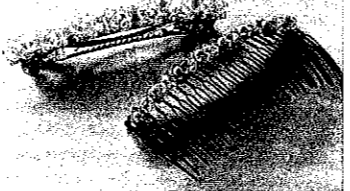


♡ 陶器の形が  
多少かわる  
こともあります。

【直径 12センチ  
深さ 4センチ】

♡ 初心者の方でも安心してご参加頂けます。

♡ スワロフスキーを使い、かわいいお花のバレッタを作っていきます。




【長さ 10センチ】

♡ どちらかお選び下さい。

日時	11月25日(金) 10:00 12:30	12月9日(金) 10:00 11:30	Small Talk を 英語で	基本メイクから ダイエットウォーキング
講座	ホワイト&グリーン クリスマスリース	プリザーブドフラワー クリスマスアレンジ	香村満理子	笈川喜代美
講師	石田美由紀	高田小百合	1回 1,500円	1回 2,000円
会場	メインロード(定員10名)	メインロード(定員10名)	浜田山会議室 10:30 ~11:30	浜田山会議室 10:00 ~12:00
参加費	3,500円	4,000円	①10月20日②10月27日 ③11月10日④11月24日 ⑤12月1日⑥12月15日 (木曜日)	①10月4日・洗顔から美肌作り ②10月18日・美眉の作り方 ③11月8日・ダイエットウォーキング ④11月22日・リフトアップフェイスレンジ ⑤12月6日・小顔みそカバーする ファンデーションの作り方 ⑥12月20日・魅力を引き出すメイク (火曜日)


♡ 生のグリーンの枝(ヒバなどに)に松ぼっくり・ドライのホワイトポプリの葉・シルバのリースを飾り、リースを作り上げます。



【直径 35センチ位】

♡ 冬の澄んだ空気が伝わってきます。

♡ ボルドーカラーのプリザーブドのバラを使い、エレガントなクリスマスを演出します。



【高さ 18センチ  
幅 13センチ】

♡ 細いワイヤーが切れるはさみ  
カッターナイフ


♡ "Small Talk" とは、雑談、世間話 という意。ふだん、お友達と話している様な、ちょっとした会話を、英語でリズムにおしゃべりしてみましよう。

♡ スタッド式鏡・タオル2枚・普段お使いの化粧品

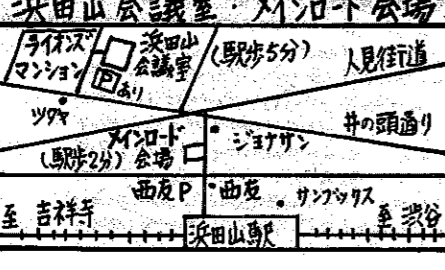
♡ 講師紹介 ♡

ビーズ講師  
いのまた ゆかり  
**猪又紫 さん**

PTAや地域団体の講習会で活躍中。オリジナル作品は若い世代のママたちに人気でWEBショップを今年にも再開予定。そしてハートラインでも開講です。



浜田山会議室・メインロード会場



至 吉祥寺 西友P 西友、サンワックス 浜田山駅

はとらいん新聞はスタッフが無料で配布しています。お問い合わせ・お申し込み  
確実に配布ご希望の方は郵送させていただきますので  
80円切手×4枚(一年分)を下記までお送りください。  
〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5  
サンブックス浜田山内はとらいん事務局宛

**090-2494-7305**

# Heart-Line

はとらいん Vol.17  
2005年9月 5,000部発行  
発行人  
安藤富美子 矢吹典子  
高田小百合 木村真知子  
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きます。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。

※※※※※ 次回は 2006.2 発行

## がんばれお父さん!

# 浜田山小学校PTA 野球部

浜田山小学校の創立とほぼ同時に発足した歴史ある野球部。現在は、20代~60代の約30名のメンバーで活動しています。年2回行われる杉並PTA大会の入賞を!目指して練習に励んでいます。また、野球だけでなく地域活動として、今年7月からパトロール(土曜日夜間)を開始!地域の交流に力が、子供たちにとっても安全な街づくりの一步!多忙にもかかわらずがんばっているお父さんたちです!

