



もっと素敵に、浜田山

Heart Line

Vol. 37

2013. 5

<http://heartline.aikotoba.jp>

浜田山で Let's レッスン!!

マクロビオティック

Macrobiotic
Cooking Salon



~Happy Heart~

玄米を中心に肉・魚・牛乳などの動物性たんぱく質を使わず、野菜の本来持っているうま味を引き出す調理法のマクロビオティック。古屋先生は8年前、体調を崩した時にマクロビオティックに出会い、徐々に体が変化していくことを実感し、昨年、自宅で教室をオープン。「主婦が元気でないと、家族も元気になれない」をモットーに、家庭の冷蔵庫にあるもので、健康維持・増進できるメニューが手軽に作れると大好評のクッキングスクールです。

リマクッキングスクール Macrobiotic師範

『Happy Heart』

古屋 久美子

mactaku.brothers@docomo.ne.jp

杉並区成田西2-12-37

TEL 090-1612-8048

毎月(火)、(木)

10:30~14:30 3000円



生花

費用は花材費のみ

ヨーロッパ
フラワーデザイン
アレンジメント



桜上水北会議室 石川喜美先生



季節のお花のアレンジメントやブーケ、プリザーブドフラワーなど、流派にとられない様々な作品を習うことができます。少人数制で丁寧に基本から教えてくれるので、初めての方でも安心！お申し込みはインターネットからとなっています。お休みしてもお花代がかからないので、気楽に参加できます。浜田山会議室・桜上水北会議室・下高永福教室・久我山会館などホームページでお近くのお教室を探してみてください。

<http://www.efd-s.jp/>

ピラティス

リハビリから生まれたセル7整体
~B-Wave Dance & Pilates~

身体の動かし方をイメージしやすい言葉で丁寧に指導してくださる玉木先生。全身の深層部の筋肉を整えていくことが実感でき、レッスン終了後は満足度100%。美しい姿勢、美しいボディラインを目指してLet's レッスン!

★6月よりキッズ
クラス開講!
詳細はお問い合
わせ下さい。

ピラティスとは...
胸式呼吸を行ないながらストレッチを中心とした動きで
体幹を整えていく運動

- ・入会金 2000円 *1レッスン 50分
- ・チームマットレッスン 4000円~
(4名まで友達同士で人数割り)
- ・パーソナルマシンレッスン 4000円~
- ・グループマットレッスン
2000円(1人参加OK)



専用マシンを使っのレッスン。
「正しい動きを効果的に身体に覚えさせる
ことができます」と玉木先生

POLESTAR PILATES認定

『B-Wave Dance&Pilates』

玉木 清子

b-wave.studio@docomo.ne.jp

<http://b-wave.jimdo.com/>

杉並区永福3-37-14-203

TEL 080-8809-7246

ビーズ

高級感あふれる
コスチュームジュエリー
~アトリエanzy~



手作り感を感じさせないセンスあふれるアクセサリの中から自分の気に入ったアクセサリを製作することができます。テグスをはじめ、ワイヤー、パールリング、ビーズステッチ、リリアン、クロッシェなど様々な技法が学べます。世界に一つしかない自分だけのアクセサリを作ってみませんか?



文部科学省認可(財)日本余暇文化振興会
実習フォーラム認定

『アトリエanzy』

安西 久美子

kumiko.a@jcom.home.ne.jp

杉並区浜田山2-6-17

TEL 03-5930-7065

1レッスン2000円+材料費

「丁寧に教えていただき、自分好みのアクセサリがきれいに仕上がりました。身につけるのが楽しみです♪」と生徒さん

Information

第14回手作りマーケットを開催!!

2013年6月13日(木)・14日(金)

10:00~18:30

浜田山メインロード貸店舗にて

(詳細は裏面をご覧ください。)



facebook始めました♪

はーとらいんスタッフが随時
浜田山情報配信中!

