


HERT-LINE講習会


3/13 (火) コサージュ講座
卒業・入学シーズンがやってきま
すね。ピンク色の造花で作るコサ
ージュです。胸元にかがですか。
講師：高田小百合
参加費：1800円 (材料費込み)
持ち物：工作用はさみ、
持ち帰り用袋
時間：10:00~12:00
サイズ：20×15×7




4/17 (火) 生花講座
春の花を使ってアレンジの
基本をマスターしませんか？
講師：松田朋子
参加費：2000円 (花器代別)
持ち物：花ばさみ、持ち帰り用袋
時間：10:00~12:00 *写真は
サイズ：25×23×13 イメージです



4/26 (木) フリザーズ講座
母の日のプレゼントに手作りの
フリザーズを送りませんか？
講師：高田小百合
参加費：3500円
(材料費込み)
持ち物：工作用はさみ、
持ち帰り用袋
時間：10:00~
12:00
サイズ：14×14×10




**4/24 (火) ドライ&フリザーズ
フラワー講座**
可愛いバスケットに小花、赤のフリザーズ
ドバラ、リボン等でアレンジして母の日の
プレゼントにどうぞ。
講師：石田美由紀
参加費：2500円 (材料費込み)
持ち物：はさみ、カッターナイフ、
持ち帰り用袋
時間：10:00~12:00
サイズ：20×13×18




★新しい講師の方の紹介です★
大学では造園の設計を専攻。
卒業後お花屋さんに勤めながらフラワ
ースクールに通い「フラワー装飾技能
士2級」を取得。造園からお花のアレ
ンジまで幅広い知識をお持ちの松田さ
んとお花の世界を満喫しませんか？

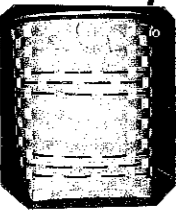
松田朋子さん




5/12 (土) 生花講座
母の日のギフトにいかがで
すか？プレゼント用のラッ
ピングをして、すぐお渡し
できます*写真はイメージです
講師：松田朋子
参加費：3500円
(材料費込み)
持ち物：花ばさみ
持ち帰り用袋
時間：9:30~11:30
サイズ：10×13×13




**5/17 (木) エコクラフトテー
講座**
リサイクルの紙バンドで編んだ
かごにレースやテープで飾りを
付けていくと「便利かご」の出来
上がり。ゴミ箱でもOK!
講師：安藤優子
参加費：1800円 (材料費込み)
持ち物：キッチンばさみ、
洗濯ばさみ (20個位)
木工用ボンド
持ち帰り用袋
時間：9:30~12:30
サイズ：19×19×28



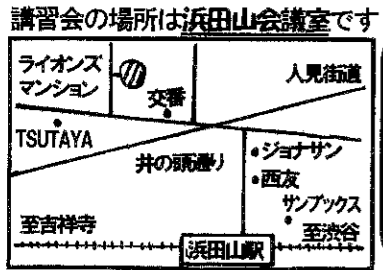
**5/12 (土) 子供イベント
「カーネーションのフードル」**
造花のカーネーションで作る可愛いフードルを母の日の
プレゼントにいかがですか？
講師：高田小百合 参加費：1200円 (材料費込み)
持ち物：はさみ、持ち帰り用袋
時間：9:50~11:30 サイズ：12×12×10



5/30 (水) ビーズ講座
これからの季節首元を彩る「サン
ゴのネックレス」シンプルな
編み方でですので初め
ての方でもどうぞ！
講師：矢吹典子
参加費：1800円
持ち物：ビーズ用
ペンチ、
ニッパー
時間：10:00~12:00



英会話教室
日常生活のスキット
やおとぎ話を題材に
英語の音やリズムにのっ
て楽しむ1時間♪
講師：香村満里子
参加費：1回 1500円
日程：3月8日 (木)
4月・5月は第2、4木曜
時間：10:30~11:30



お申し込み
送ってま本

講習会の場所は浜田山会講室です

申し込み方法
090-2494-7305
または
hamadayama-mrs@
mail.goo.ne.jp

〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5
サンブックス浜田山内 ハートライン事務局内
発行人◆安藤富美子 矢吹典子 高田小百合 木村真知子

皆様からのご意見・ご希望
・今までの経験を
皆さんに教えてみ
たいなっと思う講
師の方 連絡
お待ちしております

Heart Line*

<http://blog.goo.ne.jp/hamadayama-mrs>

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。

目次：P.2 いきいきミセス P.3 注目のスポット P.4 講習会のお知らせ

<地域で元気に活動するサークルを紹介>

日本舞踊 竹の子グループ

日本の伝統文化を子供たちに継承し、日本舞踊を身近に感じてほしいと願い発足された子供の為のグループです。

・4才から12才の子供達がお稽古をしています。



<活動内容>
2月 浜田山フェスティバル
(浜田山会館)
年一回の発表会

日時：隔週日曜日 10:30~12:00
場所：浜田山児童館
維持費として学期毎 300円
連絡先：太田治子先生
03-3318-9465

4月に生徒さんを
募集します...

