

ばんごはん
ササラ
にする？

おつかれさまの おともに…

新メニュー

ピリ辛ピータン豆腐 450円

ちょっぴり癖のあるピータンを薬味のきいたピリ辛のタレとあっさりお豆腐でいただく。アクセントのパクチーがふわっと香りビールのおともにぴったり。

新メニュー

5点盛りセット 600円

- 生ザーサイ●キャベツ酢漬け
- チャーシュー 2枚●煮玉子半分
- ジューシー豚天 2個

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。

金胡麻担担麺 880円

醤油ラーメン 780円

当店の人気メニューも一緒に

担当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]

外観リニューアルしました！

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

Uber Eats でも
ご注文できます

天満橋おさんぽの友+
はぐくみマップ

”天満橋&はちけんや”を舞台に街と親子がつながり、はぐくみ合う地域づくりを目指す**水辺はぐくみプロジェクト**。子どものお下がり服交換会『FUKUめぐり市』が好評の**はぐくみマルシェ**の開催を始め、団体や法人の垣根を越えて子育て応援活動を行っています。天満橋おさんぽの友もプロジェクトメンバーとして参画、子育て情報を共有する**はぐくみマップ**を発行いたしました。昨年11月のはぐくみマルシェ会場で寄せていただいた情報を参考に、子育てハ

天満橋おさんぽの友vol.14
2023年7月20日発行
※掲載の情報は2023年7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、玉井愛、室田彩乃、西山舞
写真：池田奈緒他/表紙デザイン：谷美由紀
ニュースポット(8,9ページ)デザイン：室田彩乃
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@1to8.co.jp

編集部のひとり言

戻ってきた夏祭り。花火大会に盆踊り、やっぱり夏はこうでなくちゃ！
いくたまさんの手締めを聞きながら、そわそわと最終入稿しています。
「夜店と言えば…」

あい 出来立てを食べ歩きたいベビーカーステラ
あやの 店構えて美味しそうか吟味してしまうベビーカーステラ！
なお りんご飴、ヨーヨー
まさこ かき氷(レモン味)
みゆき カキ氷、焼きそば、ヨーヨー、りんご飴、水笛、射的…
もえ 金魚すくい
ようこ フランクフルトとビール、ヨーヨー釣り
まい ぶわーっと膨らむのが面白いカルメ焼き

天満橋おさんぽの友

Summer 2023, vol.14

TAKE FREE

夏のドリンク

TENMABASHI OSANPONO TOMO

TAKE FREE

冷たいドリンク召し上がれ



さぼう ぜんしんちゃえ 茶房 禅心茶恵

心と身体を内側から整える

隠れ家の様なビルの奥、一歩お店に入るとお茶の香りにまずホッとする。お茶を通して、リラックスとお話しが出来る空間を提供したいと、自身のカウンセラーとしての経験と日本茶と薬膳を融合させたお店を昨年オープン。平日は大学でカウンセラーとして働き、週末のみの営業。現在も新しい日本茶とのブレンドを試行錯誤中。「薬膳」=身体に良さそう、けれど、どんな味なんだろう?と疑問と興味が湧く。これからの季節におすすめは緑番茶にレモングラス、マロウブルー、エキナセア、ジュンパー、陳皮が入ったお茶。疲労回復、花粉症などの鼻症状を和らげる効果もある。スッキリと爽やかな味でクセも無く飲みやすい。美味しい、身体に良い、気分も整う、一石二鳥どころか一石三鳥。これからの暑い季節には店主オリジナル、濃い抹茶のソーダもおすすめ。幾つもあるブレンド茶の中からお気に入りを見つけるのも楽しみ。もちろん、普通の日本茶も楽しめる。厳選されたスイーツも是非。(まさこ)



