浜田山会議室

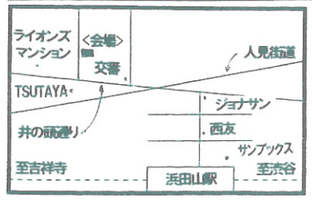
Heart Line 講習会のお知らせ

生花で作る クリスマスリース

【講　師】高田小百合
【日　時】12月4日(木)
　　10:00～12:00
【参加費】4000円(材料費込み)
【持ち物】キッチンバサミ、
　　持ち帰り用袋
＊手作りクリスマスリースを部屋に飾り、クリスマスの演出を高めませんか？〈サイズ　30cm×30cm〉

海外旅行に役立つ 英会話教室

【講　師】香村満理子
【日　時】毎月第二・四木曜日
　　10:30～11:30
【参加費】1回1500円
＊海外旅行に役立つトラベル英語を楽しみながら、少しづつ自分のものにしませんか？



講習会のお問い合わせ・お申し込み
090－2494－7305
hamadayama－mrs@mail. goo. ne. jp

≪お知らせ≫

コーラス大会

【日　時】11月2日(日)　13:00～18:00
【場　所】セシオン杉並　大ホール　自由席
杉並区のコーラス連盟に加盟しているコーラス団体が集まり、日頃の練習の成果を披露します。浜田山小学校PTAコーラスで活動している「さくら」の皆さんも出演します。ぜひ観に行きませんか？芸術の秋を堪能しましょう♪♪

≪取材を受けました！！≫

アド街ック天国～浜田山～１０月１８日放映

テレビ東京で毎週土曜日21時より放映中の『アド街ック天国』制作会社の方が、ハートラインのブログにヒット！！浜田山について話を聞きたいということで、会うことに。ディレクターさんってどんな感じだろうと胸躍らせて待ち合せ場所へ向かったところ、若い男性達が私たちミセスの前に。入社2年目のアシスタントディレクターさんと、同期が辞める中、夢を持って熱く頑張っているディレクターさんから制作の大変さなどをいつのまにか逆取材。浜田山の街や商店街の特色を熱く語っているうちに浜田山って住みやすくていい街なんだなあと再認識！私たちの大好きな浜田山が放映されます。乞うご期待！！

ガーデニング　VOL. 1

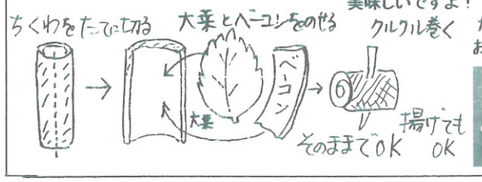
小さな・小さな庭付きの家に引っ越しました。
今は殺風景な庭・・・これから時間をかけて我が家の庭を造り上げていきたいと思っています。
空が美しいこの季節が秋植え球根の植えつけ時期。
春に咲くチューリップ・クロッカス・スイセンetc.
早速、ライラックブルーの八重咲きチューリップとすずらん咲き水仙の球根を購入しました。10月の私の誕生日に球根を植えて、5月娘の誕生日にお花が咲くといいね・・・と、娘と楽しみにしています。

①球根を植える深さ・間隔はお花によって違います。調べてね・・
②冬の間もお水を切らさないでね。球根の脇にパンジーを植えてみようかな・・

のりちゃんの お弁当大作戦♥

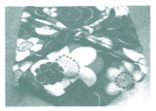
中学生の娘と夫は毎日お弁当。料理が得意でない私が、ベテランママ達に聞いた手軽にささっとできる一品を紹介します！！

※ちくわで！！
《その1》いつもの磯辺揚げをゆかりに変える!
《その2》ちくわのベーコン、大葉巻き



※卵焼き！！シンプルな卵焼きも良いけれど、ちょっとあき気味の時は
◎卵+なめたけ(瓶詰め)+あさつき
◎卵+ツナ+あさつき
あじがしっかりついているので美味しいですよ！

たまには、お包みもレトロ柄で！



浜田山を愛する地元密着型タウンサイト
AREA-NET 浜田山
グルメ、ショッピング、病院まで、暮らしに嬉しい情報が満載！
浜田山 で検索！　ケータイからもどうぞ。
http://www.hamadayama.ne.jp/

