



担担麺と醤油ラーメンの店

天満橋ササラ

担担麺、  
食べに行こう

ササラの担担麺は  
からだにやさしい。

ラーメン店に馴染みのない方も  
一度召し上がってみてください。

- ササラの担担麺はさほど辛いのが特徴。  
辛さは6段階の中から選び頂けます。
- ササラの担担麺には通常担担麺に使用されている“山椒”は入れておらず  
卓上に置いておりますのでお好みにカスタマイズしてください。
- ササラの担担麺の最大の特長は胡麻の濃厚さ。  
創業明治16年胡麻専門店「和田萬」の胡麻をふんだんに使用しています。  
胡麻の健康成分がスープに溶け込んで、食べるとやる気が出て元気に。
- 土日も営業、休業は年末年始のみ。いつも開いてる皆様のラーメン店。



中央区内平野町2-1-2 TEL 06-6943-1515  
昼 11:00~15:00 夜 17:30~22:00(LO)

## 編集部のひとり言

私の好きな花景色



@TENMABASHI\_OSANPO

前号でちょっと南へ越境したので、次は北か？西も面白いよね？あえて大阪城しかない東を攻めるのもあり？なんて一人脳内編集会議をしていたのだけど「京阪電車で10分もかからないところに素敵な貸農園があるんです。」と提案していただいて、目からうろこ！今までにない特集で、すごく良いよね！と編集部では自己評価かなり高め第16号、いかがでした？

あやの 中大江公園の陽光桜。春が始まったなあと感じます。  
けいこ 舞洲、百万株のネモフィラ。  
つゆ 東横堀川沿いの桜をお店の窓から眺める。  
まさこ 近所の教会の桜の木  
もえ 谷町筋沿いのカフェのジンチョウゲ。実家の庭を思い出す。  
よしえ 大川沿いの桜も好きだけど、万博記念公園のポピーがイチャオン。  
まい 家の前の街路樹の根元にこっそり植えたチューリップ。咲いた！

## 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、まちに暮らす女性を中心に制作しています。生活者目線の情報をお届けします。  
広告にご協力くださる店舗様を求めています。  
配布にご協力くださる店舗様も求めています。レジ横などに置いていただけると嬉しいです。  
また、執筆・撮影・デザイン、営業・企画など、制作や運営に関心のある方も募集しています。  
お気軽にご連絡ください！

天満橋おさんぽの友vol.16 2024年3月31日発行

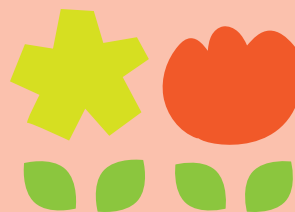
※掲載の情報は2024年3月時点のものです。

※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、沢田啓子、露草社、藤澤よしえ、室田彩乃、湯川 萌、西山 舞

【表紙デザイン】谷美由紀 【記事面デザイン】室田彩乃 【special thanks】程塚哲次、数珠美穂、廣井真由美

【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



天満橋おさんぽの友

Spring 2024, vol.16

TAKE FREE



そだつ そだてる

— TENMABASHI OSANPONO TOMO —

TAKE FREE

咲く花に心が弾んだり  
芽吹く緑に癒されたり  
人の暮らしに寄り添う植物  
まちなかの植物を  
いっしょに訪ねて、  
おさんぽしました。



仲間とシェア

家族で農体験  
お世話も収穫も

家族で農体験  
お世話も収穫も

## もりの休(Q)日

もりのみやキューズモールBASE2階フードコート前でプランターの野菜をお世話している家族づれをよく見かけることが。これが「もりの休(Q)日(もりQ)」の活動風景だ。もりQには年2回(3・8月)に応募した主に小学生までのお子様とその家族12組が参加している。日ごろ忙しい参加者にできるだけ多くの野菜(年間約30品種)を育て食べてもらえるよう、家族ごと交代で複数の野菜プランターの水やり等のお世話をし、収穫物もシェアする運営方式を採用。週1-2回の日常のお世話以外にも、施設外で田植え稲刈りの本格農体験も実施し人気のコンテンツとなっている。

### もりのQ日

大阪市中央区森ノ宮中央 2-1-70  
もりのみやキューズモール BASE 2 階  
フードコート前



活動の様子は  
Instagramから



そだつ、そだてる

## みんなのうえん門真

家庭菜園初心者が農園生活をスタートするには、最適の季節。貸農園で無農薬の野菜を育てたい。だけど畑に通い続ける自信がない。栽培は難しいかも。そんな不安も、みんなのうえんなら解消できるはず。

