

1 アワヒニ
Facebook・instagramで「アワヒニ」と検索
06-6809-3805



中央区船越町 1-2-9
10:00 ~ 21:30
休 祝

ドリンク
100円引き

自家焙煎コーヒーや高知県産米粉を使ったスイーツやピザ、自家製カクテルなど楽しめるカフェです。豆も50gから販売しています。

2 サロン・ド・ガトー アンジュ
http://salon-de-gateau-ange.com/
06-6944-0147

毎週金曜
20%引き
お持ち帰りのみ



中央区船越町 1-6-2
7F 2F 1F
月～金 8:00 ~ 20:00
土 8:00 ~ 19:00
休 日・祝祭日

季節の素材を用いた新作や、人気のロールケーキや各種ケーキ、焼き菓子等のフランス菓子の販売とカフェを併設したお店です。

3 EACH CAFE
http://eachcafe.com
06-7172-2601

ドリンク
100円引き



中央区石町 1-1-7
永田ビル 1F
11:00 ~ 18:00
火・日 11:00 ~ 15:30
休 土・第2日・祝祭日

ガレージ奥の小さなカフェ。玄米・野菜・大豆などを使ったヘルシーランチ、季節限定ドリンクや焼き菓子などもご用意しています。

4 鉄板食房 かぶんす
http://www.kabunsu.net
06-6944-0727

お一人様につき
200円引き



中央区谷町 1-5-11
キャスルリバー 1F
ランチ 11:30 ~ 13:30
ディナー 17:00 ~ 23:00
休 日・祝日
※土はディナーのみ営業

厚さ 20mmの鉄板で焼き上げるお肉や一品料理、締めのお豆腐お好み焼きや焼そばを自信を持ってお届け致します。

5 ル・ビストロ ケードボール
https://www.qpqc/
06-6941-8577 queue.de.porc@road.ocn.ne.jp



中央区船越町 1-3-5
ザ・マキュリー愛見ビル 1F
ランチ 11:30 ~ 13:30 (LO)
ディナー 18:00 ~ 21:00 (LO)
休 日・祝祭日 不定休

落ち着いた時間が楽しめる家庭的なフレンチレストラン、旬の食材や安全な食材にこだわり、お客様の記憶に残る味をご提供しています。

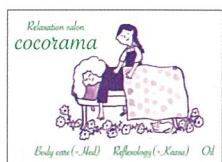
6 Clasis
http://clasis.jp/
06-6949-1471 info@clasis.jp



中央区内平野 1-3-9
11:00 ~ 20:00
休 木

四国を中心とした、おいしいもの、作家さんの器など、全国の様々な雑貨を集めた、こだわりの「暮らし」が見つかる雑貨店です。

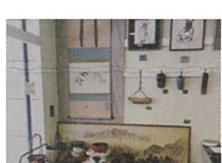
7 リラクゼーションサロン cocorama
http://cocorama.chu.jp
06-4977-2139



中央区石町 2-1-7
天満橋グランドビル 51102
11:00 ~ 19:00*
日・祝 11:00 ~ 17:00*
*最終受付
休 木・不定休

天満橋にある小さな隠れ家サロン。初めての方もお気軽にどうぞ。

8 古美術・古道具・書画 笹舟屋
090-6669-3325



中央区船越町 1-6-2
橋本ビル 1F
11:00 ~ 20:00
休 月・火・水

掛軸・絵画・食器・置物・茶道具などの骨董品を販売いたしております。

9 ササラ



中央区内平野町 2-1-2
ランチ 11:30 ~ 15:00
ディナー 18:00 ~ 22:00
休 年未年始

“担担麺と醤油ラーメンの店”です。一番人気「金胡麻担担麺」は、胡麻味濃厚で美味しさに加え、やる気・元気がでます。

10 さらりごはん ランチ100円OFF
http://www.facebook.com/Sararigohan/
06-6942-1618 sararigohan@gmail.com