ハートライン主催 第4回 手作り作品即売会 開催予定 出店者を募集します!



開催予定日：2007年6月中旬 (金)(土)の2日間 10:00~18:00の予定
場 所：浜田山メインロード商店街 貸し店舗

手作り大好き...
私の作品を見て
ほしいわ...でも、
売れるかしら？

と、考えているあなた...
私達と一緒に参加してみませんか？



手作りを通して、
素敵な出会いが
生まれます...
きっと...

お申し込み・お問い合わせ
090-2494-7305

皆様からのご意見、ご希望、ボランティアで教えて下さる講師、お待ちしております。

*ハートライン新聞は、下記のお店に置いてあります。

- 浜田山： サンブックス浜田山 ・ パナコンじゅく浜田山教室 ・ 三男坊 (ごはんの店) ・ 光林 (そば)
- HAPPY GO LUCKY (メキシコ料理) ・ 浜の湯
- 西永福： オリーブ 永福町： 岩崎歯科クリニック

協賛：(株)ケーツコミュニケーションズ

いまいき ミセス

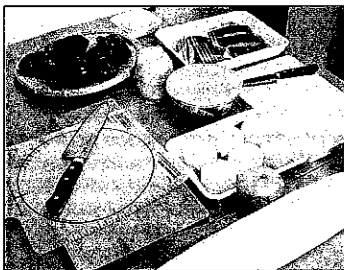
幼い頃、トントンとお母さんが料理をする音が聞こえてくると、なんとも幸せな気分になったものです。「今日のごはんは何だろう?」今回は、そんな幸せの種を、たくさん持った素敵な女性を紹介しします。



▲ 堂園 吉子 さん

お嬢さんが通う幼稚園のママを中心に、自宅でお料理教室・お食事会を開催している堂園さん。評判は友達から友達へと広がり、現在教室は数ヶ月先までいっぱいです。その堂園さん、実は結婚するまで料理の経験は、ほとんどなかったとのこと。台所に立つ母親の姿に憧れ、小さい時から手伝いをしたかったそうですが、「私の楽しみを取らないでね!」と決して台所に入れてもらえなかったそうです。けれど、料理好きは親から子へとしっかり受け継がれ、結婚を機に自分の台所を持つと、思う存分料理に取り組みされたそうです。和・洋・中と、あらゆる料理をこなす堂園さんですが、生まれ育った京都が彼女の料理の原点! きっちりと昆布でダシをとる。炊飯器を使わず毎回、圧力鍋でご飯を炊く。美味しいものを作るため、ごまかさず、真っ直ぐに取り組む彼女の姿勢が多くの方を惹きつけるのでは! 大切なものは、てま、ひまかけて! そんな気持ちにさせてくれるよしこのキッチンです。

▽ 料理教室の様子



季節に応じたメニュー
用意しています!

《教室の案内》

Yoshiko's
kitchen

- 季節のクラス
 - タレ、ドレッシングのクラス
 - まるごと食べきりのクラス
- 各種クラスが選べます。

○日時: 火曜・木曜
9時30分~13時
○お一人 1800円~
○各クラスとも5名様より
開催します。

《問い合わせ》

090-1846-4906
<http://plaza.rakuten.co.jp/cooc445>
堂園さんのブログです。教室の様子も掲載されています。

始まりはジョギング そして市民マラソンへ

青梅マラソン、そして今年初開催の東京マラソンは、3万人が参加と、空前の市民マラソンブーム! ランニングシューズさえあればいつでも始められるジョギングは考えてみれば何ともお手軽なスポーツ! そして、競技者の年齢層も幅広い。神田川に善福寺川とジョギングコースに恵まれたこの地域、走り始めようと考えている方も多いのでは? ちなみに私の夫も、市民ランナー、「マラソンは、他のスポーツに比べると、努力をただけ成果が出る。でも、トレーニングをさぼると、結果はてき面!」だそうです。

マラソンは、自己との戦い。でも完走した時の達成感は、言葉には言い尽くせない。は一とらいんスタッフも、次回の東京マラソンに参加? を目指しウォーキングを始めようか検討中です。



▲ 青梅マラソン完走!

