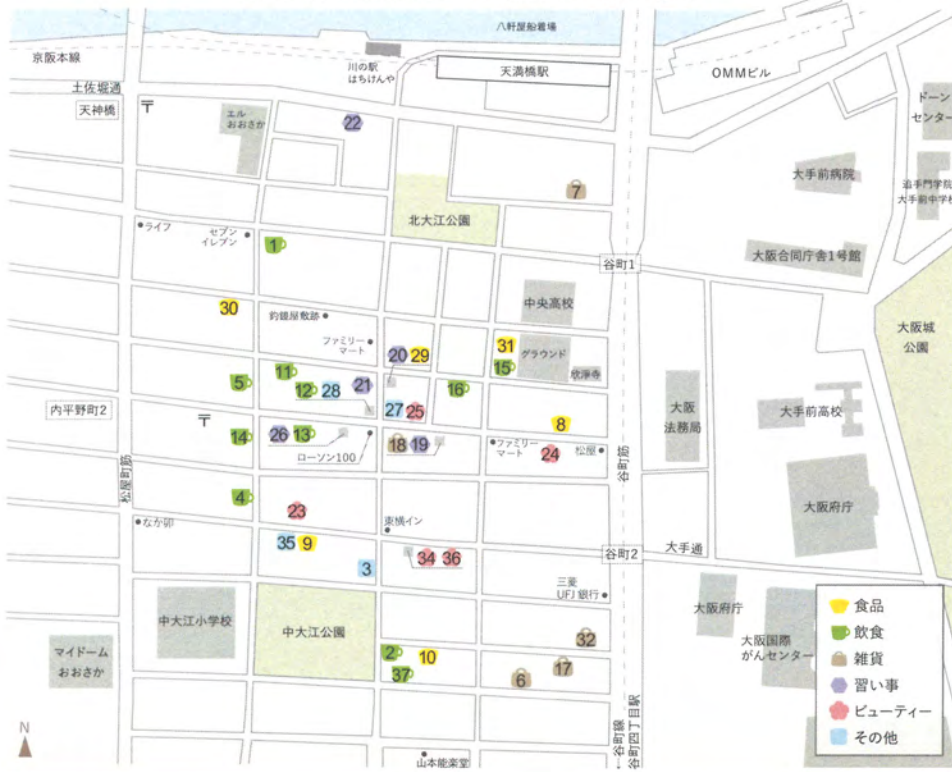


TENMABASHI OSANPO MAP



SHOP LIST

- | | | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|--------------------------|--------------|
| 1. Comeconoco | 8. Gatto Rosa | 15. 洋食屋 | 22. ヨゴロータス | 30. スプレモコーヒー |
| 2. 夢屋 | 9. ムスピガーデン | 16. ル・ビストロカードポール | 23. Hair Design NU | 31. テニティニ |
| 3. 松与株式会社 | 10. La plage | 17. 丘や商店 | 24. 温石薬石整体天満橋 | 32. above |
| 4. CAFE&BAL akala | 11. カフェ・テントウムシ | 18. Clasis | 25. necco | 33. なちゅの台所 |
| 5. 炭火焼肉かがり火 | 12. ササラ | 19. ナチュラルピーシー | 26. Marine station FUN | 34. munimuni |
| 6. OSAKA MiSHiN | 13. Cafe dining fun | 20. 囲碁サロン雅 | 27. えがみ歯科医院 | 35. 本城歯科医院 |
| 7. Shop BotaBuro | 14. The Bottle Oven | 21. L.おのすぼーつ塾 | 28. IS まちライブラリー | 36. toko |
| | | | 29. Salon De Gâteau Ange | 37. どん呑 |

配布協力：ドーンセンター、大阪市立島之内図書館、アートエリアB1、山本能楽堂、エルライブラリー、種ノ箱、笹舟屋、小さなお庭と猫の図書館、欣の市、はっち、あまびつと、ことばを食べるカフェみずうみ、福原印房、日限地蔵院、株式会社ワイキューブラゴ、Pamojah、R concept、Ricco (順不同)

