
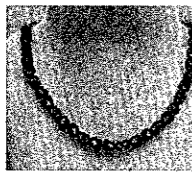
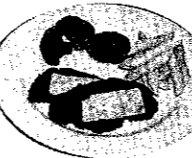


# Heart♡Line 手づくり講習会

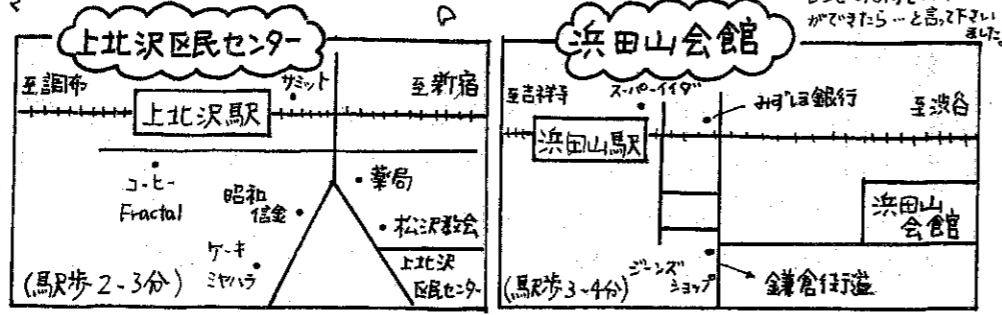
お問い合わせ・申し込み: TEL 090-2494-7305

日時	4月18日(金) AM 9:30~11:30	5月16日(金) AM 9:30~11:30	5月30日(金) AM 9:30~11:30	4月26日(土) AM 10:00~PM 12:30	5月22日(木) AM 10:00~PM 12:30
場所	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	浜田山会館 第3集会室	上北沢区民センター-料理講習室	
講師	矢吹 典子			藤田 浩美	
講座	ビーズ(お好きな講座を1つお選び下さい) (上級) 花モチーフ指輪 花モチーフネックレス ガクリアンハートネックレス			かんたん (各日限定15名) イタリア家庭料理 (キャンセルは3日前まで)	
参加費 (材料費込)	1,200円	1,500円	2,800円	2,800円	
(上記の他に当日お選び頂ける初・中・上級向け講習もあります)					
 指輪		 ネックレス		 イタリア家庭料理	

日時	4月25日(金) AM 10:00~11:30	5月13日(火) AM 10:00~11:30	5月19日(日) AM 10:00~11:30	5月20日(火) AM 10:00~11:30	5月29日(木) AM 9:30~PM 1:00
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	浜田山会館 第3集会室	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
講師	黒米 佳弘子		高田 小百合	山崎 糸江	
講座	多肉植物の寄せ植え (各日限定10名)		フリザーブドフラワーアレンジ ~はらを使て~	トルポイント (初級) ワイルドローズのトールペイント	
参加費 (材料費)	2,800円		4,000円	2,300円	
 サボテンのような肉厚の植物を数種類寄せ植えします。室内でOKです。		 フリザーブドフラワーとは生花と特殊加工した生花に違いだけでなく、長い間楽しめます。ヨロコビで注目されている新しいタイプのお花です。ドライと違い、色もほとんどおちません。(12cmx15cm)		 下絵と写しから筆で描くので、絵心のない方もOKです。白地に彩色。アクリルペイントで描きます。(15cmx25cm)	

各講座、電話にて先着順受付しています。  
講座開催日一週間前からのキャンセルは参加費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。  
キット・商品の販売や皆様のご都合に合わせて出張講習もしております。PTA活動・バザー等にもご利用下さい。広告掲載も承ります。  
浜田山での講習会は参加費の他に施設使用料(100円)を負担していただきます。

**講師紹介**  
イギリスに11年間暮らし、その間イタリア人先生にイタリア料理を師事。2児の母。  
ワンポイントアドバイスはとも参考にはなります。  
「レシピのおまかせ」が好評です。と高評価です。



お問い合わせ・申し込みは **090-2494-7305**



## Heart-Line

はあーとらいん 2003.3月号 Vol.8  
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  
090-5544-0729

私達は手作りの地域新聞や集いを通して、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。  
<http://www2.sshin1.net/sketch/heart-line/>

# Shall we dance?



踊りながらのワンポイントアドバイス!  
いつでも誰でも参加OK♡

楽しく健康的!姿勢もよくなる!!