1

中央区北浜東 2-17 1階
金土日
[月~木曜日]
050-3551-3858



10種のスパイスを組み合わせたと「スパイシー」は一口目からスパイスの複雑な味わいが広がり、色々なスパイスを感じることができる。

ヤドカレー谷町コーラ店

夏に嬉しい飲むスパイス「ヤドコーラ」

「スパイスの魅力は豊富な味わい」と話す店主の山本さんが、スパイス×砂糖×レモンでつくる自家製「ヤドコーラ」。コーラは本来スパイスでできている!と新発見させてくれるお味。スパイスの組み合わせや飲み方も様々な5種類で、人気の「クリア」はコーラでは珍しい透明に近い琥珀色。甘さの後に香るスパイスが爽やかで、夏に嬉しいすっきり感も味わえる。人気のヤドコーラだが「スパイスをより感じてほしい」と、今年から使うスパイスの量を倍にしたという。今なおスパイス感や美味しさへの探求が続いているのだそう。多様なスパイスメニュー考案の原動力は、スパイスをより気軽に、余すことなく美味しく届けたいという山本さんのスパイス愛から。コーラを使った「ヤドおやつ」では、焼き菓子からプリンやゼリーまで種類も豊富で、冬にはシュトレンも登場。様々なシーンで気軽にスパイスの味を楽しむことができる。(あやの)



手づくりコーラキットも販売しているので、お家でコーラ作りを楽しんでも◎



日替わりヤドカリースペシャル。付け合せの野菜惣菜にも全てスパイスが使われていて、味付けのバリエーションが豊か。また見た目も鮮やかで一皿とは思えない満足感!



2

中央区内淡路町 1-1-3
11:30~15:00 (売切次第終了)
[不定休]
080-4726-3507





レタスは水耕栽培で無農薬。新鮮でみずみずしく、ドレッシングを変えて何度も食べたい。

サラダ&フルーツカフェ デジベジ

DEGI-VEGE

心地よいドリンクでリフレッシュ！

サラダ専門店から、爽やかなほうれん草スムージーと丸ごとグレープフルーツジュースの紹介だ。ほうれん草スムージーは、和歌山県「きのくに農業村」の生でも食べられる無農薬サラダほうれん草を贅沢に70g使用。えぐみゼロで爽やかな味わいを楽しめる。バナナとハチミツの甘みがありグビグビ飲んで、健康にも良い1杯。一方『ガジュツ』は、特殊な機械を使い果実に穴を開け果汁を外に出さず、そのまま飲むようにしたグレープフルーツジュースだ。鮮度が保たれ、グレープフルーツ本来の風味が存分に楽しめる。甘酸っぱさと爽やかな香りが口いっぱい広がり、暑い夏の疲れを癒やしてくれる。野菜ソムリエの資格を持つ店長は、野菜とフルーツを美味しく楽しく食べられるように多様なメニューを開発。店長厳選の食材で体も気持ちも元気になること間違いなし。(あい)



ビビットなサラダの看板を目指して2階へ。大きな窓から谷町筋が良く見えて、気持ちが良い。

3

中央区谷町 1-3-1 2階
月～金 11:00～21:00 L020:00
土 11:00～17:00
[日祝休]
06-6948-8315



くんせい

燻製きよきよ

まるで魔法！門外不出の燻製ウイスキー

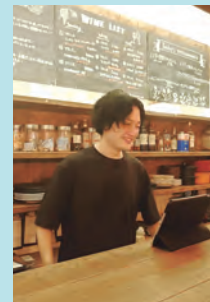
カドがなく、まろやかで深みのあるハイボール。店主手製の液体燻製器で燻製したウイスキーを使っている。ふわっと柔らかな香りが入るように工夫、低温でゆっくりと燻製しているそう。お手頃ウイスキーがこんなにも変わるなんて、飲みなれている人ほど驚きが大きいかも。ガツンと強い香りを楽しみたい方は燻製レモンシロップを使ったサワーやソーダを。香ばしい後味がクセになる。アテは燻煙と共に提供される前菜の盛り合わせがイチオシだが、しっかりとお腹を満たすメニューも豊富。燻製した豚を使ったパテドカンパーニュ、焼いた後に燻製するステーキなど、ここでも燻製の技が光る。2020年4月オープン、3日後に緊急事態宣言。そこで心が折れてもおかしくないところ、店主鯉淵さんは「色々試す時間があって楽しかった」と穏やか。季節や食材に合わせてチップを変えたり、燻製する温度や時間を変えたり。柔らかなバランスの良い香りに鯉淵さんの人柄が表れている。(まい)