2012年に、大阪市北加賀屋に誕生した、街の空き地を畑に変えた貸農園「みんなのうえん」。2023年6月に天満橋から京阪本線で10分ほどの西三荘にも「みんなのうえん門真」が開園した。「誰でも気楽に農を生活に取り入れる世界を」がコンセプトの1つ。LINEで栽培に関する質問に答えてくれるので、疑問や不安を解消できて初心者嬉しい。(けいこ)



「基本的な農具が常備されているので、手ぶらで通える」



空き区画あり  
見学は右下QR  
から受付中！

寝屋川・上住吉・  
北加賀屋・湊川も  
空あり

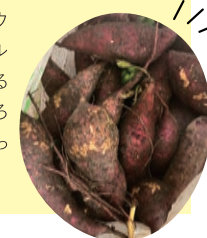
好アクセス、  
手ぶらで行ける農園



みんなのうえん  
門真での  
農園生活

### おさんぽメンバー voice

数年前、北加賀屋で働く人たちが通勤前や昼休み時間に、気軽に農作業を楽しむ様子を見て気になっていた。みんなのうえん門真の開園を聞き、すぐに見学、入会。利用者それぞれの経験やライフスタイルに寄り添ってくれるので、畑仕事の大変さをほとんど感じる事がなく野菜作りをスタート。農園での初めての秋。念願だった家族とのじゃがいも、さつまいも掘りが実現した。そして季節の食卓を賑わせた。この春は、スナックエンドウの収穫と自家製ビクルス用の夏野菜を植えるのが楽しみ。良いところどりの農園生活を送っている。(けいこ)



### みんなのうえん運営事務局

mail info@minnanouen.jp  
Tel 06-7708-2789  
Web https://minnanouen.jp



みんなのうえん門真  
大阪府門真市元町 18-18

## e-よこ会

東横堀川水辺再生協議会(通称:e-よこ会)は2006年に結成された組織。地域に住む人、働く人など、いろんな人々が会合することで、清掃活動やいろんな世代の人が楽しみつながるイベントなどを行うまちづくり活動を行っている。

毎週日曜日の10時からは「お掃除クラブ」と称し、緑道の清掃、ふれあい花壇のお手入れや花植えなども。夏の一面のひまわりは緑道を訪れる人だけでなく東横堀川を通る船の人の心もホッとさせる。子どもから大人まで誰でも手ぶらで参加可能。毎週日曜10時からのお掃除クラブ、是非来てね!

e-よこ会事務局  
大阪市中央区本町橋 4-8  
β 本町橋内  
06-7504-1846



日曜10時  
β 本町橋



まちのみんな  
で育てる  
ふれあい花壇



大切にしているのは  
“ゆったりとした  
気持ちで関わる”こと

“ゆったりとした  
気持ちで関わる”こと

## コミュニティガーデン はちけんや\*みんなのお庭

天満橋と天神橋を結ぶ川沿いに、桜やモミジバフウが並び、季節の草花が咲く緑道がある。「はちけんや\*みんなのお庭」は、2013年にこの緑道の花の手入れをするためにスタートした。毎週水曜日8:00~8:30に定例のお手入れ活動と、年に数回の花の植え替えをしている。参加しているのは、オフィスワーカーや地域に住む親子たち。大切にしているのは“ゆったりとした気持ちで関わる”こと。完璧で美しい庭を目指すより、思いがけない雑草が生えてきたり、水鉢のオタマジャクシの出現に驚いたり、ちょっとした出来事をみんなで楽しむのがいい。子どもだけでなく、大人にとっても花や虫といった命と触れ合う貴重な場だ。炎天下の水やりや冬の寒さが辛い時もあるが、何より地域に住む人たちが出会えるのが嬉しい。通りかかる人たちにも笑顔になって欲しいし、この場所を愛してほしい。通りかかって花を眺めるもよし、お手入れをするのもよし、ワークショップに参加するのもよし。地域のみんなが、それぞれの関わり方を楽しめる庭として、今後も育んでいきたい。



活動の様子は  
Instagramから



“はぐくみマルシェ”  
では草花を使った  
ワークショップを  
開催

次回  
はぐくみ  
マルシェ  
5/19(日)