メルマガで浜田山のお得な情報を GET！
定期的に浜田山のお得な情報を配信中です。登録はもちろん無料！ケータイで右の QR コードから空メールを送ってください。はーとらいんのメンバーも記事を書いていますので是非チェックして下さい！

＊Heart－Line新聞設置店＊
浜田山：サンブックス浜田山・光林・HAPPY　GO　LUCKY・カテリーナ・浜の湯・SoFar・PRIMO・HANNAH・ビザビ・新潟屋・リクエモン・武井精米店・NEXT　DIVE・マッサージひろ・ダリ・伊藤薬局・トーワインテリア・浜田山iスクール・ムッシュソレイユ　**西永福**：カーブス・オリーブ　**永福**：岩崎歯科クリニック
協賛：(株)ケーツーコミュニケーションズ・(株)エリアネット

Heart　Line発行者「はーとらいん事務局」〒168-0065杉並区浜田山3-30-5内／安藤富美子　矢吹典子　高田小百合　木村真知子

浜田山ミセスの生活情報誌
Heart Line
2008年10月　Vol. 25
5000部　発行
連絡先：090-2494-7305
発行/はーとらいん
次号発行　2009年2月

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、ネットワーク広げてみませんか。

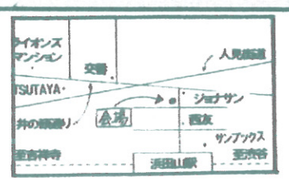
目次：P. 2　おすすめの手土産！！　P. 3　注目のスポット　P. 4　講習会のお知らせ

【ハートライン主催】

第6回　手作り作品即売会　開催

≪日時≫　2008年11月14日(金)
　　11月15日(土)
　　10時～18時

≪場所≫　浜田山メインロード　商店街　貸し店舗



《即売会出店者ご紹介》

花工房　ミュゲ　佐野　由喜子

このお花ずっと枯れないでほしい…
そんな思いを叶える魔法のお花が
プリザーブドフラワーです！
センスと感性がキラリと光る
こだわりフラワーデザインが50種類以上
プレゼントにもご自宅にもぜひどうぞ。
皆様のお越しをお待ちしております。