中央区船越町 2-3-17
ベルハウス 2F
11:30 ~ 17:30
(LO 17:00)
休 月・第1、3、5、日

薬膳とマクロビオティックの考え方をカジュアルに美味しく取り入れた、ココロとカラダの元気を養う料理教室とランチ&カフェ

11 立呑処 たけやま
https://www.facebook.com/tachinomitakeyama



中央区船越町 1-6-9
17:00 ~ 22:00
土曜 17:00 ~ 21:00
休 日・祝日・最終土

女将がひとり切り盛りする楽しい立呑屋です。旬のお造りはもちろん、煮込みハンバーグ、バターチキンカレーなどが人気です。

12 アロマリラクゼーションサロン デイリーハビット
http://therapist-hanaka.com
080-3863-0834 therapist.hanaka@gmail.com



中央区大手通 1-4-1-301
日室ニュー大手ビル
12:00 ~ 21:00
休 第3日曜日・不定休
AEAJ認定アロマセラピストサロン。アロマボディ、フェイシャル、ヘッド等、完全個室で癒しのひととき。手作り石鹸やアロマレッスンも随時開催。

13 テイクアウトヘルシーお弁当 テニティニ
www.facebook.com/tennytenny.k
06-6947-2660



中央区船越町 1-2-2
土屋ビル 1F
昼弁 11:00 ~ 14:00
夕弁 17:40 ~ 19:00
当日支度分完了にて閉店
休 土・日・祝祭日

良質素材で仕上げた手づくり弁当。税込み 432円 ~ 604円。一番人気は二段弁当 604円。平野町、天満橋北詰でも販売中。

14 ぽんぽこ食堂
https://m.facebook.com/ponpokosyokudou/
06-6809-2179



大阪市島町 2-1-1
如-バーバク天満橋 1F
ランチ 12:00 ~ 15:00
ディナー 17:30 ~ 21:00
休 日・祝
※土はランチのみ営業

サバの塩焼き・唐揚げ・自家製コロッケなど各種おかずと季節の小鉢、土鍋で炊いたご飯を定食スタイルで、昼夜ともに提供しております。

15 ベビーヨガ magumu
http://magumu.tumblr.com/
magumospace@gmail.com



欣の市、SHELF など中央区を中心に出張。開催場所・時間などはHPでご確認ください。

たくさん触れてもらったぬくもりの記憶はあたたかさや心強さを与えてくれるお守り

16 ムスビガーデン
www.macrobiotic.gr.jp/musubi/
06-6945-0618



中央区大手通 2-2-7
月～土 10:00 ~ 19:00
日・祝 10:00 ~ 18:00

“毎日食べるものだからこそ、ココロとカラダにやさしくおいしいものを”有機野菜・加工食品、マクロビ関連の商品を幅広く取り扱っています。

17 ヨガ フォートゥリー YOGA 4Trees
http://www.yoga-4tree.com/
06-6942-8888



中央区内平野町 1-3-4
セター・デ・ビル 4F
10:00 ~ 21:00
休 祝祭日

東洋医学で体質を知って、お1人お1人に合うヨガを提案。中医師による東洋医学や、11月には断食の先生も。詳しくはブログで

18 パティスリー ラブラージュ
http://www.patisserieelapage.com/
06-6949-3938



中央区北新町 3-7
10:00 ~ 19:00
休 月

色とりどりのフランス菓子や焼き菓子が並び、オープンして早12年。中でもチョコレートのエクレアは人気で、手土産にも喜ばれています。

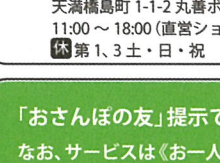
19 株式会社ワントゥーエイト
http://www.1to8.co.jp/
06-7896-6373



