

関西テレビ『よ〜いドン!』
となりの人間国宝さんに
認定されました!!

2022年10月3日(月)放送
ご視聴ありがとうございました。

ある日の北大江公園へ

今回のモーニング特集の打ち合わせをしていた
おさんぽメンバー。そこに何やらテレビ取材のク
ルが徐々に接近。その中心には円広志さんのお
姿が。みんなでソワソワしていると、お声をかけ
られて、手にしていた『天満橋おさんぽの友』に興
味を持っていただきました。

冊子を作り始めたきっかけや天満橋の魅力など、
素人集団だからこそできる自由な発想と、「熱い
想い!!」ではなく「ぬるい気持ち」をお話し。円広
志さんの軽快な話術に、おさんぽの友編集メン
バーは終始笑いが絶えませんでした。『天満橋お
さんぽの友』に対する気持ちを再認識できた時間
でもありました。



編集部ひとり言

取材&編集会議と称して「御舟か
もめ朝ごはんクルーズ」・・・あま
りにも気持ち良くて、ただただク
ルーズを楽しみました。

【御舟かもめに乗って】

- ▶ 舟上に吹き抜ける風を感じながら特別な時間を味わ
いました!御舟かもめ、ご近所の方にこそオススメ ㊦
- ▶ 舟から見る景色、通り抜ける風、仲良しでいただく朝食
いつも過ごしている場所なのにプチ旅行気分 ㊦
- ▶ 朝からいいのー?!!って思ってしまう贅沢な時間。
都会的なビルとレトロな建築物とのコラボレーション。ま
ずまずこの街の魅力に引き込まれちゃいました ㊦
- ▶ 電車が走る線路の下を舟で進む間は興奮!鉄っ子鉄
ママにもオススメ! ㊦
- ▶ 舟上のクッションに身を委ね、風と朝日を受け「うーん」
と伸び。まるで魔法。どこか遠く航海したい(しかしここは
川)時よ止まれ!船着場に帰りたくない! ㊦
- ▶ 岸から離れた瞬間に空気がずっと変わる感じ、これは乗っ
てみなくちゃ分からない。川には自由がある ㊦



天満橋おさんぽの友vol.12 2022年10月14日発行

※掲載の情報は2022年10月時点のものです。

※写真・記事の無断転用はご遠慮ください。

取材と文:池田奈緒、今井 雅子、久保 曜子、玉井 愛、吉村瑠美

表紙デザイン:谷 美由紀

special thanks:関西テレビ『よ〜いドン!』円広志様、スタッフの皆様

【お問合せ】株式会社ワントゥーエイト 西山 舞(発行人)

TEL:06-7896-6373/mail:m-nishiyama@1to8.co.jp

カラダが欲しが るおいしさ

担担麺には胡麻がたっぷり
使われています。



創業明治16年、胡麻専門店
『和田萬』の胡麻を使用。

胡麻のちから

- 肝臓の機能を高めます
- 動脈硬化を予防します
- 活性酸素を除去します
- 小じわを防ぎ張りのある肌を
保ちます
- 髪の色艶を美しく保ちます



野菜のちから

使用している白ネギは、岡
山県真庭市の農家に契約栽
培していただいております。鮮
度の良い、繊維が細かく柔
らかい良質のネギを提供し
ています。



かんクアウト
お家で
簡単
お店の味

スープと麺が別々なので
麺がのびにくく、容器ごとレンジOK!



