

唐揚げ
セット
プラス

金胡麻担担麺
850円

ちょっとプラスに！
うれしい小サイズも
いろいろあります。

夜のお得なセット

唐揚げセット お好きな麺+ 380円 〔唐揚げ3個、 ライス、キムチ〕	餃子セット お好きな麺+ 400円 〔餃子一人前、 ライス、キムチ〕
---	--

ばんごはん
ササラ
にする？

和田萬の『胡麻』 織田農園の『ネギ』 大醬の『醤油』

当店の担担麺の胡麻は、明治16年創業、老舗の胡麻専門店『和田萬』の胡麻をふんだんに使用しています。胡麻のなかでも“金胡麻”は濃厚で甘さと香りが際立つKing of GOMAです。

お米や白ネギは岡山県真庭市の『織田農園』さんから供給していただいております。織田夫妻が愛情込めて育成し、山間部の自然はぐくまれた農作物は、甘くてみずみずしいのが特徴。

醤油は、寛政12年(1800年)創業、堺の名門醤油メーカー「大藤」の醤油を使用。担担麺にはあっさりとして懐かしい味わいの醤油を選んでおります。

餃子
セット
プラス

醤油ラーメン
750円

外観リニューアルしました！

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 18:00~22:30 ※土日祝は 22:00 [年末年始休]

姉妹店

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。

De Uber Eats

22

英語×STEAM

子どもたちの放課後
1分秒を無駄にしない。

対象年齢
年少から
小学6年生

英語で過ごす学童保育。
家でも学校でもできない特別な時間を！

オプションクラス(習い事)も充実！

STEAM英会話 ASOBIBA体操教室

English Minecraft 英検 Piano Dance 書道

ACCESS

Smile International
Afterschool
2021

SMILE INTERNATIONAL
AFTERSCHOOL
スマイルインターナショナルアフタースクール

■ご予約・お問い合わせはこちら
06-4303-4583
電話受付時間：月～金 9:00～18:00

編集部のひとり言

最近お気に入りのおやつ

あ い チーズデザート6P(QBB)オレンジショコラ。ヘルシーな気がして罪悪感少。

あやの ギンビスのアスパラガス!甘じょっぱさが止まらず、無心でポリポリ。

さあや カブリコ。仕事の合間にポロポロこぼしながら食べています。

まさこ おやつ最近食べていなくて…。うーん…フレンチパピロ

みゆき 自然派(干し芋)でいいか、HARIBOか。悩みます。

ようこ 母から貰った大好きなレオニダスのチョコレートたちをちまちまと(笑)

やよい レーズンチョコ

りえ Rummyチョコ。子どもは食べられないのよ〜♪と言って独り占め

まい 私もRummy。食べながら最終入稿。自然派ならミックスナッツ。

天満橋おさんぽの友vol.13
2023年3月10日発行
※掲載の情報は2023年3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：今井雅子、菊野りえ、玉井愛、
室田あやの、古森弥生
写真：葉月さあや他/表紙デザイン：谷美由紀
天満橋ササラ広告デザイン：久保曜子

【お問合せ】
株式会社ワントゥーエイト 西山舞(発行人)
06-7896-6373/m-nishiyama@ito8.co.jp

天満橋おさんぽの友

Spring 2023, vol.13

TAKE FREE

新しい色、広がる

天満橋おさんぽの友vol.13

2023年3月10日発行

※掲載の情報は2023年3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：今井雅子、菊野りえ、玉井愛、
室田あやの、古森弥生
写真：葉月さあや他/表紙デザイン：谷美由紀
天満橋ササラ広告デザイン：久保曜子

【お問合せ】
株式会社ワントゥーエイト 西山舞(発行人)
06-7896-6373/m-nishiyama@ito8.co.jp



ベーゼンドルファーサロン 芦田ピアノレッスンルーム
Bösendorfer salon
Ashida piano lesson room
 憧れが現実になる瞬間

暖かみのある音が特徴の世界三大ピアノのひとつベーゼンドルファー。マンションの一室で一際存在感を放つ。天満橋でピアノを教えて40数年。天満橋で生まれ育ち、街並みや人が変わっても生徒への想いは変わらない。弾くことだけにとらわれず感性に働きかけ、感じる心と表現力を伸ばす指導をモットーとしている。3歳から86歳まで教え、ピアノにかける想いはピアノを通して人を育てる事に通じる。

～レッスンを体験して～

鍵盤に触れるのは20数年ぶり、ピアノの前に座ると幼かった頃のピアノへの憧れ、必死に独学で練習した思いが湧き出してきた。ベーゼンドルファーの優しい音色が奏でる演奏は私をピアノ上手と勘違いさせる。ただたどしくも何とか弾けた、「楽しい!」「もっと弾きたい!」。学ぶことから遠ざかっていたけど、先生の優しく努力を認める指導に私のやる気スイッチがオンになった気がした。(まさこ)