天満橋おさんぽの友 vol.6 2019年4月15日発行

発行：天満橋おさんぽの友編集部
 取材と文：池田奈緒、古森弥生、櫻井悠、田中秀美、西山舞、宮原百恵、吉川順子、吉田愛子、吉村理美
 写真：池田奈緒、吉村理美 デザイン：谷美由紀
 レンビ：朝田ひとみ

●お問い合わせ＜編集・広告＞

06-7896-6373 m-nishiyama@1to8.co.jp

株式会社ワントゥーエイト (愛称イチハチ)

※本誌掲載の写真・記事の無断転用はご遠慮ください。

編集部 のひとりごと

初めておさんぽの友に参加。生後7カ月の息子は寝るのが苦手。活動の前にはお散歩して寝かしつけるのが定番！寝たり...寝なかったり。自分のカラーをもった魅力的な人達に出会い、あの人はいるかな?と思える場所が増えたことが嬉しい。(さくらい はるか)

編集部 春夏の思い出ソング

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| あさだ ひとみ : SUN SUN SUN '95 (ワウフルズ) | こもり やよい : Squall (福山雅治) |
| いけだ なお : サマーノード (真心ブラザーズ) | さくらい はるか : 夏色 (ゆず) |
| たなか ひでみ : ココ☆ナツ (ももいろクローバーZ) | みやはら ももえ : 卒業 (尾崎豊) |
| たに みゆき : サマージャム'95 (スチャダラパー) | にしやま まい : ラブリー (小沢健二) |
| よしかわ じゅんこ : 釣りに行こう (THE BOOM) | よしだ あいこ : さくら (ケツメイシ) |
| よしむら るみ : 若者のすべて (フジファブリック) | |

6

Vol. 6
 SPRING 2019
 TAKE FREE

天満橋おさんぽの友

ノスタルジックな天満橋
 新しいもの 変わらないもの



ノスタルジックな TENMABASHI

遠い昔、京阪電鉄の始発駅だった天満橋
新しいもの 変わらないもの
天満橋の今と昔 おさんぽしてみませんか？



本誌のつかい方 How to use this book

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7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。

お店凡例：
● 食品 ● 雑貨 ● ビューティー
● 飲食 ● 習い事 ● その他



Comeconoco Laboratory&Cafe

コメコノコ ラボラトリーアンドカフェ

米粉をより多くの人に

笑顔と佇まいがチャーミングなパティシエオーナーのYukikoさん。洋菓子店勤務時代、国産食材に目を向けるうちに米粉と出会い、研究を重ねその魅力にハマる。5年前に自らの手でお菓子教室をスタートさせ、念願の米粉専門カフェを2月にオープン。店内は白を基調としたナチュラルな雰囲気で大らかなテーブルが印象的だ。ショーケースには季節ごとのタルトやチーズケーキなどが並び、サンドイッチにスコーンが付くランチもオススメ。どれもサクッとしているのもっちり感があるのは米粉ならではの。営業日以外にはお菓子教室も開催している。今後も挑戦したいことがたくさんある彼女。「好きなことを仕事にできて幸せ」の言葉に米粉愛があふれていた。(みやはら ももえ)



1.

大阪市中央区島町 2-2-3-101
TEL:06-4301-4600
水木土 11:00~18:00
<https://ameblo.jp/comeconoco-lab/>
@comeconoco_glutenfree_cafe

ゆめや 夢屋

これがお蕎麦だったのか！

蕎麦、内装、メニューの隅々にまで、楠木さんの心尽くしが行き届いている。毎日、自分で設計した手づくりの石臼で蕎麦をひき、手打ちする。産地のわかる材料をと、奈良・大柳生町の600坪もの畑で、休日には蕎麦や辛味大根を育てている。11月頃には新蕎麦が味わえるそうだ。珍しい「二色もり」は、やさしい甘さが際立つ白い蕎麦と、力強い田舎蕎麦をいっしょに楽しめる。これからの季節、炒った蕎麦の実が入った香ばしいアイスも注目だ。蕎麦から、つゆや出汁まで、すべて無添加の天然素材なのうれしい。ぜひ一度、本物の「お蕎麦」を味わってほしい。(よしかわじゅんこ)

2.