担担麺と醤油ラーメンの店

天満橋ササラ

中央区内平野町 2-1-2
TEL: 06-6943-1515

昼 11:00~15:00 夜 18:00~22:30LO 土日祝は 22:00 [年末年始休]



大阪天満宮の
すぐそば **天神ササラ**

ではデリバリーもしています。
ほかにもいろいろなメニューがあります。



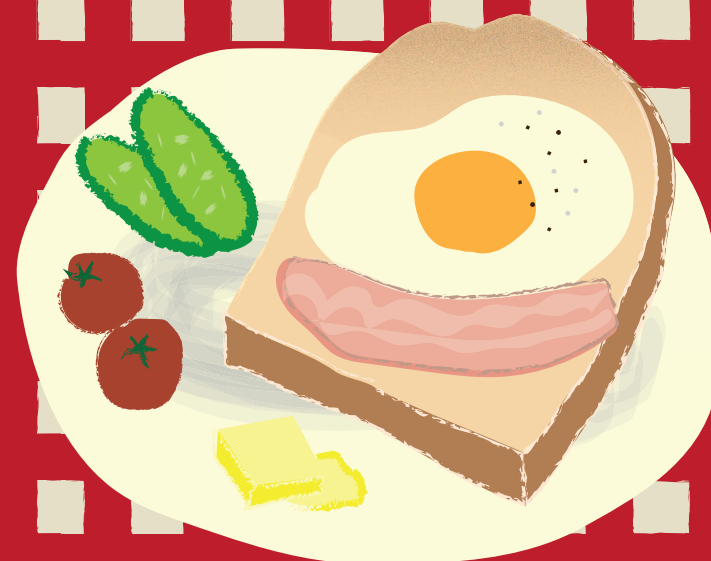
Uber Eatsでも
ご注文できます

天満橋おさんぽの友

Autumn 2022, vol.12

TAKE FREE

のんびり、おいしい、朝じかん



— TENMABASHI OSANPONO TOMO — TAKE FREE

のんびり、おいしい、朝じかん

日の短い季節だからこそ
時にはとことんゆっくり、のんびり
朝を楽しみませんか。

CAMOME かもめ



1

御舟かもめ 朝ごはんクルーズ

「朝は船が少なく、水面が穏やかなんですよ～」と船長の中野さん。朝ごはんクルーズは、御舟かもめのクルーズの中でもひとときのんびり楽しめる。八軒家船着場を出て、桜ノ宮～大阪城～中之島と巡るコース。どこもお馴染みだが、舟から見るとすべてが新鮮だ。見所では舟を止めて、中野さんが観光ガイド。橋や建築物、川べりの木々や鳥の話など、暮らす街なのに知らない「へえ～」が多くて面白い。朝ごはんを食べ、景色を眺め、友人と話をして・・・気が付けば舟は再び八軒家浜へ。見渡すと、出航した時よりも行き交う人が増えて、街はすっかり昼の雰囲気。舟の上にはまだ朝の余韻が残っている。



有機循環農法で育てた野菜を使った朝ごはんは枚方「農園 杉・五兵衛」から。米粉で作ったおやきと季節の果物。おやきの具や果物は農園の収穫具合によって変わる。この日はお茄子の炊いたんがぎっしり。優しい味わいにお腹も心も満足。

朝ごはんクルーズ（乗り合い、最小2名から）大人4,700円（お一人様）
出発①08:20～②10:20～ 土日祝運航（天候や河川状況により変更の場合あり）他、貸切やイベントクルーズなどあり
www.ofune-camome.net/ / [ofunecamome](https://www.instagram.com/ofunecamome)

モーニングに行こう！

2. ソット コーヒー SOT COFFEE

ハムにチーズがとろり「ビキニサンド」はバルセロナの定番スナック。自家焙煎のスペシャルティコーヒーはあえて浅煎り。その日、一番状態の良い豆を淹れてくれる。ラテは苦味なく、とても軽やか。

中央区大手通 1-3-7/08:00~19:00 (モーニング 10:00 まで)
不定休 / [sotcoffee.jp](#)



3. マフィンと焼菓子の店 culmal

カウンターに揃ってお出迎えのマフィン達。どの子にしよう、悩むも楽しい朝。人気はジュワッと発酵バター。一口で頬張ってみて！秋冬は苺も登場。モーニングついでに持ち帰りも○。

