



らんとりっぷ  
大阪マラソン2015

RUNNING STREET 365

# まずは大阪マラソンの受付の受付をしましょう



インデックス大阪への最寄り駅は中ふ頭駅になりますが、乗り継ぎに時間がかかることがあるため、基本的にはコスモスクエア駅から歩きましょう。

会場では「うまいもの市場」が開催されているのでお腹をすかせて行くと楽しめますよ！

## 1 受付会場

インデックス大阪 3号館

- 地下鉄中央線「コスモスクエア駅」下車徒歩9分
- ニュートラム「トレードセンター前駅」下車徒歩8分
- ニュートラム「中ふ頭」下車徒歩5分

※雨の場合はトレードセンター前駅で下車すると屋根のある道を歩けるのでオススメ！

※新大阪駅からは地下鉄御堂筋線本町駅で地下鉄中央線に乗り換えると便利です

## 2 受付時間

- 10月23日（金）11:00～19:30(最終入場)
- 10月24日（土）11:00～19:30(最終入場)

※当日受付、時間外受付は行いません

# マラソンの汗をお風呂で流してさっぱりしましょう



大会会場近くには入浴施設がないので電車移動後のお風呂になります。当日帰宅の人向けに移動に便利な梅田駅（大阪駅）近くのお風呂を紹介します。汗を流して大阪のうまいもん食べて帰宅しましょう。

ホテルのお風呂でリラックス

男性専用ですが…

女性用サウナも併設してます



阪神サウナ 徳次郎の湯

ニュージャパン梅田店

カプセルホテル大東洋

梅田駅から徒歩10分  
 営業時間：10:00～23:00  
 休み：年中無休  
 料金：2200円（web割引券使用）

梅田駅から徒歩10分  
 営業時間：24時間営業  
 休み：年中無休  
 料金：1100円（1時間）

梅田駅から徒歩10分  
 営業時間：12:00～翌10:00  
 休み：年中無休  
 料金：1100円（1時間）

大阪市福島区福島5-6-16  
 TEL：06-6344-1661

大阪市北区堂山町9-5  
 TEL：06-6312-0610

大阪市中崎西2-1-9  
 TEL：06-6312-7522

# 忘れ物したランニンググッズを購入（梅田周辺）



大阪マラソンはEXPOも大きいので買い忘れがあっても大丈夫なのですが、気づいたのが受付後だったら悲しいですね。そこで梅田駅周辺のスポーツショップを紹介します。

関西最大級のランニング専門店

ヨドバシカメラの6階

トレラングッズが必要な人向け



SteP SPORTS  
大阪店

スーパースポーツゼビオ  
ヨドバシ梅田店

IBS 石井スポーツ  
大阪本店

営業時間： 平日/11:00～20:00  
土日祝/10:30～20:00

休み：不定休

大阪市北区茶屋町14-13

TEL：06-6292-2213

営業時間：9:30～22:00

休み：不定休

大阪府大阪市北区大深町1-1

ヨドバシ梅田ビル6F

TEL：06-6292-4064

営業時間：11:00～20:00

休み：水曜日

大阪市北区梅田1-2

大阪駅前第2ビル 1F

TEL：06-6344-5225

# 忘れ物したランニンググッズを購入 (心齋橋周辺)



美味しいものを買食いしながらランニンググッズを揃えれば時間が無駄になりません。美味しいものが揃っている心齋橋周辺のランニングショップを紹介します。

## 上質なサービスと品揃え

## アスリートのための品揃え

## ナイキのランニング専門店



心齋橋ブラウニー

営業時間：10:00～20:00  
休み：不定休

大阪府中央区心齋橋筋1-8-3  
大丸心齋橋店 北館10F  
TEL：06-6251-2238



スポタカ心齋橋  
ビッグステップ本店

営業時間：11:00～20:00  
休み：不定休

大阪府中央区西心齋橋1-6-14  
TEL：06-6484-7164



NIKE OSAKA RUNNING

営業時間：11:00～20:30  
休み：不定休

大阪府中央区心齋橋1-6-15  
TEL：06-6120-1310

# 大阪でたこ焼きを食べないなんてありえません



大阪名物といえばパチパチパンチかたこ焼きか。大阪に来てたこ焼きを食べないなんてありえません。大阪人でも並んで食べるたこ焼き屋さんを紹介します。

ソース不要の絶品あり

若者に人気のたこ焼き

さくさく感No.1!