大阪市中央区北新町 3-2
TEL:06-6947-7779
月~金 11:30 ~ 14:00
17:30 ~ 21:00
土曜 11:30 ~ 15:00
【日祝休】



まつよかぶしきがいしゃ 松与株式会社

絹の? 黒い石鹸?

この地域の夏の風物詩といえは子供太鼓。そのハンテンを提供しているのが1830年に和装裏地で創業した松与株式会社。現在は知る人ぞ知る「黒い絹の石鹸」をつくる。まゆを洗い流す職人の手が綺麗だったことから生まれた。絹成分のほか抗菌性のあるティートゥリーオイル、皮脂や汗も落とす炭と泥、そしてたっぷりの保湿成分も含まれる。肌が本来の機能を取り戻すと、化粧水の使う量は減ってくるそう。さっそく使ってみたところ、乾燥が気になっていた首元は布団に入る頃にはしっとり。気になった方はぜひ一度ホームページを訪れて。(こもり やよい)

3.

大阪府大阪市中央区大手通 2-2-17
TEL:06-6941-3622
平日 09:00 ~ 17:00
電話対応は平日09:00~17:00(販売は電話での通販のみ)
<https://matsuyo.co.jp/>
f <https://www.facebook.com/matsuyo.vita/>
t <https://twitter.com/matsuyovita>





カフェアンドバル アカラ

CAFE & BAL akala

バルを日常使いしてみませんか？

ハッと目を惹くクールな外観にテラス席を構えるこちら。オーナーは大阪のキタ・ミナミで腕を磨いたスタイリッシュなお二人。洗練された中に親しみを覚えるのは中大江出身、同級生という地元愛が根っこにあるから。スパイスをふんだんに使い仕込んだ自慢のローストビーフ。熱の入れ方に試行錯誤した逸品で贅沢に角切りで頬張る。筆者イチオシは生パスタ。小麦香るもちもち平打ち麺は時季によって合わせるソースを変えるので、訪れるたび心踊る。土日営業やソファ席、こんなお店が欲しかった、地元オーナーならではの気遣いに溢れている。(よしむらみ)

4

大阪市中央区内淡路町 2-3-17
TEL:06-6944-8669
カフェ 09:00 ~ 11:00 / ランチ 11:00 ~ 14:00
バー 17:00 ~ 23:00
【祝・月曜休】
<http://www.akala.online>
@cafebalakala



すみびやきにく かがり火

炭火烧肉 かがり火

うまくて安い！子供もパパも大満足！

なんと生ビール 190 円！お肉はどれも 1,000 円未満と驚き。人気のハラミ、和牛なかおちカルビ、店主お薦めの和牛特選カルビ・ロース、ねぎ上タン塩だれ、肉の旨味を存分に堪能できる。平日ランチは 800 円からとコスパ最高！昼から炭火で自ら肉を焼いて食べる特別感がたまらない。バランスよく揃ったサイドメニューや子供へのアイスとおもちゃのサービスも◎。お肉も野菜もご飯も食べて、パパが呑んでも安い！行きつけにしたい店だ。カウンターには女性一人客も多く、気軽に入れる雰囲気も魅力。土日は予約来店が無難。(よしだ あいこ)

5

大阪市中央区船越町 2-3-15
TEL:06-6942-2122
平日ランチ 11:30 ~ 14:00 【火曜・祝日除く】
ディナー 17:30 ~ 23:30 【LO 23:00】
【火曜休】

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 7 月までとします。
予告なく終了する場合がありますので、ご了承ください。

おおさかミシン OSAKA MiShiN

頼れる町のミシンマイスター

「ミシンは家電で唯一、見ただけで使えないものだ」とご主人。そう！だから初めの一歩が億劫になる。同店では、使い方から実践、修理まで頼れネットや家電量販店にはない嬉しい特典だ。ニードルパンチというミシンでワークショップも行う。糸を使わず布や毛糸を絡ませくっつける。好きな模様を作りピアスやヘアピンに。夏休みの工作に絵を描いたお子さんもいる。ミシン屋さんならではの奥様手作りのアクセ(Reve)も必見。筆者もここでミシンを購入した一人だ。お気に入りの作品を作り、修理して大事に使うそんな時を味わいたい。(さくらい はるか)



