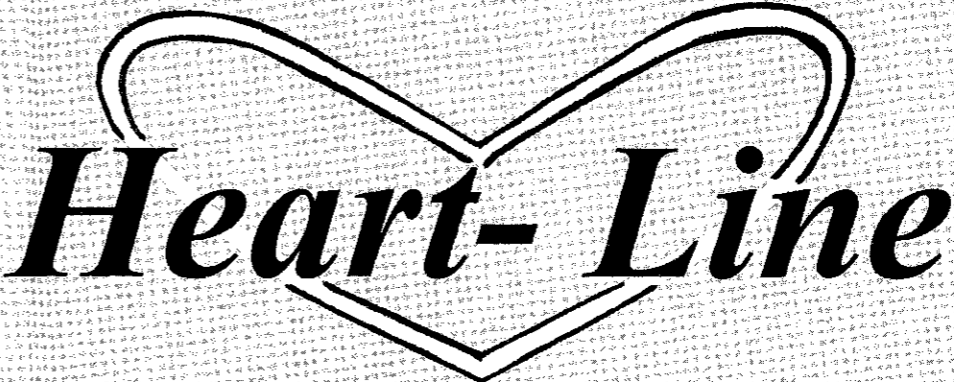


Heart-Lineの手作り講習会

問い合わせ・申し込み：Tel 070-5919-0702



| | | | | |
|---------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|
| 日時 | 10月12日(金) 午前9:30~12:00 (お好きな講座を1つお選び下さい) | | | 10月23日(火) 午前10:00~12:00 |
| 講座名 | 初心者のための ビーズネックレス (初級) | 初心者のための ビーズ指輪 (初級) | ビーズ ボンボンネックレス (中級) | 木の実に細工 の美しい ブローチピアリー |
| 参加費 | 1200円 | 1200円 | 1500円 | 1800円 |
| 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1会議室 |
| 申し込み締切日 | 10月10日(水) | | | 10月16日(火) |
| 特徴 | ♡スワロフスキーを使います。セーターの上にキラキラ輝いてとっても素敵!! | ♡2つのお花がでる指輪を秋色ビーズで作ります!! 基本編みなのでかんたん! | ♡ヘッドは球体で直径約1.5cm | ♡木の実に細工をしながらかわいいブローチピアリーを作ります。 |
| 日時 | 10月30日(火) 午前9:30~12:00 | 11月9日(金) 午前10:00~12:00 | 11月22日(木) 午前9:30~12:00 (講座を1つお選び下さい) | 11月29日(木) 午前10:00~12:00 |
| 講座名 | ビーズ スクエアネックレス (中級) | ハーブを使って 簡単 クッキング クッキー | パールビーズを 使って 高級リング (初級) | ビーズ ドム型リング (上級) |
| 参加費 | 2500円 | 1000円 | 1300円 | 1500円 |
| 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 料理講習室 | 上北沢区民センター 第1会議室 | 上北沢区民センター 第1会議室 |
| 申し込み締切日 | 10月23日(火) | 11月7日(水) | 11月15日(木) | 11月22日(木) |
| 特徴 | ♡スワロフスキーを50以上使います。ヘッドの部分は1.8cmx1.8cm | ♡ハーブドレッシング・ハーブティ・ハーブティップ。パウンドのゼリ...クッキーにモ... | ♡秋冬用にパール指輪はいかが? | ♡ヘッドが半球型の指輪はとっても豪華で美しい! |
| | | | | |





Heart-Line

はあーとらいん 2001 秋号
 手作り新聞ネットワーク通信
 4500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 070-5919-0702
 070-6667-6243

私達は手作りの地域新聞や集いを通じて、心豊かに開いた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。

暮らしいきいき  はあーとらいん 講習会 報告  6月・7月開催

つくって みました!


赤いタイルはここにおこう
 夏休みKid's
 毛織物アート
 タイル、ビーズ、紙粘土を使ってフォトフレームが完成
 小さな指のあとがアクセントに!

こんなふうにはできたらいいな“そんな思いがプラスされ素敵な作品が出来あがり、はあーとらいんでは色々な講習会を行っています。皆さんお気軽にご参加下さいね。

ブローチピアリー



短時間で見事な出来ばえ

ビーズアクセサリー



楽しみながら!

指輪



本格的にポップを調査

クッキー



私サイズの指輪の完成

次はこのビーズを通してね

- ・申し込み締切日以降のキャンセルは、代金と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。
- ・講習会に参加できなくても
 ♡ キット・商品の販売もしております。
 ♡ 皆様の御都合にあわせての講習もしておりますのでお気軽にお電話下さい。

地域に密着した住まいのリフォーム工事店

有限会社 ハッチーホーム
 世田谷区上北沢3-7-5
 03-3306-6827

ちょっと♡ひとこと

7.8月の猛暑のとある日、浜田山でフリーマーケットをしました。お財布を握りしめたチビっ子が来てくれたり、「お姉さん達(?)ウッ)毎日、やってよ」と声をかけてもらったり... 嬉しくて、楽しくて... 今後もフリーマーケットを続けていこうと思っています!! 不用品がございましたら、いつでも取りに伺いますので“ご協力、お願い致します。(新品でなくても結構です。古本も大歓迎!)”
 Tel: 070-5919-0702 お待ちしています。