ブルワーパブ

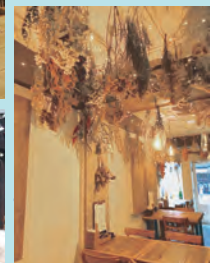
テタル・ヴァレ

一期一会のビールで乾杯！

苦味、酸味、甘味に香り、それぞれ違うから全部飲みたくなる店内醸造のクラフトビール。一つの樽に仕込まれるビールは2週間ほどで無くなり、入れ替わる。エール、ラガー、黒ビールというのは製法の違い。酵母や小麦の種類や分量、副原料まで考えるとレシピは限りない。オープンから7年、同じレシピで仕込んだことはほとんどないそうだ。どれもが一期一会で、ビール好きにはたまらない。ブルワー(ビール職人)のひとり、中村さんは個人自家醸造の文化があるNZ滞在中に造ることにハマった。酸味があって、するする飲めるビールが好み。好みを追求して造るのも面白いが、それを自ら注いで、お客様まで届けることができるのも楽しいと語る。味だけじゃない、会話や出会いを生み出すのもまた、クラフトビールの魅力だ。人と人を繋いで、豊かな時間を作るクラフトビールとテタル・ヴァレ、ますます盛り上がりそうだ。(まい)



フランスの田舎家のような店内。たくさんさんのドライフラワーも鯉淵さんのお手製だ。燻製では、食材の乾燥がキーポイントとなる。そこからドライフラワーにも興味がわき、作り始めたそう。



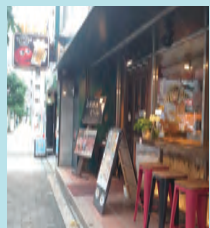
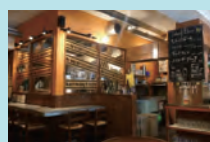
4
中央区錦屋町 2-4-5
18:00～25:00
[火曜休]
050-5572-8688



Love!
BEER



取材時、白ビール2種を飲み比べ。手前「ネルソンスマッシュ」ホップ由来のフルーティーで華やかな香りが特徴。奥「ヴァイツェン」バナナのような甘い香りは酵母由来だそう。同じ白ビールでも全く異なり楽しい。



5
中央区大手通 1-1-2
平日 11:00～23:00
土日 12:00～23:00
[不定休]
06-6809-5229



祭壇とBBQ
ビアガーデン
天満橋屋上店

6/22(木)～10/1(日)
17:00～22:30
(最終入店20:30)
お問合せ・ご予約は
06-6940-1050

毎日お祭り気分を味わえる! BBQもできるビアガーデン!

時間内食べ飲み放題付き BBQ&屋台プラン..... (2時間制) ¥5,000
プレミアムBBQ&屋台プラン (3時間制) ¥6,500

土日祝限定 / ファミリープラン ファミリーBBQ&屋台プラン (2時間制) ¥4,980
お子様プラン(小学生)..... (2時間制) ¥1,980
※ファミリープランはお子様連れ限定プランです。※小学生未満無料

シティモの夏くうポン
¥500off
クーポン抽選会
～8/31(木)まで
友だち追加はこちら

友だち追加して、夏くうポンをGET!

LINE 京阪シティモール
LINE公式アカウント

1,500円(税込)以上のご飲食で利用できる
500円offクーポンが当たる抽選を配信!!

10

自然食品スーパー
ムスビガーデン大手通店



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

カナダがよろこぶ自然派おやつ
ナナハコスイーツ工房



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。イートインスペースあり。



12

サロンドガトーアンジュ
Salon De Gateau Ange



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。



13

カフェばしゃのとびら
Café 馬車の扉



中央区内平野町1-3-7
平日 10:30~16:00
土日祝 11:00~16:30
[不定休]
店内段差なく
バリアフリー
おむつ替え台有



14

すみびびとろ スーブル
炭火ビストロ Souple



ジャンルに拘らない欧風料理のビストロです。マグマ塩で食べる和牛あかうしの炭火焼きハンバーグが人気です。



15

クードポール
Queue de porc



中央区船越町1-3-5 1階
06-6941-8577
ランチ 12:00~13:30LO
ディナー 18:00~20:00LO
[月曜休]
落ち着いた雰囲気のレストラン。ランチ1320円〜、ディナーコースは6600円〜。