はちけんや\*みんなのお庭  
大阪市中央区北浜東 1 番地先

## 天満橋のベトケの友

完成までの過程もまた、

酒のアテ



もんじゃは本場と同じく、ハガシを使って頂く。ホルモン焼きそばは野菜たっぷり嬉しい。あわび茸など鉄板焼きメニューの食材にもこだわりが。もんじゃ生地を使ったあんこ巻きは、吞んだ後のズにびったり。



### 1. 本格浅草もんじゃ つづみ

大阪市中央区内平野町 1-3-4  
月~土 17:00~24:00 (L.O 23:00)  
日 17:00~22:00 (L.O 21:00)  
日・祝 12:00~15:00 (L.O 14:00)  
定休日なし 06-6809-7890



美味しいワインに

出会いたい!



一銘柄につき3、4本しか仕入れ  
ないため、訪ねる度に商品ライン  
ナップが変わって楽しい。



梅田の百貨店ワイ  
ン売り場勤務を経  
て独立した野村さ  
んの目利きを求め  
て関西一円から来  
客がある

## Matchmaker

酒の中でもとりわけ種類の多いワイン、産地や好みにこだわって出合いを限ってしまうのはもったいないと、店主野村さんは美味しいと思ったものはなんでも仕入れる。その中で特徴的なのは、ロゼワインが多いこと。日本ではなじみが薄いのが、実はどんな季節のどんな料理にも合う万能選手。相性やシーンを考えずに、純粋にそのワインの味を楽しめる!赤に近いもの、白に近いもの、口当たりは白で後味は赤なんてものもあって面白い。持ち帰るボトルを選ぶ前には、ぜひテイスティングを。常時数種類あるテイスティング(有料)はワインの世界をぐんと広げてくれる。試したものを引き合いに、会話を通して好みのワインを見つけてくれる。美味しいワインを飲みながら、美味しいワインを選んで、帰り道は思わず鼻歌♪(まい)

### 2 Matchmaker

大阪市中央区錦屋町 1-2-10  
ル・クール谷町 1 階  
平日 11:00~20:00  
土日祝 11:00~19:00  
[不定休]



## SHOP

### 7 自然食品スーパー ムスピガーデン大手通店



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。  
姉妹店ヴィーガンケーキ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。



### 8 テイクアウトヘルシー弁当 テニテニ 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



### 9 サロンドガトーアージュ 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。



### 10 カフェばしゃのとびら Café 馬車の扉



3月〜リニューアルOPEN！  
ランチ・カフェメニューあり  
バリアフリー  
おむつ替え台有



### 11 ル・ビストロ クードポール Le Bistro 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1650円〜、ディナーコースは6600円〜。

### 12 レモンケーキ喫茶 露草社



米粉のレモンケーキなど素朴なおやつと珈琲と紅茶。  
日曜のみ、東横堀川沿いの古本屋FOLKで間借り営業中。



### 13 しゅこうやきにくがりがり 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290円。飲み放題付きコースもあります！

### 14 すみびやきとりどんどん 炭火烧鳥どん呑



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]  
炭火烧鳥(¥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

### 15 MEN, WOMEN and KIDS

for all ages  
All items from  
Local community



T-shirt  
3,900円〜



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2024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。期限の記載のないお店は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了承ください。