♡ Heart-Line オリジナル商品も販売中♡
 ♡ 収益の一部は、あしなが育英会に募金しています。

♡ 宣伝・広告のお問い合わせは
 Tel: 070-5919-0702



● 毎回ハーブやスパイスをとり上げ、交配や利用法などを紹介していきます。今回はバジルです。最近ではスーパーでも苗ごと売られているようです。日々の生活に香りをとり入れて心も体も元気になるでしょう。

● 学名: Ocimum basilicom

● 和名: メホウキ

● 科名: シソ科 オキム属の一年草

● 原産地: 熱帯アジア、アフリカ

● 種類: シナモンバジル、フッシュバジル、ダークオールドバジルなど

● 特徴: イタリア料理には、欠かせないハーブで、オリーブ油や、トマトソース、パスタとよく合う。ピリッとしたスパイシーな香り。

● 栽培法: ほとんどのハーブは乾燥を好みますが、バジルは日本の高温多湿の夏にぐんぐんと成長します。本葉が4~5枚になったら摘心(芽をつむ)してわき芽を増やします。また、花や種子を収穫する場合以外はつぼみが見えてきたら早めに切り取ります。またバジルとトマトと一緒に植えるとお互いの味が良くなります。

Let's cook!! バジルのソース (とても簡単!)

● 材料 ●

- 松の実 60g
- ニンニク 3かけ
- 塩 小さじ1
- オリーブオイル カップ1/2
- バジルの葉 100g (粗くきざむ)
- ソールメザン チーズ 60g (粉状)

● 作り方 ●

- ① Aをミキサーに入れクリーム状にする
- ② 少量ずつきざ切りのバジルと残りのオリーブオイルを入れたミキサーにかけペースト状にする。
- ③ 粉チーズを混ぜ入れて出来上がり。

● 保存は板状にしてビニール袋で冷凍保存。あざやかなグリーン色がとてもきれい!

● バジルをちぎって入れるだけでスパゲッティはもちろん、スープ、焼き魚、ピザ、リゾット、あじりのワイン蒸し、野菜炒めなどが何倍もおいしくなります。ぜひ試してみてください!!

● 効能 ● はたらき 神経強壮、強心、鎮痛、鎮静作用、殺菌

♡ はあーとらいん 秋のグルメ情報 アツアツ 釜飯 味くらべ

仙川 なみはな ☎ 11:30~13:30 17:00~23:30 日曜定休

仙川でお店を始めて19年... 常連のお客様で賑わっている魚貝料理と釜飯の店。なま米からひと釜ずつ炊き上げ丁寧に仕上げられた具たぐさの五目釜飯は特にお勧め!

▲ 笑顔がさわやか!

▲ 五目釜飯(汁・香の物付) 800円

調布市仙川町1-4-27 03-3307-9854

メニュー: トリ・山菜釜めし 700円、海老・さけ釜めし 800円、なみはな丼 1300円 他



西国分寺 六左衛門 ☎ 11:30~22:00 木曜定休

武蔵野の緑あふれる五日市街道沿いに、江戸時代の農家を思わせる建物を発見。20種類もある手作り串焼きと釜飯が自慢の店。季節をベースとした自家製の出し汁と特製の2重釜で炊くのがおいしさの秘訣とか...

メニュー: 五目釜めし 900円(汁付)、貝柱釜めし 950円、カキ釜めし 950円、串焼き各種 130円から

アクセス: JR西国分寺駅から徒歩10分。

国分寺市並木町2-5-2 042-324-9567

▲ 串焼き釜めしセット(汁お新香他品付) 1650円

我が家の主役

あまえんぼうのリナちゃん♀

おすましビリーちゃん♀

いつも元気なヤマトくん♂

お耳がかわいいバーナーくん♂

おリフリフリ ケビンくん♂

いつものお散歩ユースでっぴり♡

み〜んな仲良し毎日会うよね!

吉祥寺 鳥ぎん ☎ 11:30~23:30 (金土日祭 0:30迄)

おこげごはん好きには見逃せないのがこの店! 香ばしいカリッとした食感の釜飯が楽しめる。焼鳥はもちろん、釜飯の種類も豊富。老舗の味と温かいもてなしが印象的!

釜めし 690円から、松茸釜めし 1200円、期間限定(9月~10月) 焼鳥 130円から

武蔵野市吉祥寺本町1-18-3 サニシティ吉祥寺B1 042-221-6234

この取材で... 一週間に3回も釜飯を食べてしまった♡。それでも飽きずに食べた〜! と思ってしまふから... まさしく... 食欲の秋! この秋はおいしいデザートを探しに行こ〜!! 皆様のHOTな情報/お待ちしています! そして、今回こそよく取材に応じて下さったお店の方々に心より御礼申し上げます! by 2017