



## アジサイ



約7500株が咲き誇る  
大阪市内最大級



場所：花の谷(★)

見頃：6月上旬～中旬頃

※天候等により時期が前後する場合があります



花博  
記念公園

### 鶴見緑地

鶴見緑地指定管理事業者

### 鶴見緑地

### スマイルパートナーズ

- ・(代表)大和リース株式会社
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団
- ・美津濃株式会社
- ・株式会社ウエルネスサプライ
- ・有限会社エルミオーレ・三菱電機ビルソリューションズ株式会社
- ・大和ライフネクスト株式会社

編集・発行：鶴見緑地パークセンター(営業時間 9:00～17:30 / 休日 年末年始) 電話 06-6911-8787

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

# 園内情報

## アウトドアフィットネス鶴見緑地

今月のテーマは“Good Sweat!”  
皆様のご参加をお待ちしています！

- 【営業時間】 9:00 ~ 17:30  
【対象】 18歳以上（高校生不可）  
【参加費】 1回 1,100円  
月額 4,180円  
【講師】 kanako氏、midori氏、kanae氏  
【定休日】 水曜日・木曜日（その他不定休日あり）  
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)



## 今月の特別プログラム

～slow ヨガ × メディテーション～  
【日時】 6/14(火) 13:30 ~ 14:30



～ノルディック × ピクニック～  
【日時】 6/5(日) 10:00 ~ 13:00

～Welcome Summer ①背中美人♡ヨガ～  
【日時】 6/19(日) 13:30 ~ 14:30



ホームページ



Instagram



LINE



プログラムスケジュール

## 今月のヨガマインド&ポーズ

6月は梅雨で湿度が上がリ、水分代謝を促すことで気持ちよく過ごすことができます。適度な運動で身体をあたため汗をかくことに加えて、深い呼吸に合わせてストレッチをすることで血流が促され、水分代謝が促進されます。水分の巡りを意識して、快適に梅雨をたのしみましょう！



脚の強化と、下側の脇腹を引き上げながらポーズを取ることで女性には嬉しいウエストの引き締めにも効果もあるポーズです。  
足元を根付かせ、胸を真横にひらき指先まで呼吸が流れているようなイメージで行いましょう！



アウトドアフィットネス鶴見緑地

## 咲くやこの花館

### ★ 花蓮・睡蓮展

花蓮・睡蓮など、咲くやこの花館前池にてご覧いただけます。  
花蓮・睡蓮のご観覧は午前中がオススメです！  
館内（要入館料）の熱帯睡蓮もオススメです！  
※植物の性質上、開花していない場合があります。

【日程】 6/18(土) ~ 7月下旬ごろ



### ★ 虫を食べる植物展

ウツボカズラやハエトリグサをはじめ独自の方法で獲物を捕らえる食虫植物。そのしくみや故郷、昆虫たちとの関係にせまります。  
世界中から集められた50種以上もの食虫植物を身近に観察できます。食虫植物販売会や、お子様から大人まで楽しめる遊び心いっぱいのワークショップも勢ぞろい。

【日程】 7/9(土) ~ 9/25(日)



【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館 16:30)

※8/15(月) 臨時開館

【入館料】 大人 500円

中学生以下・障がい者手帳等をお持ちの方

(介護者1名を含む) 大阪市内在住の65歳以上の方は無料要証明(生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本)

【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)

【問合せ】 06-6912-0055(9:00 ~ 17:30)



新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

# 園内情報

## せせらぎマルシェ (毎週日曜日開催)

各地のこだわり生産者からのスイーツ、キッチンカーなど約15店舗が集結!

- 【日程】 6/5(日)、12(日)、19(日)、26(日)  
9:00 ~ 16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場所】 中央通
- 【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)

店舗数は変更する場合があります。  
予めご了承ください。



Instagram



## フリーマーケット日程

- 【日程】 6/5(日)、11(土) ~ 12(日)  
ハナミズキホール、附属展示場
- 【場所】 ホール・茶室管理事務所
- 【問合せ】 06-6915-3246(9:00 ~ 17:30) ※月曜定休日(祝日の場合は翌平日)