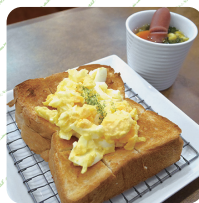
中央区大手通 1-2-1/平日 08:30~18:00 土日祝 10:00~18:00
(モーニング 11:00 まで) / 不定休 / [culmal.muffin](#)



4. ごろごろスープとトーストのお店 scoop

寒い朝にスープ付きモーニングはいかが？ゴロッと具沢山スープで食べ応えがあり。トーストはチーズや卵のタルタルなど、数種類のメニューから選べるのが嬉しい。ドリンク付き。

中央区大手通 3-2-3/8:00~16:30 (モーニング 11:00 まで)
無休 / [scoop_soup](#)



5. ハラカフェ hara cafe ピノキオ

豆乳とおからのドーナツは甘さ控えめであっさり。だけど、もちもち食感で意外と腹持ち良し。もう少し食べたい人にはトーストやホットドッグも。谷町筋沿いタワマン1階、テラス席の風と光が心地よい。

中央区谷町 2-9-3/07:00~21:00 (モーニング 11:00 まで)
不定休 / [hara_cafe.pinokio](#)



6. 鎗屋町喫茶室 まちのあかり 街の灯り

煙草と珈琲の香り漂う、どこか懐かしいレトロな雰囲気。どこにでもある、ここにしかない喫茶室。トーストとゆで卵はモーニングの王道。カレー味のキャベツがたっぷり入ったホットドッグもおすすめ。

中央区鎗屋町 1-2-2 / 平日 08:00~20:00 土日 10:00~18:00
(モーニング 11:00 まで) / 第1土~月休 / [machinoakari463](#)



朝体操もぜひ！【はちけんや体操】毎週水曜日 8:30~、川の駅はちけんや横の大階段にて。予約不要・参加無料。常夜灯やSUPなど八軒家浜の景色を身体で表現。ユーモア満点で楽しいよ！

お店凡例	食品	雑貨	ビューティー
	飲食	習い事	その他

掲載の情報は2022年10月時点のものです。
【●マークのサービスは、本誌と持参の方1回限り有効です。期限の記載のないお店は1月末日までとします。
また、サービスは予告なく終了する場合がありますことをご了承ください。

7. 自然食品スーパー ムスビガーデン大手通店



大阪市中央区大手通 2-2-7
06-6945-0618
月~土 10:30~19:30
日・祝 10:30~18:00
<https://musubi-garden.jp>
[musubi_and_nanahako7785](#)
ナナハコスウィーツ工房と姉妹店。ナナハコ商品も一部ご購入できます。イトイン可

“毎日食べるものだからこそ、ココロとカラダに優しく美味しいものを” 自然食品のムソーが運営する直営店。有機野菜、無添加食品、ヴィーガンケーキ、日用雑貨など多数取り扱っております。

8. カラダがよろこぶ自然派おやつ ナナハコスウィーツ工房



大阪市中央区内淡路町 2-4-4
06-6360-9350
11:00~18:00
[水曜日]
<https://nanahako.jp/>
[nanahako.sweets](#)
ムスビガーデン大手通店の姉妹店です。イトインスペースあります。

原材料はオーガニックや国産にこだわり、カラダに優しいスイーツ作りをしています。米粉とお豆腐のマフィンを始めグルテンフリー、ヴィーガンケーキ、焼き菓子など販売中。

9. テイクアウトヘルシーお弁当 テニテニ tennytenny



中央区船越町 1-2-2
土屋ビル 1F
06-6947-2660
おひる 11:00~14:00
ばん 月~金 17:15~19:00
※時間内でも完売時終了
[土日祝休]
[tennytenny_ka23](#)

良質素材で仕上げた手作り弁当。税込522円からご用意。一番人気は二段塾弁631円。平野町、天満橋北詰でも販売中。
●本誌ご持参でお弁当お買上げの方、スープ1カップ無料