6

大阪市中央区南新町 1-1-6
KTTビル1F
TEL:06-6941-3033
11:00 ~ 18:00
【日祝休】
<http://osakamishin.com>

Reve インスタグラム ID は
@reve_handmadeaccessories

天満橋に服飾素材の 会社が多いのはなぜ？

昭和26年から島町で卸売業を営む丸善ボタン株式会社には歴史を伺った。幕末から明治維新の頃、大阪城周辺に軍、役所関係の拠点が多かったことから、軍服・制服を中心とした製造業が発達した。その後には下受けを受ける卸、小売業が発達。明治中後期からは、一般向けの洋服製造、仕入れが進み、地方への販売も始まり、本格的な既製服の時代に。時は流れて平成が終わろうとしている今、街の産業は様変わりしてきているが、繊維、服飾の町としての歴史や文化は確かに息づいている。

ショップ ボタブロ

shop BotaBuro



7

shop BotaBuro 丸善ボタン株式会社直営ショップ
大阪市中央区島町 1-1-2 丸善ボタンビル 1F
TEL:06-6942-2261
11:00 ~ 18:00
【第1・3土、日祝休】
<http://www.mbgallery.jp>
※ギャラリーイベントの営業時間に関して、お問い合わせください。

未来のまちを守るロボット

天満橋の子どもたちが描きました

身近なものごとに関心を持って
課題を見つけて解決する方法を考えて
表現してみる

自らの未来を豊かにするために大切なこと
はじめのはじめの第一歩



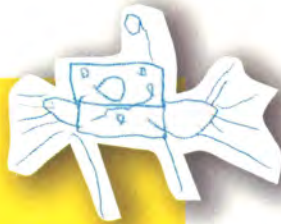
まちの建物をカッコよくする
設計と工事をするよ

未来のまちを守るロボットを描くワークショップ

2020年教育改革で必修化されるプログラミング教育について気軽に考えたり相談したりする場が欲しいと勉強会をしていた母親らが中心になって、地域防災イベント「北大江あったかまち祭り（北大江地区まちづくり委員会主催）」の中で行った。



にっこり笑って
楽しい気持ちにしてくれるよ



まちの人のために
ゴミを拾って歩くロボット



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7月末日までとします。
予告なく終了する場合がありますので、ご了承ください。

SHOP

8 Gatto Rosa



大阪市中央区内平野町 1-1-5
西大手前ビル 103
06-6809-2712
月～土 11:00～19:00
〔水日祝休〕
<https://www.gattorosa.com>

イタリア・ポドラートチョコレート正規販売店。直輸入の雑貨やオーリーブオイルなども。老舗革工房チェッレリーニのカスタムオーダーも承ります。小さなイタリアをお楽しみください。

10 La plage



大阪市中央区北新町 3-7
06-6949-3938
10:00～19:00
〔月曜休〕
<http://www.patisserielaplage.com>

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15年。中でもチョコレートのエクレアは人気で土産にも喜ばれています。

9 ムスビガーデン



大阪市中央区大手通 2-2-7 1F
06-6945-0618
月～土 10:00～19:00
日・祝 10:00～18:00
<https://musubi-garden.jp>

“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”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、ヴィーガンケーキなどを取り扱っております。

11 カフェ・テントウムシ



大阪市中央区船越町 2-2-7
グランドヒル船越1F
06-6946-7422
水金11:30～19:30 木11:30～17:00
土 11:00～19:30 日11:00～17:00
〔月火祝休〕
[cafe.tentoumushi](https://cafe.tentoumushi.com)
Facebook: CafeTentoumushi

幸せを運ぶというテントウムシ。幸せを感じて頂ける様、心地よい空間と美味しいお食事をお作りしています。上記時間外も貸切等ご相談ください。●本誌ご持参でお食事またはケーキセットを100円OFF

12 ササラ



大阪市中央区内平野町 2-1-2
06-6943-1515
平日 11:30～15:00
18:00～22:30
土・祝 11:30～15:00
18:00～22:00
〔日・年末年始休〕
sasala.jp/

「担担麺と醤油ラーメンの店」です。一番人気の『金胡麻担々麺』は胡麻味濃厚。美味しさに加えて、食べると胡麻のパワーで、“やる気”“元気”がでます。

5 炭火焼肉 かがり火



大阪市中央区船越町 2-3-15
06-6942-2122
ランチ 11:30～14:00
ディナー 17:30～23:30
(LO23:00)
〔火曜休〕
※祝日はランチ休み

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。口の中に入れた瞬間に違いが分かる黒毛和牛は絶品！女性のお客様も多数。ほっこりした雰囲気についつい長居してしまいそう。

13 Cafe dining fun

good!