16

しゅこうやきにくかがりび
酒肴焼肉かがり火



中央区船越町2-3-15
06-6942-2122
ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:30~23:00 LO22:30
[火曜休] 祝日ランチ休み
行きつけにしたい焼肉屋さん♪
生ビール190円。飲み放題付き
コースは3500円から！

17

すみびやきとりどんどん
炭火焼鳥どん呑



中央区南新町1-4-9 1階
06-6943-4385
ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:00~22:30
[日祝休]
炭火焼鳥(¥120/本〜)新鮮な鶏肉を毎日仕入れ、手間暇かけて仕込む。ランチはビックリサイズのチキンカツ

18

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

仕上げ磨きは親子のコミュニケーション
生えて抜けて、また生えて、成長に伴い変化の大きな子どものお口の中。仕上げ磨きで、磨き残しを綺麗にすると同時に、親子でお口の中の状態を確認しながら、歯を大切にする意識を育んでほしいと思っています。

●成長に合わせてチェックしましょう●

歯が生え始める前

歯が生え始めた後

3歳くらい

入学前

10歳くらい

12歳くらい

ガーゼで歯茎をぬぐう。(歯磨きヘスムーズに移行できるように。)

やさしく、磨いてあげる。(自分磨きヘスムーズに移行できるように。)

先生のお話が分かるようになってくるので歯の定期検診デビューに良い時期。

永久歯が生え始める。乳歯には無かった第1大臼歯は、磨き残ししやすいので要注意。

乳歯がすべて抜ける。(生え変わりに問題がないかチェック。)

第2大臼歯が生え始める。(生え変わる大きな第1大臼歯の後ろは、磨き残しに要注意。)

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

19

テイクアウトヘルシー弁当 テニティニ
tennytenny



良質素材で仕上げた手作り弁当。二段塾弁 631円〜●本誌ご持参でお弁当お買上げの方、スープ1カップ無料



20

自家焙煎の新鮮な豆
スプレモコーヒー



中央区釣鐘町2-3-14
06-6943-0345
平日 09:00~18:00
土 09:00~15:00
[日祝休]
自家焙煎のコーヒー豆販売店
スプレモブレンド200g604円
ヨーロッパブレンド200g669円他

21

タイキッチンカオマンガイ



大阪市中央区谷町 1-6-8
06-6232-8700
ランチ 11:30-14:00(LO)
ディナー 19:30-21:00(LO)
[日曜休]
現地タイ人シェフによる本格タイ料理をリーズナブルにお召し上がりいただけます。

22

ノーリーズセレクト
NOLLY' S select



大阪市中央区天満橋京町1-1
京阪シティモール2階
06-4400-4858
10:00~20:00[元日のみ休]
人気のセレクトアイテム、数量限定の韓国子ども服、ベビー&キッズフォトブースも!●フォト撮影¥1000offクーポンプレゼント

23

一級技能士の店 ふくはらいんぼう
福原印房



おかげ様で大手通に新店舗を構えて一周年を迎えることができました。これからも地域のために明るく頑張ります。



24

就職・転職サポート
キャリアラボ

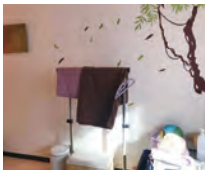


丁寧なヒアリングで履歴書&職務経歴書を添削。カラーコーディネーターによる印象UPや非公開求人をご提案



25

女性限定整体サロン おんじやくやくせきたいてんまばし
温石薬石整体天満橋



自分の心と身体のことをもっと知りたい方や、毎日快適に過ごしたい方に。
080-5833-3188



26

天満橋キックボクシング教室
アッププレゼント



天満橋駅直結。初心者向け。楽しくダイエット!スカットとストレス解消●本誌ご持参で体験レッスン料半額



27

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!

お気軽に! 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。



9:45>10:15

月 やさしいストレッチ

身体力千々千さんでも大丈夫!

10:45>11:15

木 POWER YOGA

引き締め効果バツグン&バランス強化に!

9:45>10:15

火 ボディメイクサキット

有酸素運動と筋トレで効率的に引き締めます!

8:30>9:00

金 気持ちいい朝ヨガ

呼吸を醒ましていきましょう。

9:45>10:15

水 マットピラティス

強く、しなやかな身体づくり!