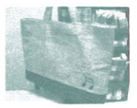
石田　美由紀

ドライ＆プリザーブドフラワーアレンジを出品します。
思わず手にとってみたくなるような素敵な作品を楽しみながら作っていくことが目標です。布小物もお楽しみに！

渡壁グループ

ビーズ・トールペイント・クレイアート・ニット小物を出品します。
小さな子どもから大人まで楽しめる可愛い手作り小物を揃えています。
ぜひ見に来てください。

高木　洋子

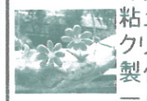


布物のバッグ・エプロン・ポーチなどの小物を生地と柄にこだわり
「シンプルでちょっと可愛い♡」
をめざしてつくりました。

COLUSH（カラッシュ）　児玉　深雪

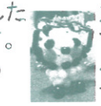
大人に似合うエレガントさを追求し気軽に合わせられるアクセサリーを目指しています

戸田　塔子（まるとや）



今回は流木を土台にした粘土作品を出品します。
クリスマスバージョンも製作予定です。
一点もので同じものは作りません。
どうぞお楽しみに！

田原　典子



丸大ビーズで作ったパンダです。ヌンチャクを持っているのでカンフーパンダと呼んでいます。カラーもあります。

関根　奈津子

子ども用マフラーです。
小学校低学年向けの長さです。

松本・井谷グループ

布バッグやエプロン・ポーチを出品します。あまり点数はありませんが丁寧に仕上げた作品を是非ご覧ください。

青木

洗練された大人のアクセサリーをお楽しみください。

吉田グループ

和風に仕上げた紙製の小物入れとヨーヨーキルトを加えた布小物を中心に身近なところで使える品をご用意します。

お待ちして ま～す

地元ミセスに聞きました！

手土産に最適　おすすめのスウィーツ

要吉ポテト

《栃木屋　要吉》

1個　210円→

お芋好きにも大好評！　鳴門金時芋を中心に九州や関東で穫れたさつま芋をブレンドし、丁寧に作られたスイートポテトは密かなファンの多い逸品です！

①杉並区和泉3－57－2②3321－8024③月曜定休④9時30分～18時30分

高橋の酒まんじゅう

1個　105円→

昔ながらの手作りの味わい！

自然発酵で造られた懐かしいおまんじゅう。売り切れ次第お店は閉店。早目のお買い求めを！

①杉並区天沼3－1－9②3220-2103③日、祝日定休④10時から売り切れまで

トトロのシュークリーム

《白髭のシュークリーム工房》

カスタード390円

マロン　430円

食べるのがおしい愛らしさ

カスタードとマロンクリームのバリエーションをお好みでどうぞ！

①杉並区高井戸東3－21－21②3334－4689③水曜定休④11時から19時まで

アーモンドツリー

《ぶどうの木》

←10枚 1638円

手土産の定番！

東京ばななで有名な銀のぶどう系列のお菓子ですが、カリッと香ばしいこのおせんべ風クッキーも大好評です。辛党の方へもどうぞ！

①杉並区阿佐ヶ谷1－33－2②5374－112③水曜④10時～20時

オレンジピールチョコ

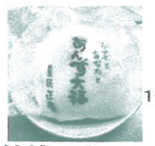
《オッジ》

←100g1155円

オレンジの香りが口の中に広がるチョコレート！スティック状のオレンジピールをチョコがコーティング。大人の味わい！

①目黒区目黒2－3－23②3495－1808　吉祥寺店：吉祥寺東急地下1階

あんず大福



《果匠　正庵》

1個160円

竹筒に入ったおしゃれな大福

苺大福を越えるおいしさ、杏大福。杏のすっぱさと大福が絶妙！

①渋谷区広尾1－9－20　②3441－1822③年中無休

渋谷店：西武渋谷店地下1階

福まんじゅう

1個40円→

10個350円

ついつい後引くおいしさ！

もちもちした食感についパクパクといくつでも手が伸びてしまう！昔ながらの味わいです！

①杉並区上荻1－7－2②3392－0275

販売状況よっては早く閉店することあり

いろは四十八組

《日本橋屋　長兵衛》

4個　840円→

一口サイズで絶妙の味わい

小豆餡と栗餡のさらりとした繊細な口どけの黄身羽二重あん仕立て！

①　中央区日本橋室町1－6－2

②3242－3030

吉祥寺店：吉祥寺ロンロン1階

あんみつ

《阿佐ヶ谷　うさぎや》

1個　370円→

ぎゅひが口の中でとろけます！

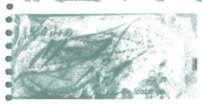
どら焼で有名ですが、あんみつもかくれた逸品！手土産におすすめ！

①杉並区阿佐ヶ谷北1－3－7②3338－9230③土曜・第三金曜定休④9時～19時まで

①住所　②電話番号　③定休日　④営業時間

《番外編》

この他にも皆様からお勧めの手土産情報をたくさんいただきました。ご協力ありがとうございました。



※カテリーナ《浜田山》
←リーフパイ
浜田山ロールもおすすめ！

※ムッシュ　ソレイユ《浜田山》
シュークリーム
マカロン(5個　1000円)

※三宿　ラ・テールの酪《渋谷東急フードショウ》
チーズケーキ

※あまの《吉祥寺》　揚萬念

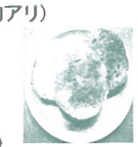
※こけしや《西荻窪》
レーズンパイ

※成城風月堂《成城学園》
マドレーヌ

↑
采の目わさび→

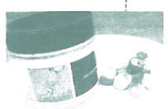
※モロゾフ《各デパート等》
チースケーキ(季節限定物アリ)