### 4 間借り発酵処 発酵の箱 hakko no hako



「あなたはあなたの食べたものでできている」自家製発酵調味料たっぷり、体への褒美ランチをどうぞ。



### 16 天満橋キックボクシング教室 アップリゼント



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



### 17 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

### 18 体験型ライティング教室 あすとれ



〜工作＆作文イベントが人気〜  
「考える・書く・伝える力」を楽しく育む教室です。月謝(小4〜中3)ほか、小1秋〜社会人までコースいろいろ♪



### 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 2F  
06-6948-8756  
平日 10:00〜19:00  
[土日休]



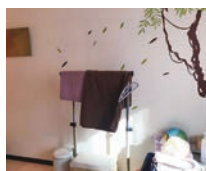
### 20 しょうきょうしつ 書道教室せせらぎ



4歳以上のお子さんは「かきかた」から。大人は、基礎から本格的な作品制作まで学べます。  
月1回から可。



### 21 女性限定整体サロン おんじゃ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



### 22 ロールフイング&オステオパシー女性専用サロン スペースシン Space Shin



疲れにくい身体になりたい方へ米国生まれの施術。身体を整え、エネルギーバランスを整えます。自分の身体の使い方が学べます。

●本誌ご持参で  
初回限定 20% 割引



### 23



先着 15 名様  
春の新生活  
応援キャンペーン  
入会金 11,000円  
体験レッスン 3,300円



ナックルサポーター  
プレゼント

女性会員  
7割

初心者  
9割

駅近徒歩  
1分

トレーナーとマンツーマンのミット打ちや、初めての方向けの体験レッスンもご用意。  
運動経験なしの主婦やOLの方、40代以上の方でも安心！  
オシャレなスタジオでマンツーマンにて、キックボクシングを思う存分楽しんで頂けます。



kick box style 天満橋

大阪府中央区谷町 1-3-12 天満橋リーフビル 4F  
TEL 06-4300-5546

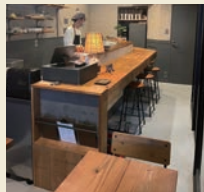


# NEW SPOT in Temmabashi

おさんぽエリアに新しくできた  
お店や場所をご紹介します



おすすめは  
チーズバー  
ガー。



テーブル席もあり。  
お子さん連れもOK。



トッピングも充実し  
ており、女性1番人  
気はアボカド。男性  
ではハラペーニョ。

## かぶりつく幸せ

2023.11  
OPEN

カウンター席が並ぶ店内。目の前で出来上がる様子をみられる、昨年11月にオープンしたハンバーガー屋さん。パティはその日の朝にひいた100%ビーフ、国産小麦を使ったこだわりのパンに挟んで。バーガーは「完全食」と語るオーナーさんのバーガーは新鮮野菜もたっぷり、迫力あるボリュームにどこから食べようか悩む。お口の中で完成される味を楽しんで。11時オープン、売り切れ次第終了。テイクアウトもあり。(まさこ)

## 3 SUNNICO BURGER

大阪市中央区東高麗橋 2-1  
ルート中之島ビル 1 階  
11:00~  
[不定休]  
06-7777-0325



## 心と身体が「整う」食事。

2023.12  
OPEN

麹・甘酒などの発酵調味料をふんだんに使った発酵腸活ランチは、心と身体が「整う」健康ごはん。品数豊富でボリュームがあり栄養バランスも抜群。良い食事で身体は整う。スポーツの試合前に整えたいと通う常連がいるほどで、身体の知識がある人に選ばれる一食だ。時短! 美味しい! 栄養◎! といった事づくしの発酵食。時間がない方、献立に悩むママの手助けになれば、発酵調味料の活用法を伝える教室も開催している。お弁当もあり(インスタのDMから連絡を)。ランチは売り切れ次第終了。(あやの)

## 4 hakko no hako

大阪市中央区釣鐘町 2-3-17  
ベルハウス 102  
月~金 11:00~16:00  
[土日休] ※その他不定休あり



ワインバーノワイエでの間借発酵処



ランチには、野菜、果物、甘酒のひと口スムージーがついてくる。旬の野菜や家庭では馴染みの薄い食材が使われているのも嬉しい。



麹箱・お弁当の箱。栄養がぎゅっと詰まっていることをイメージした、かわいいうマークの暖簾が目印!



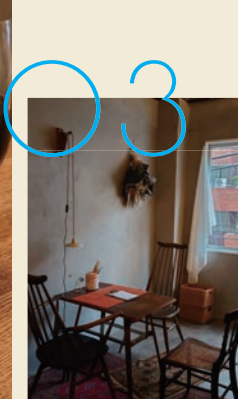
上: 濃厚なチョコテリーヌの中に苦味のある  
晩白柚の少し山椒っぽい香りが、赤ワインに  
見事にマッチしている。  
右: 焼き菓子では表現できない、多彩な味と食  
感が重なり合う季節のパフェは店主肝いり。

## 5 syuka

大阪市中央区大手通2-2-14  
SEEDSビル3階  
金土17:00~22:30(LO22:00)  
日13:00~18:00(LO17:30)