1

中央区石町 2-1-7
 月～土
 06-6943-8513

知らないことを知るのが楽しい
 出来ないことが出来るようになるのが嬉しい
 師や仲間と出会い、語り合い
 新しい色の世界が広がる

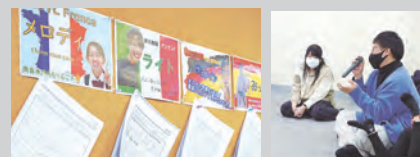


はっこうぶんかけんきゅうしょ
発酵文化研究所
 発酵の力をもっと身近に♪

「とにかくシンプルに、続けられる形で取り入れればいい、それが大きな変化につながっていくんです!」そう語ってくれたのは、冷え性や花粉症、肌荒れなど様々な不調から、発酵食品を取り入れ、腸内環境を整えることで体質改善に成功した春日さん。発酵に出会い20年以上、発酵の力・腸活の効果を感じている彼女の言葉は、心に響いた。手作り醤油麹、と聞くと、材料・手間・・・とにかく大変そう、と身構えていたが、実際には乾燥麹に醤油を加えて混ぜるだけ!2日に一度混ぜ、10日前後で完成する。醤油代わりに使用でき、麹の甘みで砂糖を減らすこともできる。表面積がテニスコート1.5面分もあり、幸せホルモンも作る腸。発酵の力で腸を整えることは心身の健康の土台を作ること。初心者にも分かりやすいお話で、発酵や腸活への興味が湧いた。早速家でも醤油麹を作ったので、出来上がりが待ち遠しい!ファミサポ会員でもある春日さんは、子どもにも温かな目を向けながら話を進めてくれた。オンラインや訪問の形態もあるので子連れでも安心して参加できる♪(りえ)

2

中央区農人橋
 @ CareerLab_
 @ hakko_bunkalab



一般財団法人 言語交流研究所
ヒッポファミリークラブ
 どんな言葉にも耳と口と心を開こう!

世界に目を向けると街中で複数の言語が飛び交うのは自然な事だったりする。そんな多言語環境を生活に取り入れる活動をしているのがヒッポファミリークラブだ。自宅で複数の言語をBGMとして流し、さらにメンバー同士で交流する事で言葉や世界を知り、多言語を自然習得する。それぞれが好きな国の言葉で最近の出来事や覚えたフレーズを話す。歌ったりゲームをして体を動かしながら複数の外国語に触れる。語学学校と違うのは先生がいない事。受け身や一方通行の授業とは違う。聞いてほしい!教えてほしい!積極的なコミュニケーションが好奇心を高め言葉を自然に身に付けるきっかけになる。(あい)

～さて、どこの国の言葉?～

多言語の色オニをしている時、聞こえたのは『ピカチュウ!』

どこの国の言葉?何色?

ヒント:国旗にも描かれる
 世界遺産の遺跡が有名。



3

中央区南新町 1-4-8 アインストーンビル 4 階
 火 18:30~20:00/土 13:30~15:00
 @ ヒッポファミリークラブ大阪市 centro
 @ pachamamasosaka
 0120-557-761 (平日 10:00~17:30)



パーソナルトレーニングスタジオ フィーブ
FEEVE
 心と身体にフィット(ネス)する

運動不足の40代、エクササイズは身体をばかばかさせる足裏ストレッチから始まった。同世代でもあり、ママでもある先生の軽快なおしゃべりで進むメニューは身体に心地よい負荷。身体のお悩みは同世代、出産を経験したからこそ共感でき、アドバイスは体験したからこそ説得力。終わる頃には爽快感で満たされた。30代は頑張り過ぎたと語る松本先生、体調を崩した事をきっかけにピラティス、ヨガ、体幹トレーニングを学び今に至る。頑張り過ぎないをモットーに組み込まれたエクササイズは、外見のサイズ美に縛られず、心と身体のバランスに重点を置いている。「運動の楽しさを沢山の人の人に伝え、幸せのサポートをしたい」と、熱い想いはスタジオだけにとどまらない。オンライン講座も好評でどこでも、家族丸ごと受講できる。FEEVEはまるで心と身体のサプリメント。(まさこ)

おさんぽの友
 グループレッスン開講!

