

Heart-Line 手づくり講習会

お問い合わせ・申込み：TEL 090-2494-7305

日時	12月7日(金) 午前9:30~11:30	12月11日(火) 午前9:30~11:30 (お好きな講座を1つお選び下さい)		
講座名	ローズマリを使った キャンドルアレンジ	ゲビデの X'mas アレンジ	木の葉っぱの アロマピアリー	バラのつぼみを使った ローズトピアリー
受講料	2,000円	2,000円	1,800円	1,800円
場所	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		
	 30cm アロマキャンドルを作り、ローズマリやアイビーでアレンジします。	 18cm ゲビデとは... スライス木の裏ドライフラワーを組み合わせて作るクラフトのこ。出窓やテーブルの上に...	 30cm 細工した木の葉やスライスを使ったステキなトピアリーを作ります。	 23cm ピンクのバラのつぼみを使って愛らしいトピアリーを作ります。
日時	12月27日(木) 午後1:30~3:00	2002年1月31日(木) 午前9:30~12:00 (講座を1つお選び下さい)	1月15日(火) 午前9:30~11:30	
講座名	生花で造る お正月飾り	ビーズアクセサリー (上級) ミバクノルダト	ビーズアクセサリー (初級) オパール立て爪リング	アロマでリラックス ルームスプレー & バスソルト
受講料	3,500円	3,000円	1,200円	2,000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2会議室		上北沢区民センター第2会議室
	 50cm 大王松・若松・南天・サギノズキ等を使います。新年を迎えるのにふさわしいドア飾り。	 チェーンを使用 スクロアスキー使用 ヘッド部分は約4cm×3cm	 基本のビーズ編みでデザインリングを作ります。	 エッセンシャルオイルが入ったさわやかな香りのスプレーと一日の疲れを癒すバスソルトを作ります。

Heart-Line

はあーとらいん 2001冬号
手作り新聞ネットワーク通信
5000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 090-2494-7305
070-6667-6243

私たちは手作りの地域新聞や集いを通じて、心豊かに潤いのある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。

ナイス キャッチ!!



高井戸東少年野球クラブ

20年以上続く軟式野球クラブ。色んな小学校の子供達が集まり、学校を越えた友達作りも広がっています。

代表：松土
TEL 5930-8393

練習日：毎週土・日及び祝日

練習場所：高井戸東小・高井戸中 郵政省・塚山公園 など

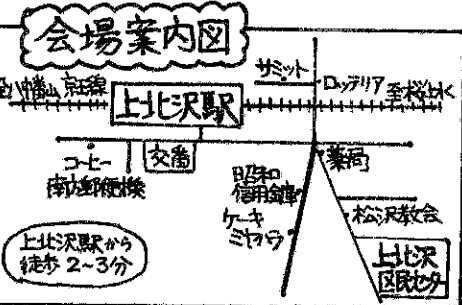
対象学年：小学校1年~6年生男女

年間行事：お花見会、バーベキュー、合宿、おしろい会 など

見学随時

ほく、コロ。野球をしているご主人様は、カッコ良くアスキさ!! 君と一緒にやらなさい?

ほくもやりたいナワン。



- 各講座、電話にて先着順受付しています。
- 講座開催日間のキャンセルは受講料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。また、キット・商品の販売や皆様の御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。
- 浜田山での講習会も 2002年1月スタート!

★お問い合わせ・申込みは **090-2494-7305** ★宣伝・広告の掲載も承ります。

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

ちよとひとこと

手づくり講習会に使うゲビデの器探しにあちこち走り回ったスタッフ。納得いくまで探し続け、やっと見つけた乳白色の器! 思わず歓声をあげ大喜び。ハートラインの手づくり講習会はスタッフの自己満足とこだわりが売り... となっているのです。

