

Feel & Move  
朝ヨがしよし



まつもと むつみ  
松本 睦美

1978年生まれ  
37歳で結婚、一児のママ  
ヨガ、ピラティス、ランニン  
グサポートのほか、ママ&  
ベビーエクササイズや企業  
への出張エクササイズ等

大阪城公園や中之島に近く自然豊かな天満橋。  
そんなまちの雰囲気に魅せられこの地にス  
タジオを開いた松本睦美さんの人生はともユ  
ニークです。20代はフィットネスクラブで働きな  
がら市民ランナーとして活躍。国内外のマラソ  
ンレースで入賞を繰り返し、副賞の米や野菜で  
生活した日々も。30代でフリーになるとこれまで  
以上に仕事にレースに励み、ついにホルモンバ  
ランスを崩してダウン。このとき身体の立て直  
しに必要な体幹トレーニング、ヨガ、ピラティ  
スなどを学んだことがその後のレッスンに大い  
に役立ったといいます。失敗談を交えながらの  
セミナーは、説得力があり元気が湧いてくると  
評判に。

そんな松本さんがいま取り組んでいるのは、  
人と自然をつなぐアウトドアフィットネス。  
身近にある自然の息吹を感じながらのジョギン  
グやヨガはリラックス効果があり、新たなまち  
の発見にもつながります。「自分を成長させてく  
れた運動の楽しさを多くの人に伝え、幸せのサポ  
ートをしていきたい」と話す松本さん。その笑  
顔はとても自然体で素敵でした。

ブログはこちら



フィットネススタジオ  
FEEVE

人と街と自然をつなぐ

Instagram: FEEVE feel&move fitness studio  
Google: FEEVE feel&move fitness studio



For Baby&Kids



スタジオ ナンバーナイン  
studio NN  
フォトスタジオ

あっという間に大きくなってしまいう  
子どもの愛おしさ。とびきり可愛く残し  
てくれるフォトスタジオが寺田町に。  
心地よい空間で、穏やかなカメラマ  
ンさんがナチュラルな表情を引き出  
してくれる。ベビーマッサージなどの  
ワークショップも時々開催。「天満橋  
おさんぽマーケット」での出張撮影も  
要チェック!! Instagram: number.nine\_\_9

編集部のとおりごと

風を感じる時、場所

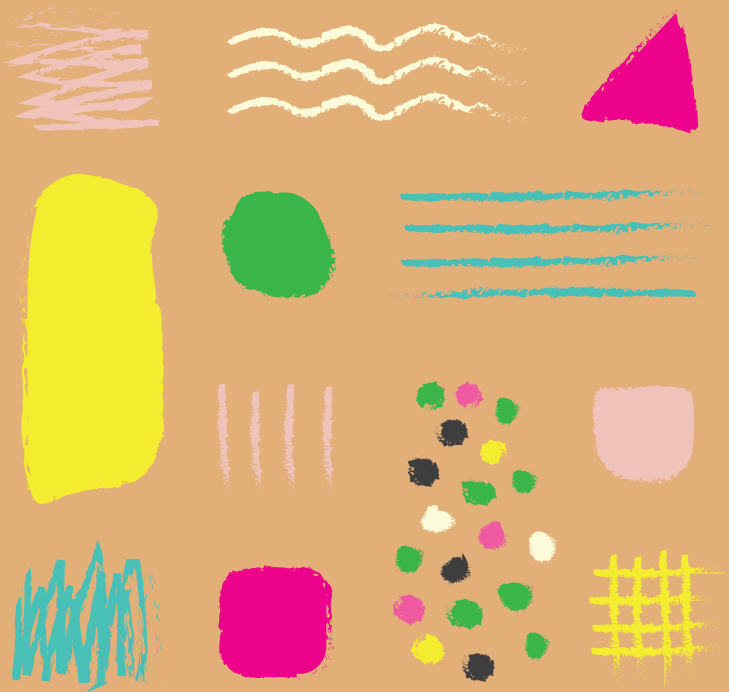
|     |                  |
|-----|------------------|
| まさこ | ビル風と向き合う髪の毛がサガサに |
| ようこ | バイクに乗ってる時        |
| あい  | 空気鉄砲の如く地下鉄が押し出す風 |
| まい  | 難波宮跡公園           |