Tel: 06-6949-4707 E-mail: cafe@fun-co.com

大阪市中央区内平野町 2丁目 2-12
今は月曜と全曜の夜しが営業出来ません！が応援してください！

タコスや海老を使った美味しい料理を
アウトドアや海をイメージした
カジュアルなお店で楽しみたい！

LINE@ [ご登録いただいた方ドリンクサービス](#)

お店凡例: ● 食品 ● 雑貨 ● ビューティー
● 飲食 ● 買い物 ● 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。
期間の記載のないお店に関しては7月までとします。
予告なく終了する場合がありますので、ご了承ください。

カフェ&ティールーム サボトル オープン
14 The Bottle Oven



大阪市中央区内淡路町 2-4-2
06-7161-8548
平日 12:00～22:00(LO 21:30)
土日祝 12:00～21:00(LO 20:30)
[不定休]

天満橋でコーヒーと紅茶、スコーンをはじめイギリスの焼き菓子が食べられるお店です。スポーツやバーレイなどの食器がお出迎え致します。

16 ル・ビストロ クードポール



大阪市中央区船越町 1-3-5
ザ・マーキュリー愛宕ビル 1F
06-6941-8755
ランチ 11:30～13:30 LO
ディナー 18:00～21:00 LO
[日・祝祭日 他不定休]
queue.de.porc@road.ocn.ne.jp
http://qporc.com/

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。旬の素材や安全な食材にこだわり、記憶に残る味を提供しています。店前駐車場から店内は段差がなく、ほぼバリアフリー。車いすでもご来店ください。

クラシス
18 Clasis



大阪市中央区内平野町 1-3-9
06-6949-1471
11:00～20:00
[定休日なし]
clasisnabashi

四国を中心として、おいしいもの、作家さんの暮らなど、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。●本誌ご持参で 100 円 OFF

15 洋食屋



大阪市中央区船越町 1-1-11
大手前ハウス 102
06-6948-8850
ランチ 11:00～14:00
ディナー 18:00～21:30
(LO 21:00)
http://wixweb555.wixsite.com/youshokuya

宴会 (¥3500～)・お弁当など予約受付中。オムライス・カレー・ハヤシライス・ポークチャップ・ポークカツもランチから提供しています。●本誌ご持参で 100 円 OFF

アンティーク・レトロ雑貨・古道具
17 丘や商店



大阪市中央区北新町 2-10
天野ビル 1F
090-8534-0322
11:00～18:00
[日月休]
okayashoten@gmail.com
okaya_shoten

日常使いの古い道具や雑貨たち・・・小さなワクワクを詰め込んだ「毎日が蚤の市」のようなお店です。日々のエッセンスを掘り出しにお越しく下さい。

ショップ ボタブロ
7 shop BotaBuro



大阪市中央区島町 1-1-2
丸善ボタンビル 1F
06-6942-2261(代)
11:00～18:00
[第1・3土、日祝休]
http://www.mbgallery.jp
※ギャラリーイベントの営業時間に関しましては、お問い合わせください。

ビル1F奥にあるMaruzen Button Galleryの直営ショップ。オリジナルアクセサリーやボタン、リボンなど材料をご覧いただけます。

20 囲碁サロン雅



大阪市中央区船越町 1-6-2
アズタビル 202
06-6947-1536
13:00～21:00
[水曜休]
http://imopanchi.blog.fc2.com
席料: 1000 円(税別)