【スタッフお薦めBOOK】

「市民マラソンの輝き
ストリートパーティーに花を!」
著 大島 幸生
岩波書店刊: 1900円



毎月、第2、4の木曜に開催されている『は一とらいん英会話』に参加されている皆さんが、昨年12月に浜田山会館で行われた Marin English Club の発表会に、参加! 見事な手作りの人形や舞台の装置もさることながら、その英語力にびっくり! 皆さんへの迫りに会場もシーン! やはり、継続は力なりです。



▲ 人形は手作り! すばらしいペープサートの上演!

おみごと、英語劇!



今回演じたペープサートは、RUMPELSTILTSKINというお話です。皆さんからのご要望があれば出張公演もいたします。詳細は、鈴木までどうぞ! 090-6024-4439

は一とらいん出張講習会



昨年12月プリザーブドフラワーのアレンジの出張講習に! 会場には、30名近くのママ達が集まりました。



← キットでも販売しています。
1500円 問い合わせ: 090-2494-7305

注目のスポット

使い捨ての時代がちょっと影を潜め*スローライフ*が見直されつつある現在。
<もの>を大事に使い込む・長く大切に使用していきたい・そんな<もの>が置いてあるお店を紹介します。

so far

ご主人
デザインロゴ



「楽しくて、ワクワクするもの、世代をわたって使っていけるもの・そんな服や雑貨が提供できたら」と赤司さんご夫妻。

テキスタイルリスト(生地デザイナー)のご夫妻が2006年12月にオープンした子供服のお店。ヨーロッパのものを中心に新品のものはもちろん、ヴィンテージ生地の服やアンティーク雑貨、ハンドメイドのものなどこだわりの品々が並べられています。ご主人デザインの生地ももあり、ここでしか買えないブランドも多いのでは...。使い終わったあともインテリアになる...そんなセンスの良い作品のような商品がいっぱいです。



絵本、靴
おもちゃ...
椅子、食器...
いっぱい!

現在は、ベビーサイズ(0~3歳)のみですが、今春には、6歳サイズまで入荷予定。

英国 アンティーク
BRITISH ANTIQUE SHOP

SAY



西永福のホームから見える英国アンティークのお店<SAY>。

コンクリート風の壁に飾られた時計やレース、家具の上に並べられた陶器や小物の数々。どれもオーナー安彦(あびこ)さんがコツコツ収集したもので、イギリスで気に入ったものだけを買って来たもの。子供の頃から古いものが大好きで特に

木製、鉄製でシンプルなものに惹かれるとか...。英国のものの中にも和物もチラホラ。英国のものは和物にも合いホッとさせてくれる空間を作ってくれるのだそう。「アンティークの『もの』には、長く大切に使い込む時間がプラスされている分、使い捨てにはない本当の『もの』の豊かさが詰まっているような気がします。」と安彦さん。その言葉に生活の姿勢がみてとれ、ゆったり、暖かい時間が流れている気がしました。



安彦さんの一番のお気に入り。コーナーデスク。

「はじめましてソファーです。」

井の頭通り 浜田山交差点

神戸屋 神戸屋

みずほ銀行

京王井の頭線 浜田山駅

so far

浜田山 3-22-3 Tel&Fax 03-3304-5614 mail@sofar.jp / www.sofar.jp

<OPEN> 12:00~19:00
<定休日> 不定休

至吉祥寺

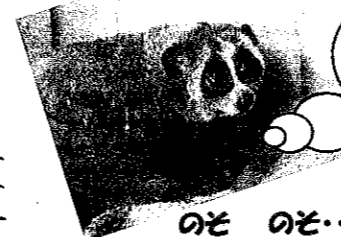
西永福

和菓子 (徒歩2分)

SAY

杉並区永福 3-33-12
090-3682-6664
<OPEN> 11:00~19:00
(金のみ 18:00)
<定休日> 月曜日

我が家のペット



私は、小川ミーコ。2歳
ピグミースローロリス。
サルの仲間よ。1日8ひ
き、コオロギを食べるの。
体長40cm。道のように歩
くのよ。夜行性。

のぞ のぞ...

<広告掲載承ります>

浜田山ミセスへお得な朗報

ウエストサイズ▽ダウン↓

バストサイズ△アップ↑

そうなりたいた募集集中。

テレビ通販でおなじみ。女性専用おすすめサプリメント

ボディケア情報が満載
ご案内専用ホームページ <http://www.bust-up.info>