

大阪府、大阪市から発令される新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた要請へのご理解とご協力をお願いします。

2022
1/6^{THU} -
2/25^{FRI}

Osaka Metro



ウォーキングラリー

～大阪マラソンコース編～

デジタル
スタンプを集めて
記念品を
ゲットしよう!



Let's
Walk!



ウォーキングラリーの
参加はこちら!

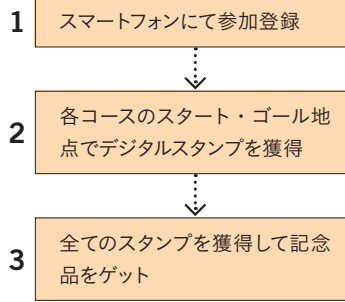
開催期間: 1月6日(木)～2月25日(金)



●Osaka Metroウォーキングラリーの楽しみ方

大阪マラソンのコースをめぐるウォーキングラリーです。スマートフォンで参加登録し、A～Fの6つに分割されたコースのスタート・ゴール地点でデジタルスタンプを集め、全て獲得した方には、Osaka Metroオリジナルの記念品を進呈します。ウォーキングは健康づくりのために気軽にできる運動です。ぜひウォーキングラリーに参加してみませんか。

●参加の流れ



●参加者登録方法

- スマートフォンで本リーフレット表紙または裏面のQRコードを読み取り(iPhoneを使用する際は、コントロールセンター内のコードスキャナーを使用せず、カメラアプリで読み取りください)。
 - ニックネームとパスワード等を設定して参加者登録(個人情報の入力不要)。
 - スタンプ獲得時には、QRコードを読み取り、ニックネームとパスワードでログイン。
- ※デジタルスタンプ配布場所、記念品お受け取り方法は本リーフレット裏面をご参照ください。



※中間点の目安としているバス停は、全て大阪シティバス株式会社のバス停留所です。

Osaka Metroウォーキングラリー

～大阪マラソンコース編～

開催期間：1月6日(木)～2月25日(金)

●デジタルスタンプ配布場所

デジタルスタンプ配布場所に設置したQRコードをスマートフォンで読み取ると、デジタルスタンプが配布されます。12個全てのスタンプを集めていただいた方にOsaka Metroオリジナル記念品をプレゼント。

●記念品お受け取り場所

定期券発売所(四つ橋線 なんば駅)

営業時間 年中無休 7:00～20:00(平日)
9:00～18:00(日・祝)

Osaka Metro案内カウンター(新大阪駅)

営業時間 年中無休 9:00～15:30

※お受け取り期間は2/27(日)までとなります。

※数に限りがありますので、ご容赦ください。

ウォーキングラリーの
参加はこちら!



●記念品お受け取り方法

お受け取り場所にて、「記念品を引換える」ボタンを押して、画面をスタッフにご提示ください。
記念品を受け取られましたら、ご自身で「引換完了」ボタンを押して、再度スタッフにご提示ください。

●その他

※マスク着用と咳エチケットにご協力ください。

※発熱・咳など、体調に異常を感じる方はご参加をお控えください。

※イベント期間中、ご参加はお一人様1回限りです。

※記念品お受け取り後の交換・返却などはお受けいたしかねます。

※当ウォーキングラリーは、第10回大阪マラソンのコースを分割して紹介していますが、

各コースの始終点をOsaka Metroの駅としているため、実際の距離は42.195km以上になります。

※誌面中の距離表記は地図上の概算距離であり、歩数表記は1kmあたり1,350歩を基準とした歩数です。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

●デジタルスタンプ配布場所詳細

		駅名 (QR貼付場所)	改札	コースの 最寄出入口
A コース	スタート	谷町四丁目	北改札	1-B号
	ゴール	淀屋橋	中改札	10号
B コース	スタート			
C コース	スタート	ドーム前 千代崎	改札	1号
	ゴール			
D コース	スタート	岸里	南西改札	3号
	ゴール			
E コース	スタート	鶴橋	西改札	4号
	ゴール			
F コース	スタート	今里	西改札	※(欄外参照)
	ゴール			
		大阪ビジネス パーク	改札	1号

※Eコースゴールには2号出入口、Fコーススタートには1号出入口が便利です。

Osaka Metro 路線図



- M 御堂筋線
- K 堺筋線
- T 谷町線
- N 長堀鶴見緑地線
- Y 四つ橋線
- I 今里筋線
- C 中央線
- P ニュートラム
- S 千日前線
- いまどとライナー



1日乗車券エンジョイエコカード (土・日・祝用)

大人600円 小児300円
※平日利用は大人800円

発売期間：随時
有効期間：なし ※事前購入可能。改札機に投入すると日付が印字され、その日に限り1日乗り放題
有効区間：Osaka Metro全線/大阪シティバス全路線(IKEA鶴見/ユニバーサル・スタジアム・ジャパン™ 行バス、空港バス、オンデマンドバスを除く)
発売場所：Osaka Metro駅構内 券売機/定期券発売所/駅構内ローソン売店