たこ焼道楽 わなか  
千日前本店

甲賀流  
アメリカ村本店

たこ焼き 十八番  
道頓堀店

おすすめ：たこ焼き、おおいり

おすすめ：ねぎポン

おすすめ：ソース

営業時間： 平日 10:00~23:00  
土日祝 8:30~23:00  
休み：不定休

営業時間：11:00~20:00  
※金・土・祝前日のみ22:00まで  
休み：不定休

営業時間：11:00~21:30  
休み：不定休

大阪府中央区難波千日前11-19  
TEL：06-6631-0127

大阪府中央区西心齋橋2-18-4  
TEL：011-511-0403

大阪府中央区道頓堀1-7-21  
TEL：06-6211-3118

# 祝杯？前夜祭？お好み焼きとビールで乾杯！（梅田周辺）



レース前に食べるもよし！レース後の楽しみにするのもよし！大阪に来たらお好み焼き、それも特別に美味しいお好み焼き食べたいですね。梅田周辺の美味しいお好み焼き屋さん紹介します。

お好み焼きの王道！

ふわふわ生地のモダン焼き

ねぎ好きにはたまらない！



つる家



きじ 本店



ねぎ焼やまもと  
梅田エスト店

おすすめ：山かけミックス

営業時間： 平日 17:00～22:30  
土日祝 11:00～22:30

休み：不定休

大阪市北区小松原4-6  
TEL：06-6361-0613

おすすめ：モダン焼き

営業時間：11:30～21:30

休み：日曜日

大阪市北区角田町9-20  
TEL：06-6361-5804

おすすめ：すじネギ

営業時間：11:30～22:00

休み：不定休

大阪市北区角田町3-25エストE27  
TEL：06-6131-0118

# 祝杯？前夜祭？お好み焼きとビールで乾杯！（心斎橋周辺）



梅田周辺のお好み焼き屋さんもいいですが、どっぷり大阪な雰囲気味わいたいなら心斎橋・道頓堀が一番！心斎橋周辺の美味しいお好み焼き屋さん紹介します。

並んでも絶対食べたい！

観光客が集う大人気店

60年以上続く老舗で味わう



美津の



福太郎



味乃家

おすすめ：山芋焼き

営業時間：11:00～22:00

休み：無休

大阪府大阪市中央区道頓堀1-4-15  
TEL：06-6212-6360

おすすめ：牛すじねぎ焼き

営業時間： 平日 17:00～1:00  
土日祝 12:00～24:00

休み：無休

大阪府大阪市中央区千日前2-3-17  
TEL：06-6634-2951

おすすめ：味乃家ミックス焼き

営業時間：火～金 12:00～22:45  
土日祝 11:30～22:45  
月曜日 18:00～22:45

休み：第2月曜日

大阪府大阪市中央区難波1-7-16  
TEL：06-6211-0713

# 2度漬け厳禁！串カツコミュニケーション（梅田周辺）



串カツ屋さんは大阪人のコミュニケーションの場。串カツとお酒を両手に持って店員さんや周りの人に話しかけてみましょう。「大阪マラソンなんです」って言ったらいい返してもらえますよ！