## 社交ダンス スターダスト

(会場) 上北沢区民センター-多目的ホール  
(活動日時) 毎週水曜日午後1時~4時  
(会費) 1回500円 茶菓付き

♡ 関谷さんはダンス&カラオケ用ドレスのリサイクル商品を扱うショップもやっています。  
♡ 新作在庫はいつでも豊富!  
♡ カザブランカの

社交場としていつでも開放しています。  
・初心者OK。  
・フリーダンスを中心に希望者全員にインストラクターが3曲ほどお相手します。

(連絡先) スターダスト主催 関谷 遠子  
TEL・FAX 03-3789-4243

TEL・FAX 03-3307-3451  
11時~19時(水曜定休) 千歳島山駅港2分  
<http://春夏秋冬.jp.io>

下記のお店にHeart-Lineの新聞が置いてあります。\*上北沢区民センターには掲載してあります。  
上北沢...ミセハラ(洋菓子) Fractal(ユセー)  
浜田山...コモディーイタダゲアウト サンブックス浜田山  
永福町...岩崎歯科クリニック

# 薪釜で焼いたアツアツピッツァ ナポリ名物 マルゲリータ ハートラインお薦め!ランチスポット

## 下北沢 ラ・ベファーナ

### LA BEFANA

世・代田5-31-3  
03-3411-9500  
11:30~14:30 ランチ  
17:30~22:00 デイナー  
年中無休(年末年始除く)



ある本では、1889年、ときの国王 ナポリ 滞在中に 庶民の食べ物 であるピッツァを所望。それは、イタリア国旗の赤・緑・白を それぞれ トマト・バジリコ・モッツレラチーズ(水牛の乳から作る フレッシュチーズ)で表したピッツァ。王妃はとても気に入り、以来 このシリアスな素材を組み合わせたピッツァにマルゲリータ王妃の名が付けられ、ナポリ名物になったとか。

ウンベルト一世の妻、マルゲリータ王妃が、  
ウエルト一世の妻、マルゲリータ王妃が、  
であったピッツァを所望。それは、  
それぞれ トマト・バジリコ・モッツ  
フレッシュチーズ)で表したピッツァ。  
王妃はとても気に入り、以来 このシリアスな素材を組み  
合わせたピッツァにマルゲリータ王妃の名が  
付けられ、ナポリ名物になったとか。

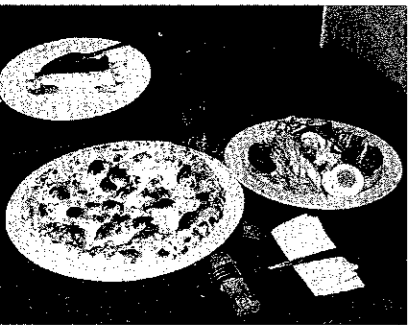
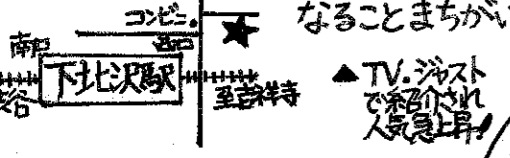


## 永福町 ラ・ピッコラ・ターヴァ

### La Piccola Taverna

杉・永福町4-2-4  
03-5930-0008  
11:30~14:30 ランチ  
18:00~22:00 デイナー  
各メニューOKです。(土・日・祭は12:00~)  
60名様まで。定休日 日・第4日