☆お店からのお願い☆  
未成年やお酒の飲めない方の  
入店はお断りしています。



## ここにしかない、あなただけの一着

「テラー」といえば、「スーツ」という印象はないだろうか。その印象をいい意味で変えてくれるのが KIJIAUnouveau。スーツだけでなく、コートやブルゾン、レディースのワンピースといった“特別な普段着”もオーダー可能なのが、この店の特徴だ。元・生地商社のトップ営業と、歴20年の仕立て職人、そしてボタンなどの副資材を取り扱う専門商社が手を組み、「生地と仕立てに出会う場所」としてOPENした。生地とオーダーアイテムの多様性に加えて、仕立ての精度にも定評があり、全国から仕立ての依頼があるそう。テラーでオーダーすることの醍醐味は、品質の高さもさることながら、「つくる」ことに携わることができる特別感だ。商品サンプルを見るだけの来店も大歓迎。生地と仕立てへの愛が伝わった、あなただけの一着に巡り合える。(もえ)

## 6 KIJIAUnouveau

(キジャヌーボー)  
大阪市中央区島町1-1-2 1階  
11:00~19:00  
[日曜休]



仕上がりは1カ月  
~1カ月半。出来上  
がり待つ時間も  
特別だ。

全て自分で決めるもよし、プロに選んでもらうもよし。着る人の個性や好みに合わせて、最適な生地・仕立て方を提案してくれる。



## 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いただけます。



### 24 貸ギャラリー マルゼンボタンギャラリー



大阪市中央区島町1-1-2  
丸善ビル1階  
06-6942-2261



### 26 リボンアクセサリー ユニッコ Yunikko



ベビー&キッズ用のリボンアクセサリー。愛しさと可愛さが詰まったハンドメイドです。



### 28 フィットネススタジオ フィーブ FEEVE



子育て世代・更年期世代の女性の疲労回復を目的としたコンディショニングが人気です♡LINE公式登録でセルフケア動画プレゼント



### 25 お洋服と雑貨のお店 コンフェット confetto



大阪市北区天満3-1-1  
玉置ビル1階  
06-6585-0221  
11:00~18:00 月金土OPEN  
《洋裁部屋》毎月3回  
《店内の一部をお貸しします》  
ワークショップや販売会を開催しませんか？



### 27 ハンドメイドアクセサリー ノール NOIR



明日の私をちょっと良くするためのアクセサリー。  
パール&スタッズは、大人ファッションのスパイスに。



### 29 みずべはぐくみふるじゅくと 水辺はぐくみプロジェクト



【メンバー募集！】天満橋・はちけんやの水辺を拠点に、マルシェの開催などを通して、子育てしやすい持続可能な地域づくりを目指す団体です



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

金曜クラス 16:00~17:30

土曜クラス 10:30~12:00

対象：5歳~小学生（目安）

場所：β本町橋(中央区本町橋4-8)



教室公式ライン

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

### 31 本城歯科医院



【インフルエンザは歯磨きで予防】

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ヒト粘膜細胞内へのウイルス侵入を助けているからです。歯周病の治療や予防を目的と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。改めて日々の歯磨きを見直しませんか。

また、歯周病は糖尿病、高血圧、脳血管障害、心臓疾患、アルツハイマー病など多くの病気と関わっています。次回からはそのお話をしたいと思います。



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

## TENMABASHI OSANPO MAP



### SHOP LIST

- |                         |                             |                        |                   |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------|
| 1. 本格浅草もんじゃ つづみ         | 10. Café馬車の扉                | 19. ナチュラルピーシー          | 28. FEEVE         |
| 2. Matchmaker           | 11. Le Bistro Queue de Porc | 20. 書道教室せせらぎ           | 29. 水辺はぐくみプロジェクト  |
| 3. SUNNICO BURGER       | 12. 露草社                     | 21. 温石薬石整体天満橋          | 30. サイエンスゲーツ大阪中大江 |
| 4. hako no hako         | 13. 酒肴焼肉かがり火                | 22. Space Shin         | 31. 本城歯科医院        |
| 5. syuka                | 14. 炭火焼鳥どん呑                 | 23. kick box style 天満橋 | 32. 天満橋ササラ        |
| 6. KIJIAUnouveau        | 15. TANIMACHI MOTORS        | 24. マルゼンボタンギャラリー       |                   |
| 7. ムスピガーデン大手通店          | 16. アップレゼント                 | 25. confetto           |                   |
| 8. tenny tenny          | 17. 囲碁サロン 雅                 | 26. Yunikko            |                   |
| 9. Salon De Gateau Ange | 18. あすとれ                    | 27. NOIR               |                   |