<http://www.facebook.com/inokashira.hamadayama>

み~つけた! こんなお店



ジュースやスープに入れたり、
サラダにかけたり
生のオイルを是非味わってください♪



ギフトにもぴったり!
陶器に入ったオリーブオイル
(木箱付き)1リットル7800円

血液サラサラで動脈硬化予防や老化防止、
お肌すべすべなど、食べてよし、飲んでよし、
肌に塗ってよしの万能なオリーブオイル。
浜田山の住宅街にある素敵なオリーブオイル
専門店を紹介します。

オリーブオイル専門店

「オーリオ・イル・レガーロ」



閑静な住宅地の中に、「赤毛のアン」の舞台の
グリーンゲルをイメージして建てられた外観

オリーブオイルを欲しい時に欲しい分だけ

オーナーが以前から啓蒙していた「医食同源」の考え方。
その中で万能調味料であるオリーブオイルに魅了され2011年4月にレガーロをオープン。
店内にはオリーブオイルの中でも最高峰と言われるイタリア直輸入のオイルをはじめ、
食品・化粧品。オリーブの木で作られた木工品などオーナーによって厳選されたもの
だけが並んでいます。

オイルはテイस्टィングができ、100ccから量り売りもしています。あっさりした
オイルからスパイシーなものまで、肉・魚・野菜用と使い分けて買ってみるの
もおススメです。

他店ではあまり見かけない「レガーロ」ならではの品揃えも魅力的。
自宅用はもちろん、ちょっとしたプレゼントにも最適なものばかりです。

これ1本でお肌すべすべ。



お魚のソテーやパスタ、
サラダ、お菓子作りに
便利なスプレッド。
これがあれば、ヘルシー
で美味しいお料理が出
来上がります。
レシピはクックパットで
公開中!

オリパイン フレッシュオイル180ml 2940円

オリーブオイル100%で、クレンジング、
オイルパック、ボディケアと全身のスキン
ケアに使えます。

ハンドクリーム(630円)もおススメです。

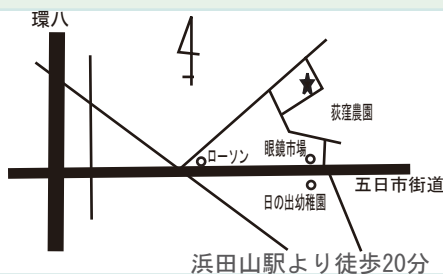
レガーロ押し!



ほのかなローズの香り。生野菜によく合
う酸度の低い入手困難な人気のオイル。
ディエシス 250mlボトル 2300円



TEL:03-3392-9160 住所:成田西3-18-12
定休日:月曜・木曜 営業:10:30~18:00
<http://www.regalo2011.com>
(ネットショップもオープン!)



ふーみんの とっておき レシピ

冷めても美味しく、彩りもきれい!
お弁当におすすめです。

手羽中の甘辛揚げ



材料(4人分)

- とり手羽中・・・500g
- 小麦粉・・・1/2カップ
- 片栗粉・・・1/2カップ
- パプリカ・・・適宜(太目の細ぎり)
- ブロッコリー・・・適宜(ゆでる)
- 揚げ油
- たれ・・・酢・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ6
- 砂糖・・・大さじ6
- 酒・・・大さじ6

作り方

- ①小麦粉と片栗粉をよく混ぜ合わせ、手羽中に粉を
つけ、油でカリッと揚げ、すぐにたれに漬け込む。
- ②パプリカも油で素揚げし、たれに漬ける。
- ③ブロッコリーはかためにゆでて、たれに漬ける。

★漬け込む時間は、各自お好みで。
サツとたれにくぐらせるだけでも美味しい!!