10. ル・ビストロ クードボー Queue de porc



中央区船越町 1-3-5
マキュリー愛見ビル 1F
06-6941-8577
ランチ 12:00~13:30LO
ディナー 18:00~20:00LO
[日曜休]
[queue_de_porc](#)

落ち着いた雰囲気でお料理を楽しんで頂けるフレンチレストラン。旬の素材や安全な食材で記憶に残る味を。ランチ1320円~、選べるメインのランチ3080円、ディナーコースは6600円~

11. サロン・ド・ガトー アンジュ Salon De Gateau Ange



中央区船越町 1-6-2
アズタビル 101
06-6944-0147
8:00~19:00
[日曜、祝祭日休]
[salon-de-gateau-ange.com /](http://salon-de-gateau-ange.com/)
[salondegateauange](#)

ケーキは、テイクアウトも併設したカフェでイトインも大丈夫。他にパスタやサンドイッチメニューもございます。

12. カフェ ばしやの とびら Café 馬車の扉



中央区内平野町 1-3-7
06-7632-6166
平日 10:30~16:00
土日祝 11:00~16:30
[不定休]
[cafe_thedoor_uchihirano](#)

重厚な木の扉の奥で、ぜひゆっくりとしたひとときを。ACIDRACINESさんの限定ケーキ、珈琲や紅茶、軽食メニューなど。段差なくバリアフリー店内です。

13
女性限定
オンライン
レッスン
朝の30分を充実した時間に！
心に栄養！身体に活力！

お申込み・お問い合わせは
こちらの公式LINEよりご連絡ください。

お気軽に！

FEEVE
FEEL GOOD MOVE
fitness studio

9:45▶10:15
月 優しいストレッチ
身体カチカチさんでも大丈夫！

9:45▶10:15
火 簡単ボクササイズ
1度やったらハマる！

10:45▶11:15
水 マットで体幹トレーニング
引き締めたい人 大集合！

第2・4 11:45▶12:15
木 ストレッチと筋トレ
ベーシックを大切に。

9:45▶10:15
金 気持ちいい朝ヨガ
呼吸を整えていきましょう。

月により内容が変わる
こともあります。
詳しくはブログにて
ご確認ください。

※広告を募集しております。(次号2月発行予定)規定枠4,400円、フリー枠13,200円・m-nishiyama@1to8.co.jpまで、お気軽にお問合せください。

SHOP

14 ふくはらいんぼう 福原印房



中央区大手通 2-2-16 101
06-6941-0745
11:00~18:00
[日祝休、土曜不定休]
<http://www.hankowa.jp/fkh.html>
fukuha rainbou@osaka.zaq.jp

創業66年はんこ屋です。
一級印章彫刻技能士[なにわの名工]があなたのご予算内で
最高の物をお彫りいたします。

16 リラクゼーションサロン シャラナム sharanam



中央区内平野町 1-3-9
サンピラ大手前 301
10:00~22:00
(最終受付 20:00)
[不定休]
<https://salon-sharanam.com/>

天満橋駅より徒歩5分のアロマオイルトリートメント
サロン。お疲れを癒やしに老若男女皆様お越し下さい。
●好きな香りで作るマスクスプレー10mlプレゼント

18 いごきろん みやび 囲碁サロン 雅



中央区船越町 1-6-2
アズタビル 202
06-6947-1536
13:00~21:00
[水曜休]
<http://imopanchi.blog.fc2.com>
席料:年齢問わず一律 1100円
(税込)

【一基一笑(いちごいちえ)教室】
対象:子ども、または入門の大人 時間:土日祝日10:00~12:00
会費:席料と同じ ●本誌ご持参で初回体験無料

15 エステサロン インディバ ルーシーガーデン



中央区石町 1丁目 2-5
グランマール天満橋 1201
11:00~20:00
[不定休]
<https://www.lucy-garden.com>

口コミ 4.86★【家事・育児・仕事!ダル重の方に】
<肩こり/よもぎ蒸し/むくみ/不眠>等の不調改善。

17 美容室 necco



中央区内平野町 1-5-4-1F
06-6941-0011
09:30~
[月曜 他不定休]
<https://www.hairsalon-necco.com>
予約専用 ☎@lmm1586u