中央区船越町 1-5-1
サンゼンハイム 3A
10:18 ~ 17:18
休 土・日・祝祭日

子連れ出勤やピクニックオフィスなど、地域と繋がる緩やかな働き方を提案・実践しています。子ども向け、大人向けのイベントも開催中。

20 マルゼンボタンギャラリー
http://www.mbgallery.jp/
06-6942-2261



天満橋島町 1-1-2 丸善ボタンビル 1F
11:00 ~ 18:00 (直営ショップ)
休 第1、3、土・日・祝

「おさんぽの友」提示で、お得に散策♪
なお、サービスは《お一人様・1回限り有効》
また、サービスは予告なく終了する場合があります
あることをご了承ください。



「働く場所」とばかり思っていた天満橋。
そのまちで「子連れ出勤」という働き方をして知った楽しさ、やさしさ、温かさ。それを伝えたくて散策マップを作りました。

今回、この冊子を発行するにあたり、多くの方の力をお借りしました。特に、私と同じ立場の、小さな子を持つお母さんたち。育児や仕事の合間の小さな時間をやりくりして、文章を書いたり、写真を撮ったり。ひとつひとつは小さなことですが、それらの積み重ねがなければ、こんな素敵な冊子は作れませんでした。

そんな力を活かす方法の一つとしてこの冊子を育てていきたいと、胸を膨らませています。(イチハチ 西山 舞)

次号
春(3月くらい?)
発行予定

【募集中!】

*広告掲載店 *設置・配布協力店 *街ネタ・お得情報
*イラストレーター・カメラマン・何かと手伝ってくださる方
<tel:06-7896-6373 mail:info@1to8.co.jp>

天満橋 おさんぽの友

企画・制作 株式会社ワントゥーエイト(愛称イチハチ)
問合せ tel:06-7896-6373 mail:info@1to8.co.jp
協力 谷町空庭・マルゼンボタンギャラリー・magumu・秋山瑠美・加堂由佳・瀬井裕子・松本有希
マップイラスト テンダーネス

次回
10/15
(土) 毎月第3土曜
ごんの市
09:30 ~ 16:00 欣浄寺

地下鉄天満橋駅4号出口から南へ徒歩1分。
欣浄寺(ごんじょうじ)で開かれる定期市。無農薬野菜を中心にパン、お菓子、雑貨などの販売の他、ヨガ、手作りワークショップ、絵本の読み聞かせなど。