★西口を出て歩いて1~2分、イタリア国旗が目印。満足度120%でお店を出ると、中から「ありがとう」の声! あたかいたもてなしに思わず感激! リピーターになることまちがいない。



お得なお得な  
ランチメニュー

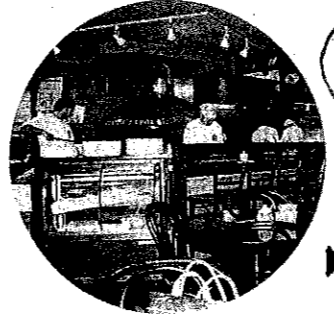
- ランチセット 1200円
- ・ピッツァ 又は パスタ (5種類) (3種類)
- ・サラダ
- ・のみもの
- ・デザート

◀ピッツァはふわっとモチモチ! サラダはたっぷり、デザートもめっちゃおいしい!

▼シェフはイタリアで修行された達人、さいとうゆたかさん。魔法の手でナポリの味を作り上げます。一見、シャイ。実は気さくな吉本系? 東京人。



▼活気のあるオープンキッチン。イタリア人のスタッフ、マッモさんが、厚み400度の石窯でじっくり焼き上げるから、独特な食感の真のナポリピッツァが味わえるのです。



▶ボリュームたっぷりのマルゲリータ。\*姉妹店が酒店というだけあって、より良いワインがリーズナブルな価格で楽しめる!

30種類以上のピッツァから選べる  
ランチメニュー  
○薪釜焼きナポリピッツァランチ 1300円~3000円  
・お好きなピッツァ  
・サラダのみもの  
★パスタランチ 980円



## Heart Line 講習会 報告

〈秋から冬〉  
愛情いっぱい作品が完成しました。  
手づくりならではのあたたかさが伝わります。



▲ベリーベリーのクリスマスリース



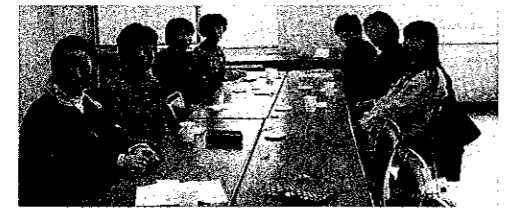
▲トールペイント



▲ドライフラワーのクリスマスツリー



▲ビーズアクセサリー



▲ドライフラワーボックス

## 教えて! 花粉症

花粉が飛びかうこの時期、不快な症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。花粉症は花粉だけによるアレルギー症だと思いがちです。しかし、意外に毎日の食生活にもかかわっているのです。動物性タンパク質の取りすぎ、添加物の多い食品の摂取などの食習慣がアレルギー体質になりやすくしているのです。複雑な原因で発症する花粉症。新鮮な食材を選ぶ、バランスよい食事を心がけるなど、食生活を見直し改めることも、花粉症の自己治療の一つなのではないでしょうか。

## サプリメント

花粉症編 話題のサプリメントを紹介します!

毎日の食事から必要な栄養をバランスよく摂取するのが理想です。しかし、食事のみではなかなか難しいのが現状。そこで食生活の栄養補助としてサプリメントを取り入れるのも効果的です。今回紹介する「ホワイトフェノン」は、抗アレルギー作用のあるポリフェノールが主成分。アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー症の方におすすめです。クリームと顆粒のタイプがあり、それぞれの症状にあわせて使えるのが特徴です! 花粉症でお悩みの方、ぜひお話しを!

※サプリメント(栄養補助食品)

## ホワイトフェノン

(クリーム) 70g 6,500円  
(顆粒) 10包入 2,200円  
30包入 6,500円  
60包入 12,000円

資料ご請求、ご質問、ご相談の方は下記までお気軽にどうぞ!  
(発売元) ネクストポリシー(有)  
お客様相談室 TEL 0120-919-184  
FAX 0120-989-184  
Email next@keitwo.co.jp