「一碁一笑(いちごいえ)」として、子ども対象の教室をしています。いつでもご見学(無料)ください。
●本誌ご持参で席料 1000 円

22 ヨガロータス



大阪市中央区北浜東 2-18
堀川ビル 4F
050-5873-0736
[日祝休]
HP のスケジュールにてご確認ください
http://yogalotus.yoga/
yogalotustenmabashi
YogaLotusOsaka

ヨガはポーズをとるだけではありません。体や心を正しく使う方法を学んで健康へ投資を始めよう! 腰・肩・膝の痛みは自分で改善 ●幸せな毎日を作る場所へ体験レッスンに来てみませんか? 通常 2 回 3000 円 → 2 回 2500 円

24 温石薬石整体天満橋



大阪市中央区内平野町 1-2-9
グランドメゾン大手前 901
06-6755-4358
10:00～19:00
[不定休]
https://www.onjaku-tenmabashi.com
https://beauty.hotpepper.jp/kr/sl_nH000426673/?cstt=89

女性のための、整体・アロマ・小顔(エンドリングフェイシャル)のサロン。お好きなコースをお選び下さい。
●本誌ご持参で 500 円 OFF

児童発達支援・放課後等デイサービス
21 しおのすば一つ塾



大阪市中央区船越町 2-2-16
06-6920-1188
月～金 10:00～19:00
土 09:00～15:00
sssekkotsu@docomo.ne.jp
https://tanifuku.jimdo.com
詳しくは、エキテンの「しおのすば一つ塾」で。

チャレンジを自信に繋げていくことが私たちのテーマです。『楽しい!』が1番! 体験・見学・相談のご連絡お待ちしております。

ヘア デザイン ニュー
23 Hair Design NU



大阪市中央区大手通 2-1-10
06-6944-8822
10:30～20:00
[日祝日、第3月休]
※第3日曜は営業
http://www.hair-nu.jp/
詳しくはブログを Check ☆

☆祝 10 周年 ☆シャンプーからスタイリングまでを1人の美容師が担当するアシスタントなしのスタイル。1人1人に合わせた髪型を提案し、丁寧に仕上げてください。
●初回特典有

美容室 ねっこ
25 necco



大阪市中央区内平野町 1-5-4-1F
06-6941-0011
09:30～
(詳しくはブログを Check)
[月曜 他不定休]
http://ameblo.jp/necco2014
予約専用 ☎ @imn1586u

“家”にいるような力の抜けた、ありのままに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。

19 中高年、初心者にとことんやさしい教室!
スマホ・タブレット・パソコン 受講生大募集中!
100回間かかれても「笑顔」でお答えします!

基本操作はもちろん、生活をもっと豊かにする活用術を学んでいただけます。ちょっとしたことが分からない、インスタやメルカリなど新しいことにチャレンジしたいなど、皆さんのご要望に合わせた授業をさせていただきます。

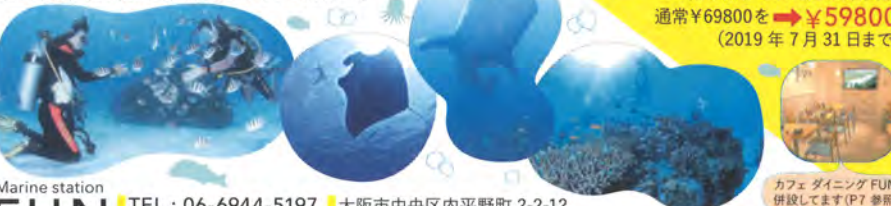


ナチュラルピーシー TEL 06-6948-8756
www.natural-pc.com ●営業時間: 月～金: 10:00～19:00

大阪市中央区内平野町 1-3-9
サンピラ大手前2F
天満橋駅徒歩4分・谷町四丁目徒歩7分

26 水中写真を撮ってませんか?