“家”にいるような力の抜けた、ありのままで居て頂ける
空間で一人一人の日常に寄り添ったヘアスタイルとホッと
するひとときを。

19 スマホ・パソコン教室 ナチュラルピーシー



中央区内平野町 1-3-9
サンピラ大手前 2F
06-6948-8756
平日 10:00~19:00
[土日休]
<https://natural-pc.com/>

平均年齢 73 歳のスマホ・パソコン教室です。皆さんの
レベルに合わせた内容で楽しい授業を行っています。

20 本城歯科医院 一般歯科・小児歯科・歯科矯正・歯周治療・訪問歯科診療



歯科衛生士のお仕事

歯科医院では歯科医師の他に歯科衛生士、歯科技工士、歯科助手、歯科受付
などのスタッフが働いています。

歯科衛生士は3~4年の専門教育を受け国家試験に合格した者に与えられる
国家資格で、医科での看護師と同じ立場の資格です。

仕事は歯科予防処置・歯科診療補助・歯科保健指導を3大業務として患者さん
のウ蝕予防や歯周治療などの健康管理や地域の公衆歯科衛生活動に関わって
います。 お口の健康に不安を感じたら歯科衛生士に気軽に相談して下さい。



住所 大阪市中央区大手通 2-2-6 電話 06-6943-5578 <http://www.honjo-dental.jp/>

おとなりマップ からほりらへん HPで
弊誌バックナンバーをご覧いただけます。



TENMABASHI OSANPO MAP



天満橋おさんぽ マーケット

2022年12/9金~12/11日

京阪シティモール2階
(赤ちゃん本舗前)

アクセサリや雑貨など、
天満橋ゆかりのお店や作家
の素敵なものが集まります。
天満橋おさんぽの友のオリ
ジナルグッズも登場!
どうぞ、お訪ねください(^ ^)

- お店凡例
- 食品
 - 飲食
 - 雑貨
 - 習い事
 - ビューティー
 - その他

SHOP LIST

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|
| 1. 御舟かもめ
(八軒家浜船着場) | 2. SOT COFFEE | 7. ムスビガーデン大手通店 | 12. café馬車の扉 | 17. necco |
| 3. culmal | 8. ナナハコスイーツ工房 | 13. FEEVE | 18. 囲碁サロン雅 | 19. ナチュラルピーシー |
| 4. Scoop | 9. tennytenny | 14. 福原印房 | 20. 本城歯科医院 | 21. 天満橋ササ |
| 5. hara cafe ビノキオ | 10. クードボール | 15. ルーシーガーデン | | |
| 6. 街の灯り | 11. サロンドガトーアンジュ | 16. sharanam | | |

レッツおさんぽ!

御影新生堂

自家製酵母ベークルや珈琲、
テレビや雑誌などで注目の食
材やお菓子などの美味しい
ものが店内に溢れています。

2022年5月
オープン!

kitchen玄三庵

野菜ソムリエがメニューを考案
し、管理栄養士が栄養計算。
旬の有機野菜や玄米を使ったお
料理やスイーツを提供します。

美味!しいものを探しに、シティモへ寄り道~♪

KINBOSHI PASTA CAFE
(金星パスタカフェ)

自家製生パスタとオリジナル
ケーキを兼ね揃えたカジュア
ルカフェ。落ち着く空間で職
人のこだわり抜いた一品を。

天満橋カフェ

上質な空間でほっと一息。
スペシャルティコーヒーと
共にお腹を満たす軽食もご
用意しております。

※画像はイメージです。 ※売り切れの際はご容赦ください。