天満橋おさんぽの友vol.9 2021年6月25日発行  
発行:天満橋おさんぽの友編集部  
取材と文:今井雅子、久保曜子、玉井愛、西山舞  
表紙デザイン:谷美由紀  
special thanks 毛利聡子、西坂友秀(探偵旅団)  
【お問合せ】株式会社ワントゥーエイト(愛称イチハチ)  
Mail:tm-nishiyama@1to8.co.jp TEL:06-7896-6373  
※掲載の写真・生地の無断転用はご遠慮ください。

## 天満橋おさんぽの友

Summer 2021, vol.9

TAKE FREE



TEMABASHI OSANPONO TOMO TAKE FREE

やさしい風。

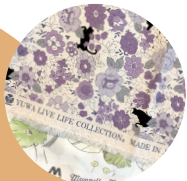


やさしい風が流れる、交わる天満橋



花柄生地と言えば、船越町に本社を置く有輪商店株式会社。すべて国産オリジナル！ネットshopをチェック♪  
https://yuwafabrics.e-biss.jp/

3



ミシンの相談は南新町のOSAKA MiShiNへ！初心者からプロまで、幅広く対応。Pocha 型紙サンプルを見ることが出来る。5頁に広告

4

発酵食・定食

## こめとやさい

### 食から繋げるSDGs

健康的な身体と心を作るためには、食事が要であると同じ志を持った栄養士仲間が集まり今年4月にオープン。こんな時だからこそ身体に目を向けてほしいと栄養士ならではのメニュー作りを心かけている。この日のメインは鳥ムネ肉の唐揚げ。ジューシーでボリューム満点。副菜の種類も豊富でどれから食べようかと悩んでしまう。見た目もお腹も満たされるランチに使用されている野菜は一日に必要な半分の量を摂取する事が出来る。地元や国産にこだわって仕入れし、より良い物をたくさんの方に提供する。お店そして繋がる生産者さんまで活性化したいという思いは熱い。(まさこ)

1

中央区内淡路町 1-1-5  
センターウイング大手前 2F  
06-6467-4193  
11:30~20:00  
[日曜・年末年始休]

服 型紙のオンライン販売

## Pocha

### 誰でも楽しく服作り

Pochaは簡単に服作りが出来る型紙を販売するオンラインショップ。大手通にあるプロのパターン会社が、おうちでも楽しめるようにと作った型紙だ。商品ページには縫製の難易度が記載されているので自分のレベルに合ったものが見つかる。M~8Lと幅広いサイズ展開が嬉しい。実物大の型紙と説明書がセットで届く。型紙は手で切り外せる仕組みで子供雑誌の付録のようにバリバリ外せるのが楽しい。説明書は丁寧でわかりやすく、書かれた通りに作業を進めれば完成。パターンと生地を組み合わせてデザインは無限。自分の体にフィットする世界で一つの服を作ろう。(あい)

Pocha サイト



2

株式会社シャテヌ (運営)  
中央区大手通 1-3-5  
KT 大手通ビル 5F  
06-4791-3302  
[土日・祝日]