**活動内容**  
日時: 毎週日曜日  
偶数週 10時~12時  
奇数週 8時~10時  
場所: 浜田山小学校校庭  
詳細は 部長 柳沢 様!  
090-4542-1874



**未経験者、大歓迎!**  
**部員、募集中!**

皆様からのご意見・ご希望  
また、ボランティアで教えてくださる講師募集中! 090-2494-7305  
\*ハートライン新聞は下記のお店に置いてあります\*

協賛: (株) ケーツーコミュニケーションズ  
メインロード商店会

浜田山: サンブックス浜田山 三男坊(ごはんの店) 4WAY(雑貨) パナソコンじゅく 浜田山教室  
西永福: オリーブ 永福町: 岩崎齒科クリニック 上北沢: ミヤハラ (洋菓子)

# 注目のスポット

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楽しみ過ごしている女性 などなど 皆さんの周りにいる素敵な女性を紹介しています。

## <昼夜各1組限定の店>



住宅街にひっそり佇む隠れ家的レストラン。そこに笑顔で迎え入れてくれるのは、素敵なミセスTT中さん。「毎日を重なるにつれ、五感を使ってできる仕事を、とじていきたくて...」と「とどろいこの中」昼夜各1組の家庭料理の店。そのどれもが旬の食材にこだわり、作り手の思いが込められている。

優しくまろやかな味は、繊細でうま味しつうほどの絶妙なおいしさ。

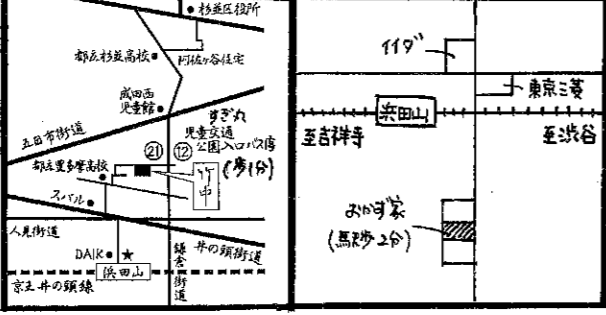


昼コース 2500円 3500円 5000円  
夜コース 3500円 5000円 7000円  
4~10名 予約のみ (サ別)

成田西 2-5-19  
TEL 03-3316-2212  
営業 12:30~14:30  
18:00~21:30  
定休 日曜 祝日

いちじくのみそ生クリーム、みそと生クリーム、意外にも相性ピッタリ

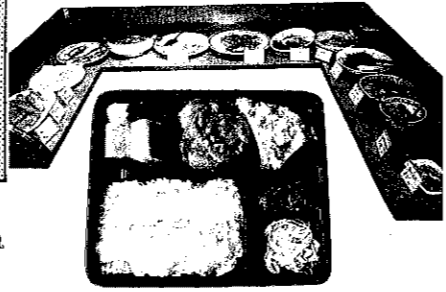
記者ひとこと  
前菜からデザートまで9品程の昼コースをのんびり堪能。料理の器、全てがTT中さんの人柄そのもの。幸せはひととき、乾杯!!



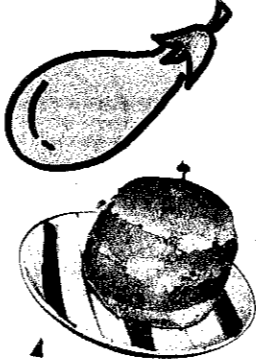
「1日2回、昼用・夜用のみそを作っています」とみ料理大石石垣さん親子。愛情に溢れるおいしい!

浜田山 2-27-13  
TEL 03-3306-7737  
営業 11:30~20:00  
(売り切れ次第)  
定休 日曜 祝日

全手作りのおせり料理  
は1/5までの予約注文のみ



日替わりで20種類程のメニューがある。お弁当は630円~740円のものまで詰めてくれる。予算に応じて10~15%の料理。ケータリングも扱っている。祝事にいいかも... 石垣さんが快く相談に応じてくれるよ!



トマトのサラダ 210円  
玉ねぎとパセリのサラダも人気!