月に1回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。



「仕上げ磨きは親子のコミュニケーション」は本城歯科医院 本城範典院長にインタビューし、編集部でまとめました。院長先生お時間をいただき、ありがとうございました。

07

SHOP

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。



28

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30分 4000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
導に従事。ベーゼンドルファーの
音色を楽しみお越しくささい。

29

いごさろん みやび
囲碁サロン 雅



中央区船越町1-6-2アズタビル 202
06-6947-1536
平日 13:00～21:00
土日祝 10:00～21:00
[水曜休]
席料 一般:1300円/会員:1100円
【一基一会教室】こども、または
入門の大人 土日祝 10:00～12:00

30

しどうきょうしつ すいしやう
書道教室 綏笙



中央区館屋町 1-1-1 フロア 4
kt531ai@gmail.com
金 15:00～18:00
土 09:30～13:00



31

トミー先生のバク転教室
Tommy acrobat school



親子体操、キッズアクロバット、
キッズ体操、大人アクロバット
など。少人数制の体操教室。
体験受付中！初心者大歓迎！



32

多言語を楽しく自然習得
(一財)ヒッポファミリークラブ



国や人種の違いを超えて、どん
なことを話す人ともコミュ
ニケーションできたら。
無料体験受付中！



33

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 2F
06-6948-8756
平日 10:00～19:00
[土日休]



34



お子さまの未来につながる習い事を初めてみませんか？

科学の驚きと感動、発見する楽しさを サイエンスゲーツ
体験型STEAM教育プログラム

体験授業参加受付中！



ヒューマンアカデミー ジュニア STEAMスクール 大阪中大江教室

35

賞したい 借りたい 買いたい 売りたい

「資産形成セミナー」
も開催しています

天満橋・谷四の
不動産のことなら
なんでもコイ！



谷町線「天満橋」駅④番出口より南へ1分



株式会社
ホームハウジング 06-6943-5551

〒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



TENMABASHI OSANPO MAP



はぐみマルシェ
×
天満橋おさんぽ
マーケット

天満橋駅前広場(スタバ前)&
京阪シティモール2階

2023/9/14(木)～9/16(土)

2024/1/11(木)～1/13(土)

2024/3/14(木)～3/16(土)

まちと親子をつなぐ「水辺
はぐみプロジェクト」と弊
誌と一緒に開催するマル
シェイベント♪
駅前広場「はぐみマルシェ」
ではお下がり服交換会
や青空ライブラリなど。
2階「おさんぽマーケット」
では弊誌おすすめのアレ
コレを選びすぐてご紹介
します！

お店凡例
食品 習い事
飲食 ビューティー
雑貨 その他

SHOP LIST

- 茶房禅心茶恵
- ヤドカリー谷町コーラ店
- DEGI-VEGE
- 爆製きよきよ
- テター・ヴァレ
- 坐摩神社行宮
- CHELSEA
- まどらぬ
- GENTLE BEARS CAFÉ
- ムスビガーデン大手通店
- ナナハコスイーツ工房
- サロンド ガトー アンジュ
- Café馬車の扉
- 炭火ビストロ Souple
- クードボール
- 酒肴焼肉かがり火
- 炭火焼鳥どん吞
- 本城歯科医院
- tennytenny
- スプレモコーヒー
- タイキッチンカオマンガイ
- NOLLY'S select
- 福原印房
- キャリアラボ
- 温石薬石整体天満橋
- アップレゼント
- FEEVE
- 芦田ピアノレッスンルーム
- 囲碁サロン雅
- 書道教室綏笙
- Tommy acrobat school
- ヒッポファミリークラブ
- ナチュラルピーシー
- サイエンスゲーツ大阪中大江教室
- ホームハウジング
- 天満橋ササラ

一緒に天満橋おさんぽの友を盛り上げてください！

まちを知りたい知って欲しいと、まちに暮らすママたちが中心になって制作しています。生活者目線で情報をお届けします。広告にご協力くださる店舗様、どうぞご連絡ください。弊誌を片隅に置くなど、配布にご協力くださる店舗様も求めています。また、取材・撮影・執筆・デザインなど、制作メンバーも募集しています。できることをする時に…でOK。お気軽にご連絡ください。