メンバー募集中
 毎月第2水曜日
 10:30~11:30
 公式ライン(8ページ掲載)
 から、お問合せ下さい。

4

中央区島町 1-1-2 丸善ボタンビル 2 階
 月～金、第4土曜
 @ fitness studio FEEVE
 @ matsumoto.mutsumi

英語で学ぶ ミュージカルシアターフォーキッズ Musical theater for kids

肯定し受け入れる。
ピーター流、創造性を育むレッスン。

「一緒に創る喜びを知ってほしい。アイデアを出し想像力を膨らませる時間が、自信に繋がるよう願っています」と話すピーター先生のミュージカルレッスンは、子どもの可能性やオリジナリティを育む工夫がたくさん。

Eight Count Choreography(それぞれが考えた8カウントの振りを繋げひとつのダンスにする)では、子どものどんなアイデアや動きもウェルカムで、「何でも」ダンスにしてしまうピーター先生。何も浮かばず「うーん」と首をかしげる様子も「それいいね!」とダンスに取り入れるほど。子どもの動きや考え、できることできないことを、全て肯定し受け入れてすすめるレッスンなので、子どもたちも気負うことなくのびのびと表現活動を楽しんでいることが伝わってくる。小さい頃からダンスや演劇を学び、さまざまな舞台に立っているピーター先生の、生きた表現活動を学ぶことができる。(あやの)



取材に同行のベビーもピーター先生の魅力にきづけ!



影芝居+ダンス・歌&
パペットワークショップ 3/25(土) ①12:30~ ②14:00~



雲州堂(北区老松町7-2)
親子セット 3,000円
大人 2,000円
高校生・中学生 1,500円

ピーター先生、歌ったり踊ったりジェスチャーも必見!

5

中央区内本町1-3-9内本町中央ビル 703
開講日 水18:00~19:30(小学生くらい)
入会金 なし 月謝 10,500円

ピーター先生のウクレレ教室も人気
β本町橋にて(中央区本町橋 4-8)

水 14:30~15:30(初心者) 15:30~16:30(中級)
受講料 2,000円/回(月払いの場合7,000円)
090-1155-0287 go5go55@au.com

アメリカン
オールディーズ
など♪

21

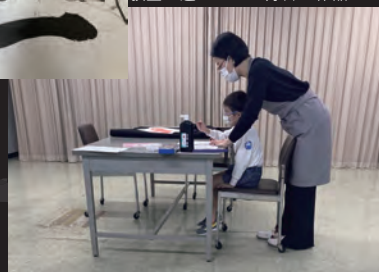
スマイルインターナショナル
アフタースクール(8ページ掲載)でも開講
16:00~16:50(年少~年長)/17:00~17:50(小学生)
入会金6,000円 受講料8,000円/月 教材費別途
06-4303-4583 http://s-ias.jp/

しょうぎょうしつ すいしょう 書道教室 綏笙

子どもが大好きな愛知先生。娘さんの上京を機に昨年末、教室を開講。文字の美しさはもちろん、墨が紙の上で滑る感覚、感触を通して、五感を育むことも大切にされている。指導生徒に受賞歴もあり、今年はフランスでの展示会にも出展のご予定。笑顔がとってもチャーミングな愛知先生の創り出す凛とした空気が筆者は大好き。お子様と体験レッスンに行ってみてはいかが?(やよい)



5歳
教室に通って2か月目の作品



6

中央区錦屋町1-1-1愛知ビル 4F
開講日 金 15:00~18:00/土 9:30~13:00
体験 1,000円
入会金5,000円 受講料4,500円/月(幼児、児童)教材費別途
090-7499-0950 kt531ai@gmail.com

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2023年3月時点のものです。
●マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。期限の定めのないお店に関しては6月末までとします。
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承知ください。

1

ベーゼンドルファーサロン 芦田ピアノレッスンルーム
Bösendorfer salon
Ashida piano lesson room



中央区石町 2-1-7
06-6943-8513
月~土
[日曜休]
大人 45分 5,000円~

大阪音楽大学、ピアノ科卒。地元でご縁に恵まれ、45年ピアノ指導に携わってまいりました。ベーゼンドルファーの音色を楽しむにお越しください。ピティナ、カワイ先生紹介掲載

7

いごさろん みやび
囲碁サロン 雅



中央区船越町 1-6-2
アズビル 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

8

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
姉妹店ヴィーガンケーキのナナハコスイーツ工房も近くに。ナナハコ商品一部購入可。

“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。

9

テイクアウトヘルシーお弁当 テニテニ
tennytenny



中央区釣鐘町 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

サロン・ド・ガトー アンジュ
Salon De Gateau Ange



中央区船越町 1-3-5
アズビル 101
06-6944-0147
8:00~19:00
[日曜、祝祭日休]
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ートインも大丈夫。他にパスタやサンドイッチメニューもございます。