ママさんインストラクターも活躍しています。家事やお仕事で忙しい方も是非トライしてください。



ダイビングライセンス取得
最短3日(日帰り×3日も可)
この冊子持参された方は特別割引
通常¥69800を → ¥59800
(2019年7月31日まで)

Marine station FUN TEL: 06-6944-5197 大阪市中央区内平野町 2-2-12
FAX: 06-6944-7937 E-MAIL: fun@fun-co.com http://www.fun-co.com/fun/index.html

カフェダイニング FUN 併設しています(P7 参照)

SHOP

- 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7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。

2019年
5月3日(金) / 5月4日(土)

おさんぽニュース

*天満橋おさんぽの友は結婚・出産・育児などで休職・退職・減職している方の小さなチカラをまことに出すことを目的としています。小さなチカラの積み重ねが今よりよりな暮らしをつくりだすことにつながります。ぜひ、ご参加ください。

27 えがみ歯科医院
 大阪市中央区内平野町 1-5-8
 06-6809-4731
 月～金 10:00～13:30
 15:00～19:30
 土 09:30～15:00
 [日祝休]
<http://www.egami-shika.com>

的確な診断と丁寧な説明と痛みの少ない治療を心掛けております！お口で気になっているところがあれば、お気軽にお問合せください。

28 ISまちライブラリー
 大阪市中央区内平野町 2-1-2
 アイビル3F
 06-6809-3152
 月 14:00～21:00
 火水 10:00～18:00
 木金 10:00～21:00
 土 10:00～17:00
 [日祝休]

ISまちライブラリーは、本をきっかけに人と人をつなげる民間の図書館。6000冊以上の蔵書があります。無料の会員登録で、どなたでも本を借りることができます。毎週土曜日はボランティアスタッフデー。

29 サロンドガトーアンジュ Salon De Gâteau Ange
 大阪市中央区船越町1-6-2
 アスタビル1F
 06-6944-0147
 月～金 08:00～20:00
 土 08:00～19:00
 [日祝休]
<http://salon-de-gateau-ange.com>

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。
 ●毎週金曜日お菓子20%OFF(お持ち帰りのみ。期限なし)

30 スプレモコーヒー
 大阪市中央区釣鐘町 2-3-14
 月～金 08:00～18:00
 土 08:00～15:00
 [日祝休]
<http://www.supremo-osaka.com>

経験40年2代目のオーナーが焙煎に拘り技術を磨き上げ、ストレート豆を煎り上げブレンドするコーヒー豆は多くのファンを生んでいます。

31 テニイテニイ
 テイクアウトヘルシーお弁当
 大阪市中央約鐘町 1-2-2
 土屋ビル1F
 06-6947-2660
 おひる 11:00～14:00
 ばん 月～水 17:00～19:00
 木～金 17:30～19:00
 [土日祝休]
 ※当日支度分売売にて閉店。売り切れ次第終了

良質素材で仕上げた手づくり弁当。税込432円からご用意。一番人気は二段巻弁604円。平野町、天満橋北詰でも販売中。
 ●本誌持参でお弁当お買い上げ時すり潰し野菜のポタージュ1カップ無料

32 above
 谷町の小さな雑貨屋 アポーブ
 大阪市中央区北新町 1-1
 チクラビル1F
 070-5349-1165
 11:00～16:00
 [水土日祝休]
 @above3275 @zi4428k
 above.zakka
<https://above-zakka.jimdo.com>

ハンドメイド作家の作品や福祉事業所で作られた作品を展示・販売しています。各種ワークショップも開催しています。●本誌持参でワークショップ参加費100円OFF

33 なちゅの台所
 マクロビ・グルテンフリーのヘルシー料理教室
 大阪市中央区内淡路町
 [女性限定・完全予約制]
 開催日時やメニュー等はHPをご覧ください。ご予約・お問い合わせはメールにて。
<http://natyunodaidokoro.wixsite.com/cooking>
natyunodaidokoro@gmail.com

マクロビやグルテンフリー・Rawフードなどいとおどり♪新しいヘルシーお料理とスイーツの教室です。●予約時に本誌を見たお知らせでレッスン料200円OFF

34 munimuni
 タイ古式セラピームニムニ
 大阪市中央区大手通 1-3-7
 ベルグォア大手通 904
 090-8935-4575
 木 11:00～18:00
 金土 11:00～21:00
<http://munimuni.crayonsite.com/>

足先から頭までゆっくり、じんわりほくします。ここからだもスッキリとリラックスしたいあなた、是非一度お越しください。
 ●本誌持参で初めてのお客様限定全身60分コース4000円を3000円に