①マレーシア・サワラクの胡椒畑②胡椒の実③熟度ごとに採取され、さまざまな風味・芳香の胡椒が生まれる。  
写真提供: ペッパーレンジャーズ

ミスターシウズベッパー & ペッパーレンジャーズ

## Mr.Siew's Pepper と Pepper Rangers

### 口福への情熱と探求

『胡椒』ときくと、辛さを想像する方は多いと思う。でもこの胡椒は別ものだ。すっと鼻を抜ける香りは癖になる『アロマ』と言うのがふさわしい。輸入元である景守さんはマレーシアに滞在中、日本へのお土産として胡椒を買っていた。それはとても好評だった。そんな中、さまざまな人々との交流のおかげで、この胡椒を栽培・加工をするMr.Siewさんに出逢ったのである。Siewさんの情熱と探究心は大学時代に探検部だった景守さんの心をくすぐった。伝統的な製法とは全く違う加工方法は『Siew's メソッド』と言っても過言ではない。それにより生み出される素晴らしい香りを日本の多くの人に味わってほしいと輸入することに。直接手に取ってもらいたいという気持ちから、自身でのネット販売はしていない。口福を分かち合うことが、豊かな人間関係をたぐり寄せていると感じた。(ようこ)

ペッパーレンジャーズの胡椒を使うお店の方に伺いました

### ビストロ クードボール

和牛イチゴ肉のボワレ黒胡椒風味

胡椒と塩が料理の肝。肉には黒、魚には白、下ごしらえに使わないことはほとんどない。香りが全然違う!! @ queue\_de\_porc



### サンドイッチと自然派ワイン Cornell

スベアリブと長芋のスープ

シンプルなお湯を作る時に入れると、じんわり素材の旨みを引き出してくれます。

@ cornellsandwich

### 手作り焼き菓子とコーヒー Bonny's Bake Shop

苺と黒胡椒のクラフティーケーキ

食べた瞬間のパンチが凄い! それなのに後味が残らない。だから、スイーツに合う。チーズケーキと黒胡椒も相性良し。

@ bonnys.bake.shop



ペッパーレンジャーズの胡椒が買えるお店2軒

8

### イタリア陶器・雑貨 Splende



中央区内本町 1-2-2  
有恒ビル 2F  
06-4397-3477  
平日 11:00-19:30  
日祝 10:00-18:00  
[不定休]

@ splende.it

f splende.it

イタリア陶器や雑貨を販売していますイタリアの雰囲気を感じに来てください。ビタミンカラーでおうち時間を楽しみましょう。

9

### オーガニック野菜 ベジスク



水曜 天満橋マルゼンボタンビル前 16:30 ~ 19:00  
木曜 森ノ宮 美容室 She 12:00 ~ 18:30  
金曜 谷 5 新野村ビル前 12:00 ~ 18:30  
06-7777-3264  
@ shoaki\_blue

“美味失神”。“週末オーガニック” 関西の美味しい食材を、テンション高めにお届けしています♪ お子様連れも大歓迎です♪



10 自然食品スーパー  
ムスビガーデン

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>  
Instagram: [musubi\\_and\\_nanahako7785](#)

近くに、ヴィーガンケーキでお馴染みの  
ナナハコスイーツ工房オープンしました。

“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。

11 セレクトショップ ブルーエ  
bleuet

中央区内平野町 1-1-5  
西大手前ビル 102  
06-6809-3426

[不定休]  
<https://bleuet.jp>  
Instagram: [bleuet03](#)

着心地やニュアンスを楽しめる洋服と暮らしに潤いを与えるアンティークランプや雑貨たちが詰まった小さなお店です。

12 児童発達支援・放課後等デイサービス  
Green Feel 天満橋

中央区北浜東 2-17  
ART AGITO2F  
06-6335-9838  
平日 10:45～18:15  
土及び長期休暇 9:15～17:15  
[日曜・祝日 お盆・年末年始]  
<https://www.green-feel.info/>

ビジョントレーニング・出口式論理トレーニング・コグトレ教材を用いて学習支援、SST療育を行っております。送迎も行っております。見学・体験等お気軽にお問い合わせください。