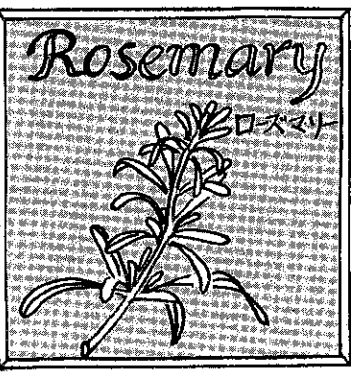
—新刊書籍・雑誌—

サンフックス浜田山

井の頭線浜田山駅前すぐ
御注文承ります
03-3329-6156

かほの Rosemary Lesson 2

「講談社カルチュアスクール 熊井明子ホアリの会」講師 黒米佳弘子



学名: Rosemarinus officinalis

和名: マンネンロウ

分類: シソ科 常緑低木

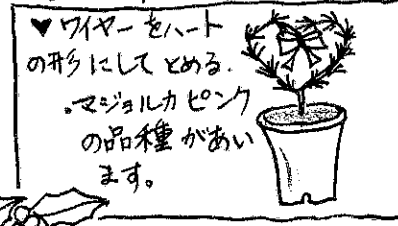
原産地: 地中海沿岸

「海のしずく」を意味するロスマリナスが語源であり「若返りのハーブ」として重宝され、古くから記憶力を高めると言われています。私は、このすがすがしい香りが大好きで、毎日何かには使っています。「魔よけ」の意味もあるので、クリスマスには、リースにしたり、ご馳走の飾りにしたり、いろいろなアレンジも楽しめます。皆さんもチャレンジしてみたいかがですか。

はたらき
・神経性の頭痛、せき
・痛風、リウマチ、筋肉痛
・メランジー(自律神経に働く)
・防腐作用・強壮作用

ワンポイント栽培法
・春と秋に挿し木するか、こぼれ種でも芽が出る。移植に適さないので10cm程育ったら定植する。
・風通し、日当り、水はけに注意。枝葉を透かすようにせん定し刈り込むとわき芽が出て、株が充実する。

アロマホトに2.3滴で
・風邪のひき始め(お風呂でも)
・仕事や勉強中(集中したい時)
・妊娠中・高血圧
てかん体質の方はさける



料理
・りんご酢(何の酢でもよい)にローズマリーの小枝を入れるだけ。(2週間程で味が着染みます)
・サラダ(ドレッシング用)
・ポテトサラダ(隠し味程度)
※ 酢がボトルの半分の量になったら枝を取り出して下さい。

はあーとらいん おすすめの ハム・ソーセージ X'masのオードブルにいかが!

おいしくて安全! 作り手がこだわった本格的な風味を紹介します。

相師谷

スモークハウス TERA

自家製 ロースハム	450円~/100g
自家製 ソーセージ	290円~/100g
自家製 ベーコン	280円~/100g
	その他各種

昨年10月にオープンした自家製ハム・ソーセージの専門店。精肉店経営35年の経験を活かし、素材選びから加工まで一貫した手作りの店。塩分を押さえ、添加物を使用しないソーセージは、素材の旨みを十分に味わえる逸品。オリジナルブレンドのスモークチップによるくん製食品も種類豊富。砂肝のスモークは、いぶした香りと、コリコリの歯ごたえの人気商品。

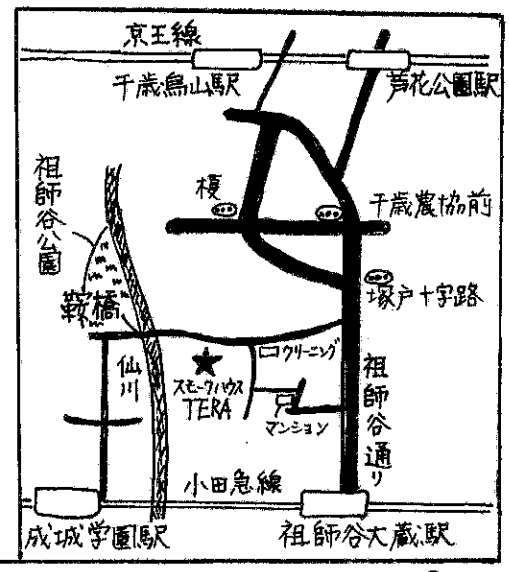


△店内にはイートインスペースがありますよ。ランチタイムに日替メニュー850円も!