昭和な大阪がここにある

昭和24年創業の老舗串かつ店

カウンター席で女性も安心



串かつ百百



松葉総本店



赤とんぼ

おすすめ：若どり、とん（豚）

営業時間：9:00～22:00

休み：日・祝日

大阪市北区角田町9-26  
TEL：06-6312-1423

おすすめ：牛串、若鶏、青唐

営業時間：平日 14:00～22:00  
土 12:00～22:00  
日 11:30～21:30  
祝 12:00～21:30

大阪市北区角田町9-25  
TEL：06-6312-6615

おすすめ：おすすめ10本串

営業時間：月～土 11:30～14:00  
17:00～23:00  
日 17:00～23:00  
休み：第一、第三月曜日

大阪市北区小松原町1-12  
TEL：06-6362-0114

# ゆっくり串カツを楽しみたい人はミナミへ（心斎橋周辺）



キタに比べて落ち着いた感じのお店が多い感じがします。キタには立ち飲みの名店がいっぱいですがミナミはゆっくり座って落ち着いて串カツを楽しめます。

ちょっとオシャレな串カツ屋

言わずと知れた有名店

串揚げ以外も充実！



心斎橋カラット



元祖串かつ だるま  
なんば本店



串かつ えびす  
難波本店

おすすめ：カラットセット

営業時間：11:00～14:00  
17:00～翌5:00

休み：無休

大阪府中央区心斎橋筋1-3-23  
TEL：06-6258-2255

おすすめ：法善寺セット

営業時間：12:00～22:30

休み：1月1日

大阪府中央区難波1-5-24  
TEL：06-6213-2033

おすすめ：ぷりっぷり海老

営業時間：月～土 18:00～6:00  
日曜 18:00～3:00

休み：無休

大阪府中央区宗右衛門町1-14  
TEL：06-6212-9439

# 大阪マラソン前日はうどんで炭水化物補給！



マラソン大会前日はパスタで炭水化物を補給する人って多いんじゃないでしょうか。大阪に来たならそこはパスタじゃなくてうどんでしょ！大阪の庶民の味を堪能してください。

種類が豊富すぎて迷うかも！

大阪でうどんといえばここ

大阪のソウルフード



兎麦（うむぎ）



梅田はがくれ 本店



阪急そば（駅構内）

おすすめ：カレーうどん

営業時間：11:00～22:00

休み：不定休

大阪市北区芝田1-1-3  
TEL：06-6372-1813

おすすめ：生じょうゆうどん

営業時間： 平日 11:00～14:45  
17:00～19:45  
土・祝 11:00～14:30

休み：日曜日

大阪市北区梅田1-1-3  
TEL：06-6341-1409

おすすめ：きつねうどん

営業時間：7:00～22:00

休み：年末年始

大阪市北区芝田1-1-3  
TEL：06-6376-6667

# 隠れた名店多し！大阪は洋食天国だ！



大阪に来てまで洋食を食べるのも...とか言わないで一度大阪の味を試してみましょ。お好み焼きやうどんばかりが大阪の味じゃないですよ。一度食べるとハマること間違いなし！

110年以上続く老舗洋食店

最強のタッグここにあり

大阪に初めてできた洋食店



末廣軒

おすすめ：ハヤシライス

営業時間：12:00～22:00

休み：第4水、木曜日

大阪市中央区日本橋1-22-29  
TEL：06-6633-9944



明治軒

おすすめ：オムライス&牛串カツ

営業時間： 平日 11:00～16:00  
17:00～22:00  
土日祝 11:00～22:00

休み：水曜日

大阪市中央区心齋橋筋1-5-32  
TEL：06-6271-6761



自由軒

おすすめ：名物カレー

営業時間：11:20～21:20

休み：月曜日

大阪市北区芝田1-1-3  
TEL：06-6631-5564

# マラソン翌朝はのんびり朝ごはんしましょう（梅田周辺）



マラソン大会の朝はどうしてもドタバタしてコンビニの朝ごはんになってしまいます。せめて翌朝の朝ごはんぐらいはほんの少しだけ早起きしてゆっくりしませんか。

都会のオアシス

月～土は24時間営業！

和食セットあります！



ウィラーエクスプレスカフェ

なかおか珈琲 梅田新道店

美山cafe 梅三小路店

おすすめ：モーニングセット

おすすめ：モーニングセット

おすすめ：和食セット

営業時間：6:30～23:00

営業時間：24時間  
日曜日22:00閉店

営業時間：7:30～15:00  
17:00～23:00

休み：無休

休み：無休

休み：無休

大阪市北区大淀中1-1-73  
TEL：050-5823-9991

大阪市北区西天満2-10-2  
TEL：06-6363-0019

大阪市北区梅田3-2-410  
TEL：06-6348-0831

# マラソン翌朝はのんびり朝ごはんしましょう（心齋橋周辺）



ミナミには昔ながらの喫茶店がたくさん残っています。そして最新のトレンドにも敏感な街なので新しいお店も次々に出来ていきます。ぜひお気に入りの朝ごはん見つけてください！