## 14



こころとカラダのバランスを整える  
日本が古来より受け継がれた  
陰陽五行をベースに提案しております。

おしながき

和ごころ茶寮セット各 990 円

お抹茶へ変更時+330 円

体質に合ったセットをお選びいただけます

仁セット 発酵濃茶・レアチーズ・香お滋

礼セット 赤味噌・珈琲・清お安

信セット 和果・南瓜・水お導

義セット 山椒・小豆・衛お益

智セット 塩黒豆・胡麻・陽お温

お飲み物

五行薬膳茶 各 605 円

季節のお茶 605 円

釜炒り緑茶 550 円

お抹茶（菓子付） 957 円



天満橋  
おさんぽの友！  
を見たで  
五徳大福 1 個  
プレゼント

和ごころ五徳大福  
6 個 1,620 円 / 2 個 540 円

4 おおさかミシン  
OsakaMishin

中央区南新町 1-1-6  
KTT ビル  
06-6941-3033  
11:00～19:00  
[日祝休]  
<http://osakamishin.com>  
Instagram: [osakamishin](#)  
[reve\\_handmadeaccessories](#)

大手メーカーに勤めていたマイスターが、ビッタリのミシンをご提案。ミシンが初めての方も、プロミシンをご希望の方もご相談ください。店内では手作りアクセサリーの販売も。

2 服の型紙販売  
Pocha

中央区大手通 1-3-5  
KT 大手通ビル 5F  
06-4791-3302

[土日・祝日]  
<https://pocha-katagami.com>  
Instagram: [pocha\\_katagami](#)

M～8L の幅広いサイズを取り扱う服の型紙ECサイト。プロの作った型紙で気軽に楽しく、あなただけの服を手作りしてみませんか？型紙のオーダーメイドも受け付けております。

13 いごさろん みやび  
囲碁サロン 雅

中央区船越町 1-6-2  
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)

【一碁一笑（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 10:00～12:00  
会費：席料と同じ ●本誌ご持参で初回体験量無料

お店凡例



食品



雑貨



ビューティー



飲食



習い事



その他

各店データの番号は裏表紙のマップに対応しています。  
●マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。  
期限の記載のないお店に関しては9月末までとします。  
予告なく終了する場合がありますので、ご了承ください。

15 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  
[土日祝休]  
<https://natural-pc.com/>

平均年齢 70 歳のスマホ・パソコン教室です。初心者から上級者まで皆さまの疑問にとことんお答えいたします！  
●本誌ご持参で 4 回分のチケット金額から 10%OFF

17 パーソナルトレーニング ボディステージ  
BodyStage

中央区船越町 1-5-8  
S.T BLD 501  
080-7500-7937  
10:00～22:30

Instagram: [personal\\_fit\\_toshi](#)

トレーニング未経験者が通うパーソナルジムです。楽しく笑顔でボディメイクしましょう！！  
●本誌ご持参で体験 1 回無料！！

19 びぼう  
美望 Bibou

中央区内淡路町 1-3-11  
090-5881-3223  
火～金 12:00～19:00  
土日祝 11:00～17:00  
[月・不定休]  
<https://www.bibousalon.com/>  
Instagram: [bibou\\_bihada\\_osaka](#)  
v3 ファンデーション美望で検索

美肌の基本は洗顔から。貸切個室でリラックス正しい洗顔法で素肌美磨きませんか？  
●本誌ご持参でフワもこ泡バック洗顔体験 3,300 円

16 英会話 ことば表現塾 メリーゴーランド  
Merry go round

中央区中央区谷町 1-3-17  
おきにビル 807  
090-8197-2350  
10:00～19:00  
[日曜休]  
Facebook: [ayumi.mizushima](#)

英語に苦手意識のある方もまずは体験してみよう。  
●本誌を見たとお伝え下さい。英語カウンセリング+1 対面レッスン2 オンライン 30 分レッスンプレゼント

18 アロマセラピーサロン ところ  
アロマセラピーサロン toko

中央区大手通 1-3-7  
ベルヴォア大手通 502  
070-5502-6931  
11:00～19:00 受付  
[不定休]  
<http://tokocare.jp/>  
Instagram: [toko\\_care](#)  
<https://tokocare.base.shop>