テレビ雑誌、企業の料理開発を手掛けている料理研究家「石垣孝子」さんのお店。素材の種類を豊富に使い、全手作りで体に良いものを提供したいと7年前にオープン。雑誌に数多くのレシピを、紹介しているが、それと同じものが食せるのは嬉しい限り。

## 戸田 塔子さん



カエルのパタッとした感じが大好き♡

小さい頃から手作りが大好きで「気がつくといろいろ作っていた」という戸田さん。新婚時代を過ごしたシンガポールで「陶芸やデコパージュ」を。帰国してからおビーズ作り、そして現在は「小瓶クレイアート」を!! 子供部屋には幼稚園、小学生のお嬢さんの机と戸田さんの机が並べられ、空いた時間にママは製作をしているそうです。「でも私の机が一番汚れているよ!!」と笑顔でお話される戸田さんの机には、いろいろな色の粘土が並び、製作中の作品が置かれています。「次は何を作ろうかな?と考えている時が大好きです」と答えながら瞳はきらきら輝いていました。

## Heart-Line 講習会 報告



子供イベント 英語で楽し、英語を楽しく



チャリティライブ 定期レッスン



プリアーブドフラワー かんたんアレンジ



クラスポリ



チャリティライブ ハートボットのバラアレンジ



クラスポリ

ハートの講師としても活躍中。秋の講習会に参加してみませんか? (10月28日 キュートなストマン)



講師をしている戸田さん



子供イベント 粘土で作る夏の思い出

## Heart-Line 新スタッフ紹介

浜田山に引越してきて3年半。住みやすい街並みの中で子供達(一歳小3, 二歳小1, 三歳年中)を通して素敵な方々と出会うことができました。Heart-Lineの一員に加えて頂き、さらに地域の方々と交流を深めていき、自分磨きに役立てたいと思います。木村真知子

## はぴーらいぶ

♥ は一とらいんの主旨に賛同した川人が、幸せライフを応援するコーナーです。

### 摂食障害

この病名は、女性ならご存知の方も多と思います。発症の原因は、実はとても複雑で単にダイエットによる痩せすぎやその反動による食べ過ぎとして語れるものではありません。人間関係の悩み、将来への不安、体型への誤った思い込みなど様々な要素が心を苦しめ食行動の異常へと向かわせます。思春期の少女に多いと思われがちですが、実は主婦や働く独身女性、小学生にも多く生じています。元の状態に戻るまで時間のかかりやすい病気です。自分がそうかなと感じたら自分に合った治療法を調べてみることから始めて下さい。

### ごあいさつ

皆様はじめまして! 認定心理士で、現在公立の中学校で相談員をしている川人美帆と申します。幸せで健やかな生活の為に少しでもお役に立ちたいと思っており、勉強中の身ですが、お話を聞かせて頂くこともできます。電話: 080-5681-3571

### 英語劇団

大人から子供まで楽しめる英語劇団「CALL」幼稚園、小学校、各種団体へ出張公演致します。詳しくはホームページを見てね。http://www.geocities.jp/geki-call/

### 話題のマンガ

『はちみつとクローバ』0~8巻 木蓮の住んでいる浜田山が背景となり登場。ページをめくりながら楽しんでみてはいかがですか?

日本人の食生活が変化してきています。こんな人まわりいませんか? 栄養や習い事通いでコンビニやファーストフードがおやつという子供たち → 便秘どころか肥満が気になる ※接待で外食が続くお父さん → 健康診断の度に心配 ※ダイエットで偏った食事をしている娘さん → 食べない=痩せるは間違い 「和サプリ」は日本人の体質や遺伝的な要素を考慮し、医師・薬剤師・管理栄養士が研究開発したサプリメント。普段の食生活を振り返り、摂ることの少ない食材を選んでください。

食材と色で選ぶ日本人のためのサプリメント。



### マツモトキヨシ 全国で発売中

「白米」「黄大豆」「青魚」「緑豆」「黒豆」「赤野菜」「緑野菜」全7種類 「和サプリ」はマツモトキヨシが真剣に考えたセルフメディケーションの一種です。みなさんの健康の実現を応援します。製品についてのお問い合わせは 無料コールセンター TEL: 03-5281-8677 \*は一とらいんを見てお伝えください。