お問い合わせ先
Osaka Metro シティバス案内コール
TEL: 06-6582-1400

A

コース

①C 谷町四丁目駅～②M 淀屋橋駅 TOTAL 約7.0km/約9,500歩

スタート地点である大阪城付近は上町台地に位置するため、意外とアップダウンも多く、川沿いの風にも影響されるコースです。

📍 中間点 | バス停「南森町」……スタートから約3.7km/約5,000歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

ノースショア カフェアンドダイニング

NORTHSHORE CAFE&DINING

「おいしくて体にいいものを」がコンセプト。土佐堀川ビューのテラスでほおばりたいのは、断面の美しいサンド。6種の野菜が盛りだくさんなベジタブルエッグスプラウトサンド1,100円はシェアもおすすめ。コールドプレスジュースを合わせて健康的に！📍北浜駅18号出口から徒歩約2分 ☎06-4707-6668 🕒7:00～18:00(LO17:00) 2Fのみ平日10:00～16:00(LO15:00) 🍷不定 🚫不可



スモープローキッチン ナカノシマ

Smorrebrod kitchen Nakanoshima

デンマーク発のオープンサンド・スモープローの専門店。ライ麦パンに旬の食材を盛り付けたスモープローは、味はもちろん美しいルックスも魅力的。いろいろ食べ比べたい方は、小さめサイズのスタータースモープロー各570円をぜひ。北欧インテリアを配した気持ちの良い空間で、癒やしのひと時を。📍淀屋橋駅1号出口から徒歩約5分 ☎06-6222-8719 🕒9:00～20:00(LO19:00) 🍷不定 🚫不可



B

コース

③M 淀屋橋駅～④N ドーム前千代崎駅 TOTAL 約6.3km/約8,500歩

コースを通してフラットな道が続きます。大阪のメインストリート御堂筋は人通りも多いため、時間的にも気持ち的にも余裕をもって進みましょう。

📍 中間点 | バス停「JR難波駅前」……スタートから約3.0km/約4,000歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

ロイ フレッシュジュースアンドサンドイッチ

LoY fresh juice&sandwiches

テイクアウトを中心としたスタンド。看板の焼き立てホットサンドには、国産小麦による無添加のパンを使用。なかでもハムやチーズ、玉子が入ったオリジナルホットサンド550円はケチャップソースとも好相性。新鮮野菜とフルーツのグリーンスムージー600円と合わせて、身体にやさしいブレイクタイムを。📍M/N心斎橋駅3号出口から徒歩約5分 ☎06-4963-3860 🕒7:00～17:00 🍷第3月曜 🚫不可



シーガル ダイナー

SEAGULL DINER

堺・なかもず発のバーガーショップが[タグポート大正]に登場。大正店限定で、肉を使わず仕上げたベジタブルバーガー1,000円が楽しめる。自家製パンでアボカドをはじめとした数種類の野菜をはさんだ逸品は、ヘルシーながら食べ応え抜群。リバービューのロケーションも素敵。📍N大正駅4号出口から徒歩約1分 ☎06-6568-9320 🕒12:00～20:00(LO19:00) 🍷なし 🚫不可



C

コース

N ドーム前千代崎駅～Y 岸里駅 TOTAL 約9.0km/約12,200歩

平坦な道が続きますが、一部狭い歩道もあるので、注意しながら進んでください。
また、なにわ筋に入ると直線が続きます。公共交通機関の少ない地域ですので、中断・再スタートする場合は、「旭2丁目」までのバス停で大阪シティバスをご利用ください。

📍 中間点 | バス停「地下鉄桜川」……スタートから約4.6km/約6,200歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

CARABINA BREAD STAND

ご主人が幼い頃に食べていた思い出のパンを再現したいと、夫婦で開いた食パン専門店&カフェ。シーザーサラダとゆで卵によるシャキシャキ野菜のシーザーサンド400円は、具材の塩味がパンのほのかな甘みを引き立てる。看板商品の食パンを買って帰るのもお忘れなく。📍九条駅2号出口から徒歩約12分 ☎06-6583-2522 🕒8:00～17:00(土・日・祝10:00～) 📅月曜 ㊄不可



八百屋とごはん うらや 本店

栄養バランス抜群で体に優しい定食を。公認スポーツ栄養士・管理栄養士である恵美真子さんが監修した日替わり和定食の一日定食1,100円は、契約農家から届く旬の有機野菜たっぷりの主菜とお総菜3品、4種類の野菜サラダに胚芽米ご飯とみそ汁、漬物が付いて男性も満足必至の内容に。📍MYSなんば駅30号出口から徒歩約5分 ☎06-4392-0338 🕒11:00～23:00(L022:30) 📅なし ㊄不可