サロンブランド toko care の精油をブランドします。アロマトリートメントで日々のお疲れを回復してください。  
●本誌ご持参で 20%OFF (60 分以上のコース)

20 美容室 ねっこ  
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ひとときを。

21 あなたの“足と靴のお悩み解決”  
コンシェルジュ

～看護師と義肢装具士があなたの悩みに対応いたします～

- ①リンパドレナージュ
- ②タコなどの処置（フットケア）
- ③インソール製作
- ④シューズ製作
- ⑤反外母趾スぺーサー製作
- ⑥巻き爪の矯正
- ⑦脱毛
- ⑧その他靴の選び方・指導など

男性・女性・お子様問わずお気軽にご相談ください

MEN's BEAUTY LOUNGE

BALDER

SUPPORTED BY TALARIA CO.,LTD.

メンズビューティーラウンジバルドル

住所 ▶▶ 大阪市中央区船越町 1-5-8 ST.BLD 502

お問い合わせ ▶▶ 080-7163-9399 (受付 10:00-18:00)





## 天満橋タイムトリップ

個人が所有する古写真を収集保存する『住みよいまち&絆研究所』。古写真を入口に思い出を語り合い、過去の暮らしや街並みを未来につなぐことを目的としている。

『住みよいまち&絆研究所』に同行して4組の方にお話を伺った。「今橋でザリガニ釣りができて」「中大江公園から国際ビル<sup>注1</sup>(安土町)が良く見えて」など、どなたも生き生きとお話されるのが印象的。聞いているうちに、それらが自分の実体験であるような気がしてくるのが面白い。昔を知れば、今がより良く分かる。知れば知るほど、まちが好きになる。『私の写真』が『私たちのまちの写真』になって記憶とともに積み重なっていくことを実感した。

天満橋タイムトリップ展では今回集まった写真38点を中心に近隣の古写真を展示する。見れば、天満橋がますます好きになる！

<sup>注1</sup> 大阪国際ビルディング 1973年～1977年の間、大阪で一番高いビルだった。今、ハルカスが見えると嬉しい感覚と同じ？(ハルカスが見えて嬉しいのは私だけ?!)



昭和16年4月 石町  
運送業を営む家での『護摩焚き』その後、日本は戦争に向かう。これが最後の祈禱だったかも、と。



昭和36年1月 内平野町  
花嫁は自宅で支度して式へ



昭和60年6月 釣鐘町  
「大坂町中時報鐘」里帰りに記念



昭和44年4月 中大江公園  
中大江幼稚園へ入園。桜の季節の記念撮影は今も見られる。

### 天満橋タイムトリップ展

7月22日(木)～25日(日)