はじめまして 浜田山

浜田山商店街に仲間入りしたお店です。
皆さんの「お気に入りショップ」に是非加えて下さいね。

紅茶専門店 BERRY'S TEA ROOM

今年1月にオープン
本格的な紅茶で、ゆっくりアフタ
ヌーンティーを楽しみませんか！



紅茶の美味しさを大勢の方に知って
いただけたらというオーナーの思いから
オープンしたのがこのお店。
店内はイギリス風の落ち着いた雰囲気。
こだわりのティーカップに注がれる紅茶
は、全てオーナーが試飲し選んだ茶葉
を使用。もちろんスコーンやケーキも楽
しめます。紅茶に詳しい方はもとより、
紅茶ビギナーの方も地元で本格的紅茶
を味わってみてはいかがでしょうか？

貸切ティーパーティーのご利用
でもOKです。

紅茶教室も開催中



TEL: 03-5930-9395
住所: 浜田山2-24-1
定休日: 火曜日
営業: 12:00~19:00
<http://berrystearam.blog.fc2.com/>



ペットカフェ Coniglio

ワンちゃんのお散歩途中に立寄れる
カフェ。待望のペットカフェがオー
プンしました。



ワンちゃんを飼っているオーナーが、散歩コースに
ちょっとお休みできるカフェがあったらとの思いから、オープンしたのが、
「Coniglio」。
オーナーはペットシッター、ペットホリスティックケアの有資格者。安心して
店内でくつろげ、またペットの悩み相談も聞いてもらえるかも。
また、シェフが作るスイーツが大好評です。

TEL: 03-3302-6530
住所: 浜田山2-19-7
営業: 10:00~19:00
<http://coniglio-chiffon.com>



ケーキセット¥700



ワンちゃんマッサージセミナー、
月1回開催中



ワンちゃんとお気軽にいらしてください。

スタッフ イ千押し!

第3弾 お役立ちグッズ編

人体の形状に合ったハンガー

襟ぐりの広い服やツルツとした
ブラウスが気がついたらハンガー
から落ちている…。セーター、T
シャツなど肩にハンガーあとが
ついてしまって着られない・・・
など困ったことはありませんか？そんな悩みを一気に解決し
てくれるのが、このハンガーです。



「ドイツ製【マフ】人体ハンガー」3本組1050円
販売: 東急ハンズ

ご飯をさらに美味しく

お釜やボールの縁にサクッと取り付けるだけ。
お米の研ぎ汁を最後の一滴まで丁寧に流すこ
とができるため、美味しいご飯が炊き上がり
ます。

「米ピタ!クリップ」248円

販売: ロフト 吉祥寺店



1分でできる温泉たまご

2個の温泉たまごが、電子レンジ1分で出
来上がり!今まで、面倒だった温泉たまご
があつという間にできてしまうので、サラ
ダにビビンバに大活躍!
お味噌汁の具としても、是非どうぞ!

「レンジで半熟ポウル」525円

販売: 東急ハンズ



グリルの臭い解消!!

お魚を焼いた後の、キッチングリルのお掃除はな
かなか大変です。このクリーナーは、シュッと数
吹きするだけで、あのギトギトがなくなる脅威の
洗剤です。電子レンジのこびりつきにも効果的!

「フロッシュ」
キッチンクリーナー グレープフルーツ 398円

販売: サミット高井戸店



衣類をいためずきれいに取れる!

お気に入りのセーターも毛玉用ブラシでひと
なでした後、仕上げ用ブラシでサツとなでれ
ば、きれいに毛玉がとれ、繊維が整います。
スーツなどの埃もきれいに取れるので本当に
便利です!

「毛玉おとしW」798円

販売: オリピック高井戸店



第14回

手作りマーケット

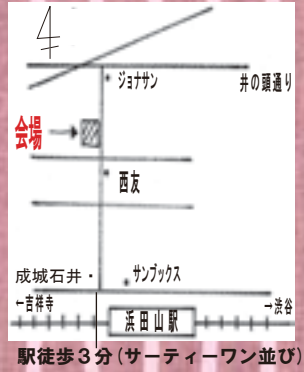
2013年6月13日(木)・14日(金)

10:00~18:30

浜田山メインロード貸店舗

★布小物・ビーズアクセサリ・七宝焼き・
プリザーブドフラワー・粘土雑貨・編み物
・トールペイントなど30人の作家たちによ
る3000点以上の作品が日替わりで勢ぞ
ろい！お待ちしております♪