△詰め合わせ 3,250円
宅配・ギフト用のセットもお好みで! 詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

営 AM 10:00 ~ PM 7:00
ランチタイム
AM 11:30 ~ PM 2:30
水曜・月末火曜定休
世田谷区祖師谷 5-45-10
Tel: 03-3484-4569



イベント報告

ビーズアクセサリー&アロマピアー

♡作品が完成し喜んで帰られる皆様を見るとスタッフもとてもうれしく思います!!



♡満足度100パーセントの出来は文!!



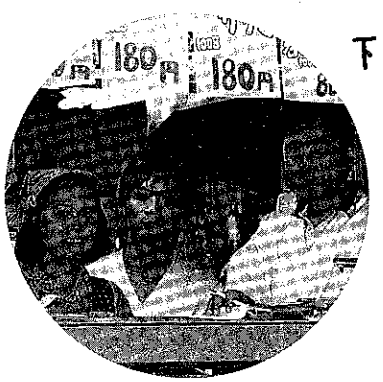
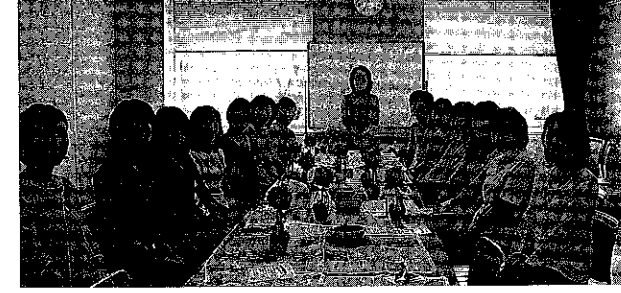
♡手料理してくると小さなビーズもスースイ!



♡変らしいピアスが完成しました♡



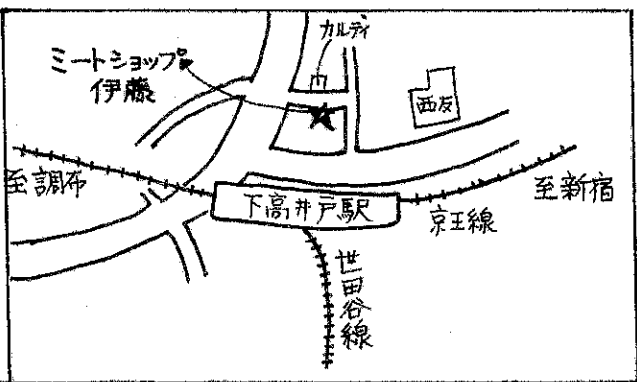
♡ユーカリの香りつき



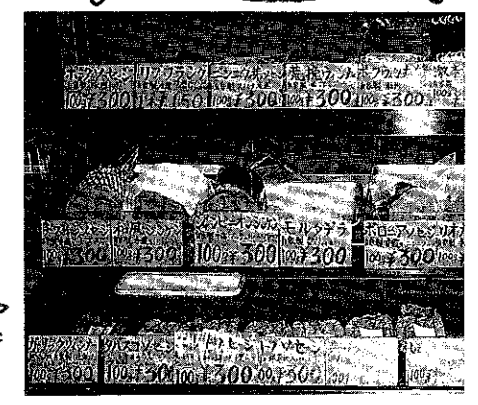
下高井戸 ミートショップ伊藤

賑わう商店街の中にあるミートショップ。精肉・ソーセージ・惣菜、バラエティ豊かな品揃えに、つい足が止まる。ポークソーセージなど、慣れ親しんだものからハーブ、タバコなど、好みに応じたソーセージを探せるはず。特にニンニクの芽入りソーセージは、個性的な味わい。是非おためしを!

厳選した黒豚を使用した 無添加のソーセージ



営 AM 9:00 ~ PM 7:00
日曜・祭日定休
世田谷区松原 3-42-1
Tel: 03-3324-6130



▽ミートショップ伊藤さんから皆さんへ大サービス
10% OFF
本券ご持参の方にかきり 全商品10%引きに!
(12月末日まで有効)

♡ ミートショップ伊藤さんからソーセージの美味しい食べ方を教えて頂きました。スモークソーセージはフライパン(テフロン加工など)に油を使わず弱火でじっくりと焼くこと。ノースモークは60~80度のお湯でじっくりボイル。いずれもゆっくり火を通すのがコツ! ためてみて!