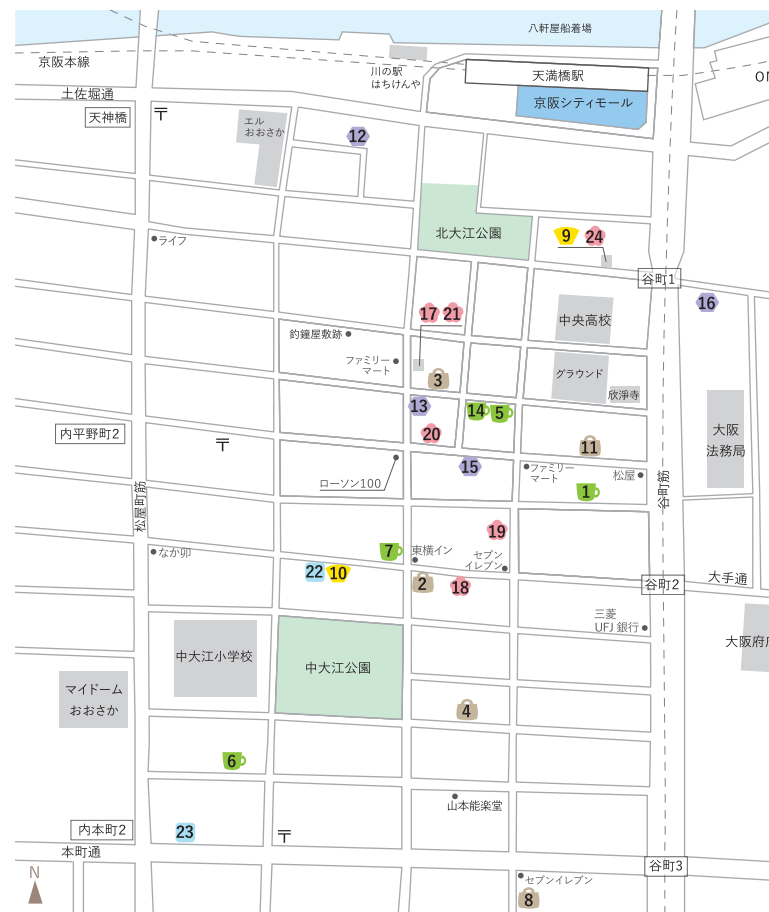
京阪シティモール4階特設会場

弊誌おすすめのお店が集まる  
「天満橋おさんぽマーケット」  
同時開催！！

住みよいまち&絆研究所 (写真収集・保存・活用)

2010年7月に設立された住みよいまちづくりNPO。住みよい地域社会と街並み形成を市民の絆によって育てていくことを目標に、これまで上町台地、東成、住吉など、古写真を活用したプロジェクトや、彦根市芹橋地域のまちづくり検証や歴史防災等に取り組んでいます。f machikizuna

## TENMABASHI OSANPO MAP



### SHOP LIST

1. こめとやさい
2. Pocha (株) シャテース
3. 有輪商店株式会社
4. OSAKA MiShiN
5. ル・ビストログッドボール
6. Cornell
7. Bonny's Bake Shop
8. Splende
9. ペジスク
10. ムスビガーデン
11. bleuet
12. GreenFeel 天満橋
13. 囲碁サロン雅
14. 茶寮とごころ
15. ナチュラルピーシー
16. Merry go round
17. BodyStage
18. toko
19. 美望 Bibou
20. necco
21. BALDER
22. 本城歯科医院
23. 瀧井総合法律事務所
24. FEEVE

### 天満橋おさんぽマーケット 7月22日(木)～25日(日) 京阪シティモール4階特設会場

弊誌おすすめの個性あふれる個人店、人気店をご紹介します。婦人服に一点物のアクセサリ、アロマ雑貨にハーブティなど。2ページで紹介したPochaの型紙も実物を見て買える。16日(金)からは先行開催で、スイーツやオーガニック野菜など美味しいものを日替わりで。MBFにて。ベビー・キッズには8ページで紹介 StudioNNフォトブース撮影「16日(金) 20日(火)のみ予約優先」がおすすめ！

## 22 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



感染症予防と歯周病 (歯周病菌)  
お口の中には多くの細菌 (常在菌) が生活しており、免疫力を高め、消化を助け外来菌のバリアーになるなど私達が健康で暮らせるようバランスを保ちながら存在しています。しかし、口腔内が不潔になるとウイルスによる感染リスクが高まるという研究結果が以前より数多く報告されています。それはなぜでしょう？  
成人の約80%が罹患しているとされる歯周病の原因菌が出す毒素のひとつタンパク分解酵素がウイルスの粘膜細胞内への侵入を助けているからです。歯周病をはじめとする歯科疾患の治療や予防を意識した口腔ケアは感染症から私達を守る一手段として有効です。日々の丁寧なケアを心がけましょう。



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

## 23



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。



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！  
お気軽にお問い合わせください。



※上記案件以外のご相談も数多く取り扱っております。

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