ご近所主婦の「やりたい!」で始まったフリマも大人気。みんなの「やりたい」をカタチにする場所。



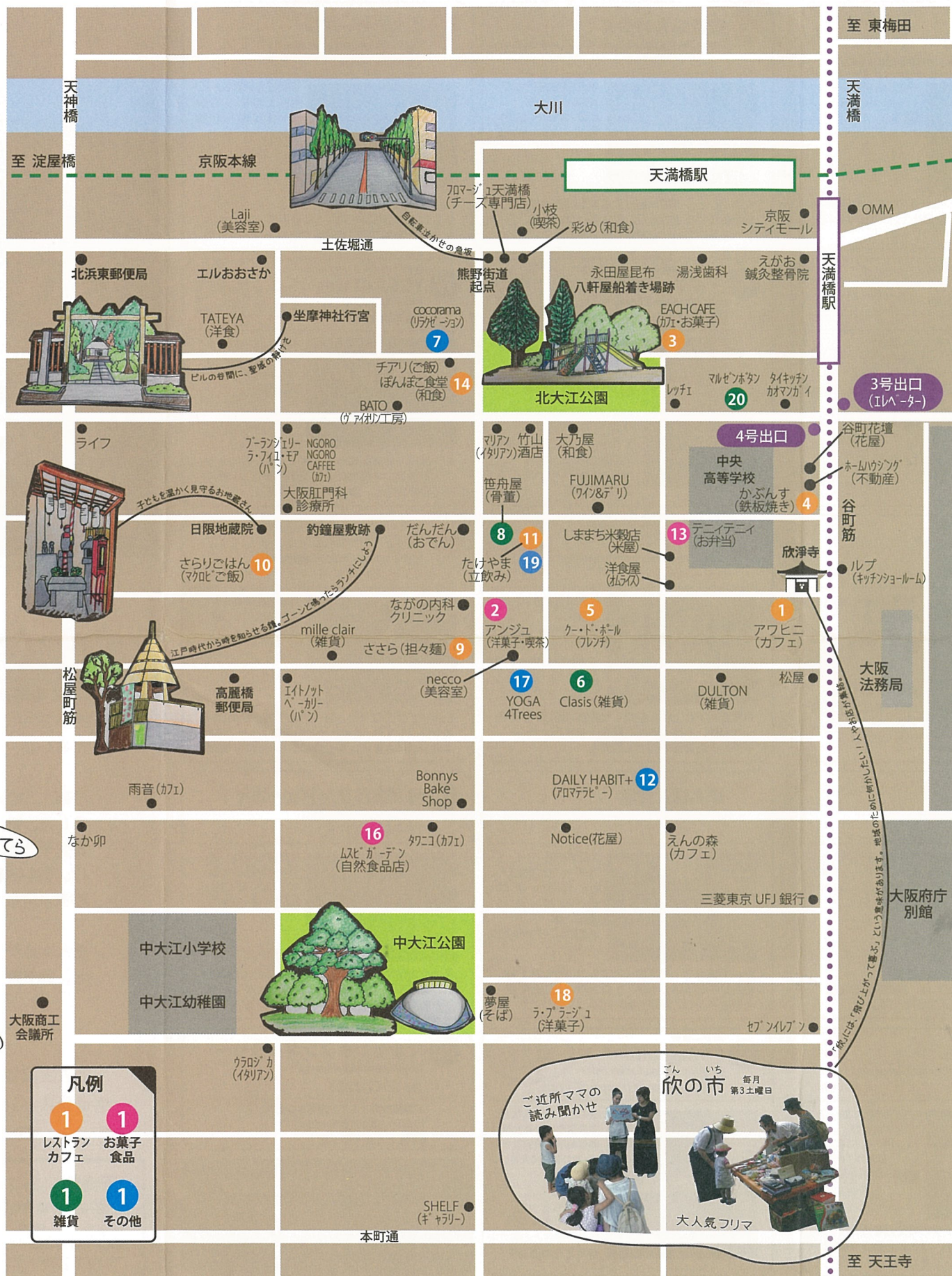
次回
10/22
(土) 毎月第4土曜
クードマルシェ
11:00 ~ 16:00 クードポール 5

老舗フレンチレストランの店先に現れる小さなマルシェは、まるでパリ。プロが信頼する八百屋さんの厳選野菜の他、パン・お花など。週末をちょっと小粋に。美しき人生を。



ランチがてら

10/14 (金) 農家直送・新鮮野菜! 一日限定ミニマルシェ 14:00 ~ 19:30 マルゼンボタンギャラリー 20 お仕事帰りに



10/14 (金) ピクニックオフィス 10:00 ~ 17:00 北大江公園



子育て中の悩みの一つは、子どもを連れ出す公園遊び。遊ばせたいのはやまやまだけど、用事がちつとも片付かない。それならいっそ、仕事を持って公園へ!

名付けてピクニックオフィス。試みに開催した第1回は、参加者交代で子ども達を見守り、子どもは子ども同士の世界。大人はそれぞれ、短時間でも集中できて、情報交換もして、外での仕事に晴れ晴れしました。ママもパパも。じいじ、ばあばも。子どもがいても、いなくても。新しい働き方を試してみませんか

参加費: 無料 問合せ: 06-7896-6373 (イチハチ)

10/15 (土) 北大江 たそがれコンサート 15:30 ~ 18:10 北大江公園



天満橋に暮らそう。そう思ったのが去年の北大江たそがれコンサート週間での公園野外コンサート。カンツォーネにつられて公園へ。暮れゆくにつれ、増える町の人。アコーディオンの音を乗せた秋の夜風は、なんともロマンチック。今日は特別と、小さな子どもたちも、街灯で照らされた滑り台を滑る。ベートーベンを聞きながら・・・今年もその季節がやってきた。

10/9 (日) ~ 10/15 (土)、北大江地区カフェやレストランなどで、様々なコンサートが開催される。

詳しくは、<http://kitaoe.jp/>