<http://www.hamadayama.ne.jp/tezukuri>



ワールドワイドに活躍する二胡のトップ奏者が浜田山にやってくる！
～二胡♪ジャー・パンファン★コンサート～

日時:2013年10月25日(金) 18:30開場 19:00開演

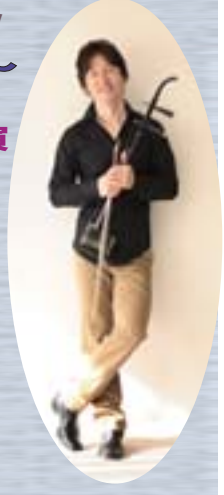
会場:浜田山会館 杉並区浜田山1丁目36番3号 03-3302-4555

チケット料金:4000円(税込み)全席自由

はーとらいん新聞を見た方は、3500円に特別割引いたします。

☆ジャー・パンファン☆二胡奏者

中国黒竜江省生まれ。18歳でプロの演奏家を目指して北京へ。中国国内屈指の楽団「中国中央民族楽団」でソリストとして10年間活躍。1988年来日。群を抜く音色の美しさと表現力は多方面で注目されアルバム制作や多様なミュージシャンと共演、NHKテレビ「故宮」「トップランナー」にも出演。現在、BS11の音楽番組「Net's Professionals」でパーソナリティを務める。



アロマで手作り・ナチュラルな虫よけ

アロマ(=製油)は植物から抽出される芳香物質のことで様々な働きを持っています。特に「レモングラス」や「ユーカリシトリオドラ(レモンユーカリ)」「シトネラ」などが夏にピッタリな爽やかな香りとともに虫よけに役立ちます。スプレーを作って洋服や網戸、カーテンに吹きかけたり、アロマキャンドルを作ればキャンプなどのアウトドアにもお勧めです。素焼きのプレートなどに直接たらして玄関先に置いておけば、爽やかな香りが迎え入れてくれます。

6月13日～14日のはーとらいん手作りマーケットにて虫よけアロマの紹介&販売をします。スプレーを作るワークショップも予定しています

高山和子(たかこ)
Larimar主宰アロマセラピスト。
杉並区を中心に活動している薬草魔女。
アロマやハーブを毎日の暮らしの中で楽しく使うことをモットーに簡単に楽しいクラフトを広めています。
<http://ameblo.jp/larimar-aroma/>

店長おすすめの本

～サンブックス浜田山店～

「写楽 閉じた国の幻」島田荘司
新潮文庫 上下各¥704

「写楽」の名前だけは知っているけど、こんなにも謎の人物だったことにビックリ！写楽とは何者なのか？正体は誰なのか？その謎に挑むのが島田荘司(ミステリーファンなら知らない人はいないはず)とあっては、つまらないわけがない！きっと、読みながら写楽の浮世絵をネット検索することでしょう(笑)



★編集後記★

取材するたびに新しい出逢いや発見があり、ワクワクの連続です。知れば知るほど魅力的な浜田山。私達も取材をきっかけに、レッスンに通い、ショップに足を運んでいます。”地元で楽しく生活できる”って素敵なことですね♪

◆エリアネット浜田山

<http://www.hamadayama.ne.jp>

浜田山の無料メルマガ



定期的な浜田山の旬な情報をお届けします。

ケータイで左記のQRコードから空メールを送ってください。

Heart Line Vol. 37

2013年5月 3000部発行
次回:2013年10月

発行者「はーとらいん事務局」

〒168-0065 杉並区浜田山3-30-5内 Tel.090-2494-7305

メール: hamadayama-mrs@mail.goo.ne.jp

編集者: 安藤富美子 矢吹典子 木村真知子 高木洋子 協賛:(株)エリアネット

印刷所:(有)ヤマオー事務機 中野区南台2-49-8 <http://www.yamaoh.com>

はーとらいん新聞は、サンブックス浜田山店に常時設置されています。



Heart-Line は2000年10月に創刊して以来、今年で14年目を迎えました。浜田山の情報を主にしたミニコミ誌の発行、講習会、手作りマーケットの企画、運営など地域に根ざした活動をしています。