

SHOP

- お店凡例： ■ 食品 ■ 雑貨
■ 飲食 ■ その他

・名店データの番号は、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6月末までとします。
 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。

32 美容室 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/>

“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ひとときを。

34 サロン・ド・ガトー アンジュ

大阪市中央区船越町 1-6-2
 アズタビル 1F
 06-6944-0147
 月~金 /08:00 ~ 20:00
 土 /08:00 ~ 19:00
 [日曜休]
<http://saon-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)

37 イーチ カフェ EACH CAFE

大阪市中央区石町 1-1-7
 永田ビル 1F
 06-7172-2601
 11:00 ~ 18:00
 (火・日は 15:30 まで)
 [土・第2日・祝祭日休]
<http://eachcafe.com>
 eachcafe



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
 ●本誌持参で単品ドリンク 100 円 OFF

35 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
 [日曜休]
info@supremo-osaka.com
<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。

38 ココラマ cocorama

大阪市中央区石町 2-1-7
 天満橋グリーンコーポラス 1102
 06-4977-2139
 11:00 ~ 20:00
 (最終受付 19:00)
 ※木日祝は最終受付 17:00
 [不定休]



心と身体をリラックス&リフレッシュ。ボディケアが人気のリラクゼーションサロン。足つぼ・オプションヘッドコースもおすすめ
 ●本誌持参で初回のみ 500 円 OFF or 10%OFF

36 テイクアウトヘルシーお弁当 デニテニイ

大阪市中央区釣鐘町 1-2-2
 土屋ビル 1F
 06-6947-2660
 昼弁 11:00 ~ 14:00
 夜弁 17:40 ~ 19:00
 当日支度分売完売にて閉店
 [土日祝休]



良質素材で仕上げた手づくり弁当。税込 432 円からご用意。一番人気は二段塾弁 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

39 タイ古式セラピー ムニムニ munimuni

大阪市中央区大手通 1-3-7
 ベルヴォア大手通 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、じんわりほぐします。こころも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

40 一般歯科・小児歯科・歯科矯正・歯周治療・訪問歯科診療 本城歯科医院



9:30~19:00 (月・火は 18:00 まで)
 土日祝休診
 地元で 90 年続く、落ち着いた雰囲気のある診療所です。3 名の歯科医師がそれぞれの専門分野を持ち、お子様からお年寄りまで優しく丁寧な治療を心がけています。歯科衛生士は担当制のため、より的確で長期にわたるメインテナンスができます。また、通院が困難な方のために訪問歯科診療もしております。



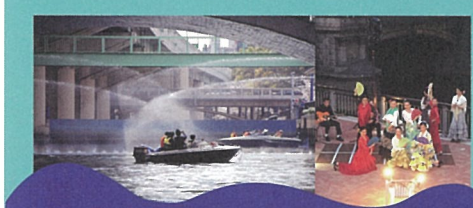
住所 大阪市中央区大手通 2-2-6 電話 06-6943-5578 <http://www.honjo-dental.jp>

イベント

e- よこ道造

～水辺のまちを楽しむ 1 か月間～

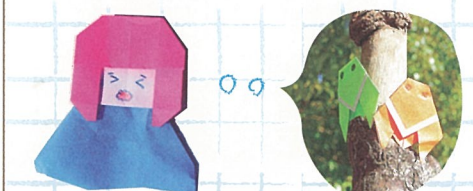
天満橋のすぐ近く、松屋町筋の西側に東横堀川という川が流れているのをご存じですか？高速道路に覆われながらも、大阪城の外堀という歴史ある川。毎年 5 月 14 日から開催される「e-よこ道造」(主催：東横堀川水辺再生協議会)では、まちの人によるガイドクルーズや老舗でのワークショップ、水辺のコンサートなど、一ヶ月間にわたって楽しい体験がいっぱい。知られざる名店や新しいお気に入りのスポットを発見できるかも。



※「e-よこ道造 2018」の詳細は 4 月上旬に e-よこ会 HP (<http://e-yokobori.jp/>) に掲載予定です。

夏の公園遊び idea. 虫取り遊び編

公園で子供とセミ取り…
 セミが暴れて怖かったりしませんか？
 実はセミは暗いと暴れないし鳴かないんです。



虫かごは明るいのので、ティッシュボックス等を使って暗くしてあげると静かに。箱に折り紙やシールをペタペタ。蓋をつけて遮蔽すると、完成！

※セミは 25 度以下でも静かになります。

レシピ

醤油麹、始めませんか？

混ぜるだけ！作っておけば、もう一品のバリエーションがぐんと広がります。

<材料>
 ・生米麹もしくは生麦麹 200g
 ・醤油 450~500g
 乾燥麹の場合は醤油多めがよいです。生麹の方が美味しく作れます。

<作り方>
 ①瓶に麹と醤油を入れて混ぜる。
 一日1回混ぜて、1週間から10日間常温でおく。(ヨーグルトメーカーがあれば、55℃で12~24時間)
 ②出来上がった醤油麹は冷蔵庫で保存する。



- ① 納豆のタレとして
- ② ほうれん草と和える
- ③ 蒸した根菜と和える
- ④ アボカドとミニトマトのサラダに

【メモ】麹菌には約 200~3000 種類もの酵素が含まれていると言われています。デンプンやたんぱく質などを分解して、食材を柔らかくしたり、美味しくしたり、消化に優しいなどの効果もあります。

30 なちゅの台所
 大阪中央区
 詳しくはお問い合わせください。
natyunodaikokoro@gmail.com
natyunodaikokoro.wixsite.com/cooking

編集後記

コツコツ重ねて第4号。知識やスキルって、持っている人はそれを大したことなく言うんです。ちょっと待って。違う！それは、あなただからこそ持っているもの。どんどん社会に出していきましょう。と無責任に誘って、協力してくれた編集メンバーに感謝。

- いけだ なお 本誌で出会えた皆様「ありがとう」
- じふく ゆた 公園めぐりとピクニックが大好き
- たなか ひでみ おさんぽで不思議発見!
- たに みゆき 春からはドイツでおさんぽ
- たまい あい おさんぽで生活に彩りとゆとりを!
- よしむら るみ 写真と珈琲求め自転車どこまでも〜

追記:デザイン、写真撮影、取材執筆 etc 承ります。
 お気軽にお問い合わせくださいませ!
 広告や配布先も募集中です。

「天満橋おさんぽの友は結婚出産育児などで休職退職減薪している方の小さな手カラをまちに出すことを目的としています。小さな力の積み重ねがよりよいまちづくりにつながります。応援をどうぞお願いします。」