D

コース

Y 岸里駅～S 鶴橋駅 TOTAL 約10.2km/約13,800歩

下寺町交差点から谷町九丁目にかけては大阪マラソンのコース屈指の上り坂。
上町台地を越えたら、鶴橋まで一気に下ります。距離・高低差ともに最難関のコースです。

📍 中間点 | バス停「戎橋」……スタートから約5.0km/約6,800歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

coffee stand TENGACHA

京都の人気コーヒーファクトリー[% Arabica(アラビカ)]の豆を使ったコーヒースタンド。「風味豊かな味に惚れ込んだ」という、コーヒー本来の味を生かしたメニューのラインアップで、人気はカフェラテ500円～。約1カ月単位で入れ替わるシーズン限定メニューはSNSでアップされるので、こまめにチェックを。📍天下茶屋駅改札から徒歩約4分 ☎06-6690-0701 🕒10:00～19:00(L018:45) 📅不定 ㊄不可



Tsuchi

作り手の顔が見える「Farm to table」をコンセプトに、新鮮な野菜や旬の魚を使用した一皿を提供。ランチセットはメインが選べ、写真はスズキのポワレ2,280円。海と大地のオードブル、自家製天然酵母パンやスムージーなどがセットに。[ホテルロイヤルクラシック大阪]1階でアクセスも便利。📍MYSなんば駅12号出口直結 ☎06-6641-2680 11:00～21:00(土・日・祝～23:00) 📅不定 ㊄不可



E

コース

S 鶴橋駅 ~ I S 今里駅 TOTAL 約7.0km / 約9,500歩

四天王寺方面へ向かう緩やかな坂のアップダウンが続きます。大池橋交差点を曲がり、今里筋に入ると平坦な道になります。

📍 中間点 | バス停「勝山4丁目」……スタートから約3.9km / 約5,300歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

マイボウル my bowl

ヴィーガン、グルテンフリーなどのエッセンスを取り入れたレストラン。人気のボウルメニューの中でも、イチオシは彩り豊かなグリル野菜にアボカドを丸ごと1個トッピングしたアボカドキヌアホットサラダ1,540円。美容や健康にうれしいコールドプレスジュースや発酵ドリンクも充実。📍四天王寺前夕陽ヶ丘駅3号出口から徒歩約11分 ☎06-6776-8388 🕒9:00~18:00 🍷なし(臨時休あり) ⇐不可



フルハウス Full House

ベトナム人夫妻が営むベトナム料理店。店内で焼く自家製パンを使ったベトナム風サンドイッチ(バインミー)は、甘辛味の肩ロース肉ときゅうり、パクチー、大根と人参のなますを挟んだ豚肉焼きサンドイッチ650円など4種類をラインアップ。お好みでホットチリソースで味変も◎。牛肉×米麺のブンポーフェ1,000円も人気。📍今里駅6号出口から徒歩約6分 ☎090-4902-3979 🕒11:30~21:00 🍷月曜 ⇐不可



F

コース

I S 今里駅 ~ N 大阪ビジネスパーク駅 TOTAL 約5.4km / 約7,300歩

今里から鳴野までの今里筋は、ひたすらまっすぐで平坦な道が続きます。新鳴野橋を渡り、大阪城公園に入るとゴールはまもなくです。

📍 中間点 | バス停「鳴野[南]」……スタートから約2.6km / 約3,500歩



◎コース周辺のおさえておきたいお店

手打ち蕎麦 やました

難波の[ひでぞう]でキャリアを開始し、東京で修業した山下英一郎さんが腕を振るう蕎麦店。蕎麦は九一を中心に、数量限定で十割も。春菊とわさび菜のかきあげそば1,200円は、軽い食感のかき揚げと喉越しの良い細身の蕎麦、旨みあふれる出汁が三位一体に。📍今里駅1号出口から徒歩すぐ ☎090-8283-4202 🕒11:30~15:00(L014:30) 18:00~22:00(L021:30) 🍷不定 ⇐不可



オールデイダイニング SATSUKI

[ホテルニューオータニ大阪]1階のカフェ&ダイニング。ケーキやパンなど数あるメニューの中でも、新edoくず餅ゼリー1,452円(提供は10:00~22:00)は上品な甘さとヘルシー素材で人気。くず餅の名店・東京[船橋屋]とコラボした「くず餅乳酸菌◎」入りゼリーの上に、抹茶寒天や丹波産黒豆、粒あんがゴロゴロ。📍大阪ビジネスパーク駅1号出口から徒歩約3分 ☎06-6949-3298 🕒7:00~22:00 🍷なし ⇐不可



※本誌掲載のデータは2021年12月現在のものです。LOはラストオーダーを表します。税込価格を基本としています。

※各コース地図の★マークが付いたスポットは「Osaka Metroさんぽ。大阪マラソン特別号」(2022年1月中旬発行)にて掲載予定のスポットの一部です。