11

ル・ビストロ クードポール
Queue de porc



中央区船越町 1-3-5
マリーキュリー愛見ビル 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~

12



代表弁護士
瀧井 喜博

あなたの「困った」を「よかった」へ
谷町・上本町の人情派弁護士

「正解」を追い求めるのではなく、依頼者への共感、そして依頼者と一緒に問題を解決していくことを第一に考え、あなたの人生のパートナーとして最後まで諦めない姿勢で挑みます。

※上記案件以外のご相談も数多く取り扱っております。

中小企業
法務
交通事故
男女問題
相続問題

メール・LINEでも
ご相談可能です!
お気軽にお問合せください。



弁護士法人A&P
瀧井総合法律事務所

住所 大阪府大阪市中央区内本町2-4-12 中央内本町ビルディング4階
[大阪メトロ堺筋線「堺筋本町駅」から徒歩5分/谷町線「谷町四丁目駅」から徒歩6分]
電話 06-4392-7891

※広告を募集しております。(次号7月発行予定)規定料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

13 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。

15 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、ぜひゆった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。

17 ノーリーズセレクト NOLLYS select



大阪市中央区天満橋京町 1-1
京阪シティモール 2F
06-4400-4858
10:00~20:00
[定休日無、元日休]
☎ nollys_select_osaka
↓ ONLINE SHOP
<https://nollyselectosaka.stores.jp>

人気のセレクトアイテムやギフト、数量限定の韓国子ども服、ベビー&キッズフォトブースも! 何度来ても楽しめるショップです!
●ベビーキッズフォト撮影 ¥1,000OFFクーポンプレゼント

19 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

9:30~19:00 (月・火は 18:00 まで) 土日祝 休診



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口腔予防や歯周治療などの健康管理や地域の公衆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ください。



14 ヒューマンアカデミー ジュニア STEAM'AMスクール サイエンスゲーツ大阪中大江教室



中央区本町橋 4-8 β 本町橋
080-5547-6115
第 2・4 金 15:30~17:00
第 2・4 土 10:30~12:00
初級クラス 年長~小 3 程度
☑ サイエンスゲーツ大阪中大江教室
science.gates.osaka.nakaaoe@gmail.com

毎月のテーマに沿って、新たな発見と学ぶ楽しさを体験できるSTEAM教育プログラム。様々な科学体験を通して、お子さまの「生きる力」を育みます。体験・見学お気軽に!

16 美容室 なっこ 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 ☎ @lmn1586u

“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とひとときを。

18 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>
fukuharainbou@osaka.zaq.jp

創業67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。

TENMABASHI OSANPO MAP



はぐみマルシェ
×
天満橋おさんぽ
マーケット

2023年3/29(水)~3/31(金)

天満橋駅前広場(スタバ前)
&
京阪シティモール2階
(赤ちゃん本舗前)

まちと親子をつなぐ「はぐみプロジェクト」と弊誌と一緒にマルシェイベント開催♪
2階ではアクセサリーやレトロ雑貨、紅茶・スパイスなどを販売。駅前広場ではお下がり服交換会やオーガニック野菜の出張販売など!

お店凡例
● 食品 ● 飲み物 ● 雑貨
● 習い事 ● ビューティー ● その他

SHOP LIST

- | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|
| 1. Bösendorfer salon | 4. FEEVE | 9. tennytenny | 14. サイエンスゲーツ大阪中大江 | 19. 本城 歯科医院 |
| 2. Ashida piano lesson room | 5. Musical theater for kids | 10. サロンドガートアンジュ | 15. カフェ馬車の扉 | 20. ホームハウジング |
| 3. 発酵文化研究所 | 6. 書道教室 絃笙 | 11. クードボール | 16. 美容室necco | 21. 天満橋ササラ |
| 4. (一財)ヒポファミリークラブ | 7. 囲碁サロン雅 | 12. 瀧井総合法律事務所 | 17. NOLLYSselect | 22. スマイルインターナショナル
アフタースクール |
| | 8. ムスビガーデン大手通店 | 13. ナチュラルピーシー | 18. 福原印房 | |

20

貸したい 借りたい 買いたい 売りたい

信頼できる不動産屋さんに相談したい

新生活 応援

お気軽にお電話下さい

不動産の事なら、なんでもコイ

地域とともに歩んで25年

GO! GO! コイ

株式会社

ホームハウジング

〒540-0012 大阪市中央区谷町1-5-8 ホームトラスト谷町ビル

営業時間: (平日) 9:00~19:00 (土日祝) 9:00~18:00 年中無休

★大阪メトロ谷町線「天満橋」駅 ④番出口より南へ徒歩約1分