35 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
 [医院ニュース]
 佳明医師が日本歯周病学会認定医の資格を取得し、歯周病専門医としてのスタートを切りました。

範典医師(院長)の紹介
 大学では歯周病細菌の研究に専念、昭和58年の医院継承時には当時、珍しい歯周治療を中心とした医院を開設。口腔ケアや定期検診を重視した診療方針は今も息づいています。
 趣味：サッカー(現在も毎月シニアの試合に出場)

今回は弘子医師(副院長)を紹介します。

中央区ふれあい食事会での講演(2018.11)

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

36 日々、頑張るあなたに アロマの癒しと活力を

『toko』のごこだわり
 アロマ・ハーブには、身体と心のバランスを整え、活力を引き出す効果があります。仕事、家事、育児、毎日頑張るあなたに、癒しの時間をお届けします。

メニュー
アロマトリートメント (70min) 7,000円～
アロマリフレ (40min) 4,500円～

＜限定クーポン＞
全メニュー 20%OFF
 7,000円以上ご利用の方対象
 事前予約要 / 不定休 / 女性専用
 2019.7.31迄有効

アロマセラピーサロン toko
 大阪市中央区大手通1-3-7
 070-5502-6931(11時～19時)
 事前予約要 / 不定休 / 女性専用
<http://tokocare.jp/>

リバーサイドヨガ FESTA
 アウトドアヨガを日常のひとつの景色、毎日の健康に役立つものに。特色のある先生が集まり、様々なヨガクラスを行う。バリアフリークラスや、親子ヨガなど無料で楽しめるプログラムも。
 2019年5月3日、4日 8:00～16:00(4日は15:00まで)
 場所：中之島公園芝生広場(小雨決行)
 予約：不要
 参加料：1クラス1000円/人(マットレンタル別)
 ※小学生以下無料、費用免除あり。
 詳しくは <http://seikatuyoga.com/ev-riverside-yogafes-201905-info/>

たくさんのご参加ありがとうございました！
 2018年12月2日(日)

お父さんと鶏肉を学ぶ
 店主櫻井さん、子どもができてから食育への関心が高まったとワークショップ講師を快諾してくれた。当日は4歳から5歳までの父子が参加。鮮やかな包丁さばきで丸鶏はどんどんと見慣れた鶏肉の形に。軟骨唐揚げになるヒザ軟骨が1羽から2つしか取れないことには、一同驚愕。それなのに安価に流通するのはなぜ？と社会派な質問も。さばいた後は炭火焼きで部位の違いをしっかりと味わった。(にしやまい)

ほんの少ししか取れない部分が多く取れる部分があって、それぞれに価値があるということが分かって良かった。
 1位唐揚げ、2位手羽先。色々なお肉を出してくれたので作ってくれた人に感謝でいっぱいです。

37 どん香
 大阪市中央区南新町 1-4-9 昭和ビル1F/TEL:06-6943-4385
 月～金 11:30～14:00 17:00～23:30(L023:00)
 土曜 17:00～23:30(L023:00) [日祝休]

遊びながら作ってみよう！ しそジュースで色水あそび

材料
 赤しそ 300g
 お酢 2カップ(400cc)
 砂糖 600g
 水 2ℓ

作り方 レシピ：EACH CAFE 朝田ひとみ
 1. 沸騰した湯にしその葉を入れてしばらく煮出す(葉の色がぬけてお湯に色が移るくらい)
 2. ザルで濾し、しその葉はザルの上からスプーンなどで押してエキスを絞り出す。
 3. 濾した液を鍋に戻して砂糖を入れ火にかけてとくす。
 4. 火を止めてお酢を入れ、冷まして出来上がり！
 *赤しそは枝ごと売っていることが多い。枝から葉をちぎとり、よく洗ってから作る。

科学の目線

赤しそに含まれるアントシアニンという色素は、酸性だと赤色～ピンク色に、アルカリ性だと緑色～青色に変化します。酢を加えると、赤色に変化したので酢は酸性とわかりました。では、しそジュースに重曹を入れると何色になるでしょうか。親子で実験するのも楽しいですよ。※実験に使用したジュースは飲まずに処分してください。(監修：たなか ひでみ)