## 和洋食朝食ビュッフェ



Planet3rd  
心齋橋店

おすすめ：朝食ビュッフェ

営業時間：7:00～24:00

休み：無休

大阪府中央区西心齋橋1-5-24  
TEL：06-6282-5277

## 昔ながらの珈琲屋さん



丸福珈琲店  
千日前本店

おすすめ：モーニングホットケーキ

営業時間：8:00～23:00  
モーニング平日のみ

休み：元旦

大阪府中央区千日前1-9-1  
TEL：06-6211-3474

## しっかり朝ごはん！



有機茶寮 byソルビバ  
なんばCITY

おすすめ：玉子かけご飯セット

営業時間：月～金 8:00～22:00  
土日祝 9:00～22:00

休み：不定休

大阪府中央区難波5-1-60  
TEL：06-6644-2782

# 絶対呑みたい大阪の地酒

江戸時代、天下一の酒どころと言えば大阪のことでした。摂津・河内・和泉の三州から江戸に向けて運ばれる人気の「下り酒」。その流れをくんだ日本酒を堪能してください。

「美味しんぼ」にも登場！

芳醇で旨口のお酒

希少価値の高いお酒



秋鹿 純米



天野酒 純米大吟醸 天遊



呉春 大吟醸

蔵元：秋鹿酒造  
酒造好適米：山田錦  
日本酒度：+3  
酸度：1.5

蔵元：西條合資会社  
酒造好適米：山田錦  
日本酒度：+3  
酸度：1.3

蔵元：呉春株式会社  
酒造好適米：赤磐雄町  
日本酒度：±0  
酸度：1.3

フルーティーな味わい

まるやかな仕上がり

香りの良い辛口酒



片野桜 山廃仕込み純米



純米吟醸 利休梅



あやめさけ 蒼庵

蔵元：山野酒造  
酒造好適米：山田錦  
日本酒度：-1  
酸度：1.9

蔵元：大門酒造  
酒造好適米：山田錦  
日本酒度：+1  
酸度：1.7

蔵元：壽酒造株式会社  
酒造好適米：山田錦  
日本酒度：+5  
酸度：1.4

# 大阪のおみやげ

職場や家族、ラン仲間へのおみやげも忘れずに。定番のものから最新の人気おみやげまでもらって嬉しい、つつい笑ってしまうおみやげを紹介します。



マダム・ヨーコ

女性へのおみやげに最適。大阪で20年以上も愛されています。



みたらしとろとろ

モチモチのお餅のなかからタレがトロリと広がります。



大阪ショコラシェーナ

ココアベースを抹茶生地で包んだ空港限定のクッキーです。



たこ昌「たこの唐揚せん」

たこ焼きはお土産にしにくいけど、これなら大丈夫！



黄金一味

日本で一番辛い一味。でも辛いだけじゃなくてしっかり香ります。



摂州 蕪楽

大阪の伝統的和菓子店・泉寿庵が作った和と洋の新しいお饅頭。



オモシロクナ〜ル

こ誰もが面白くなるという魔法の薬。関西人の必需品？



大阪のにおい缶

完全にイケてます。ネタ土産としては最高の品になるでしょう。



ジョリーボンボン

大阪のおばちゃんの言う「飴ちゃん食べる？」のあれです。

らんとりっぷ  
大阪マラソン2015

発行人 重松貴志  
発行所 RUNNING STREET 365  
ホームページ：<http://runningstreet365.com>