※ラ・ファリネッラ《永福町》
ラスク→
ピザのテイクアウト、各種パンも美味しいと大好評



※フォーチュン《荻窪2丁目》
チョコレートケーキ

※パクとモグ（ぶどうの木系列）《阿佐ヶ谷》
豆乳おかきシリーズ
焼やっこ、
やっこ揚げ、
采の目わさび、
豆やっこ



※多奈加亭《吉祥寺東急裏》
紅茶シフォンケーキ、フルーツ　ロールケーキ、抹茶ロール

※クール・ピュー《荻窪すずらん通り》シュークリーム、カヌレ

※ガトーフェスタハラダ《新宿京王》
←グーテ・デ・ロワ
ラスクブームはこの商品から！定番の味わい！

※亀屋《荻窪》　カフェオレ大福

※カンノ《新井薬師　薬師通り》
←キャンディー
ぶどうやパイン、チェリーやバナナ、桃にレモンとにかく、たくさんの種類がはいっています。天然素材で美味しい！

注目のスポット

Mom's Kitchen

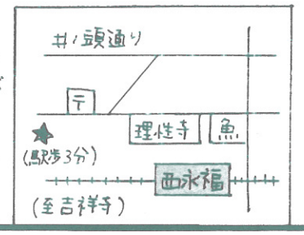
ランチ
800円

焼きたてのパンをメインにスープとサラダのランチスポット。以前、自宅でパン教室をしていたという石崎さん。この地に引越してきたのをきっかけに2008年6月「Mom's Kitchen」をオープンさせました。この日のメニューは、タンドールとトムヤンクンのスープセット。焼きたてサクサクの胚芽パンにタンドリーチキンと野菜がサンドされ、パン好きには、たまらないおいしさ。「自分の舌で感じながら、その食事が最高においしい時に出すことを心がけています。」との言葉通りでした。静かなお部屋で「おうちランチ。」そんな雰囲気でした。

浜田山3－2－13
6314－4293
営業：月・水・金
11:30～15:00
※パン教室
月1回㊌
グループ申し込み

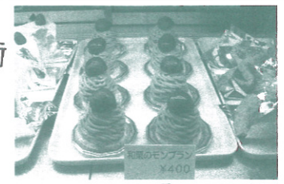
◀淡いオレンジ色の壁に囲まれた明るいお店

石崎さん。以前はTV局にお勤めとか…。前とは違う生活に「実はパンを作りながら、ゆったり時間を過ごすことが好きだったのかも…。」と今の生活をとても楽しんでいるようでした。



BASKET CLUB

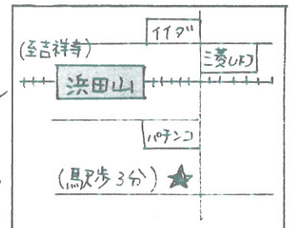
2008年7月オープンのケーキ&カフェ。24年間、下北沢で営業の後、ゆったりとした街の中のケーキ屋さんを求めて浜田山に移転。「浜田山の空気感が好きだったので…。」とおっしゃる遠藤さんは時代に流されない自分の中の「カフェ」を求めて日々ケーキを作っています。「自分がおいしいと感じるものだけをお客様に届ける…そんな想いを受けとってもらえたら…。」決して押しつけではない遠藤さんのいじらしくもったケーキがショーケースに並べられているような気がします。カフェではお得なケーキセットもあります。



◀この秋は和栗のモンブランと栗のロールケーキがおススメ。

浜田山2－21－13
3329－0018
営業：12:00～19:00
（カフェ～18:00）
定休日　火曜日

誕生ケーキ(予約)・Xmasケーキも扱っています。



LILAC ライラック

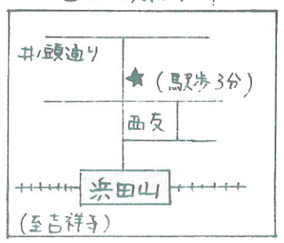
癒し手　ほぐし手

体験レポート！

子育て応援券使えますョ

河北さん　横山さん　小澤さん

朝、目覚めると、背中が重い、息苦しい…自分でたたいてみたものの良くはならず。ライラックへ即予約！マッサージ初体験の私は緊張しながらも、うつ伏せになり60分コースを選択。背中が重いことを伝えると全身をまず「手」でチェック。そして肩から背中、腰、足と全身の筋肉の細部まで「ほぐし手」が丁寧にもみほぐしてくれました。まさに至福の60分！「自分の気持ちが手を通じてお客様に伝わるので手で状態を感じながら集中して施術しています。」と河北さん。まさにその通りの丁寧で心地よい施術を実感！おかげでもみ返しもなくスッキリでした。マッサージの体勢やもみ加減など要望を聞いてもらいながらの施術なので、とてもリラックスしてうけられました。

浜田山3－28－4
6272－4289(予約優先)
営業：10:00～22:00
（21:00　受付終了）
年中無休
30分コース　3150円
50分基本コース　4900円
10分刻みでコース設定OK
＊　吉祥寺店　北口1分
0422－20－5037

ゆったりとしたBGMが流れる店内