入場料が必要な場合もあります。  
事前にお問い合わせください。

## 乗馬体験コース&初心者コース

- 【時間】 9:00/11:00/13:00/15:00 「(※要予約) 各時間先着1名様まで」
- 【料金】 乗馬体験1回コース(一般:3,500円/大阪市民:2,750円)  
※別途保険料200円がかかります  
※大阪市民料金適用には身分証が必要です(詳しくは乗馬苑まで)
- 【場所】 乗馬苑インドア馬場
- 【服装】 長ズボン・運動靴・軍手
- 【対象】 小学生以上(身長120cm以上の方)
- 【定休日】 火曜日(祝日の場合は翌平日)
- 【問合せ】 鶴見緑地乗馬苑  
06-6915-0034(8:00 ~ 18:00)

ポニーふれあいイベントを毎月1回、開催しています♪  
6月開催日 → 6/12(日)  
詳細はホームページを確認ください。



ホームページ



## ポケットマルシェ in 鶴見緑地 -3rd-

ハンドメイド製品、雑貨、カフェなど約50店舗が集結!  
都会のオアシスでのんびり楽しもう!

- 【日程】 6/4(土) ~ 5(日)  
9:30 ~ 16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場所】 くすのき通
- 【問合せ】 Poket Marche 実行委員会  
080-5364-2345



ホームページ

## つるモビ 予約受付中!

歩行による移動をサポートする最新のモビリティシウォークティ-(C<sup>+</sup>walk T)を  
全国初導入!

- 【営業時間】 10:00 ~ 16:00
- 【場所】 つるモビ STATION(いのちの塔西側)
- 【予約方法】 ホームページより ※当日予約可
- 【料金】 無料 ※当面の間
- 【対象】 小学4年生以上、140cm以上、100kg以下
- 【問合せ】 つるモビ STATION  
080-3846-6759

詳細はホームページを  
ご確認ください。



ホームページ

## テニススクール新規入会キャンペーン

期間中にスクール生のご紹介、またはお知り合いの方と一緒に  
ご入会された場合、「お2人分の入会翌月の受講料を半額」と  
させていただきます。しかも今回は粗品もプレゼント!  
ぜひこの機会にご入会ください!

- 【日程】 6/30(水)まで
- 【対象】 小学生~シニア
- 【問合せ】 鶴見緑地庭球場  
06-6915-2550(9:00 ~ 20:00)

詳細はホームページを  
ご確認ください。



ホームページ

## ちょっと一服 お茶点て出しコーナー

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか?

- 【日程】 6/4(土) ~ 5(日)  
10:00 ~ 16:00
- 【参加費】 500円(お茶・お菓子代)
- 【場所】 茶室「むらさき亭」
- 【問合せ】 ホール・茶室管理事務所  
06-6915-3246(9:00 ~ 17:30)  
※月曜定休日(祝日の場合は翌日)

当公園内にはごみ箱を設置しておりません。来園者の皆様にはごみの持ち帰りを  
お願いしております。公園の美化運動と快適な公園づくりにご協力をお願いします。

## ジャカラダ (ノウゼンカズラ科)

カエンボク、ホウオウボクと共に「世界三大花木」の一つとされており、紫雲木(シウンボク)とも呼ばれています。樹高15m程にもなる高木で、熱帯地方に多く植樹されていますが、耐寒性があるため日本でも徐々に植樹されています。

鶴見緑地では、南太平洋諸国庭園、咲くやこの花館 外部庭園にてご覧いただけます。

主な植栽場所・・・



# 花ごよみ6月

## ザクロ (ミソハギ科)

イランなどの中近東原産とされるザクロはシルクロードを通して伝わり平安時代に日本に渡りました。健康や美容に良いという事で昔から好んで食用にされており、その歴史は遡ること約5000年。花の付け根のところを見てもらうとまるで「たこさんウィンナー」のような面白い形をしています。鶴見緑地では、中央噴水広場、大池東西側など園内各所でご覧いただけます。

主な植栽場所・・・



鶴見緑地 検索  
←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式Twitter

## No. 52 鶴見緑地・バラ園

### 【チャールストン(F)】

1963年にフランスのメアソ社によって作出されたバラです。その特徴は花色の変化にあり、咲き始めの段階では花びら全体が黄色く少し赤色が混じっている状態ですが、咲き進むに連れて全体が赤色に染まります。



### 【梅雨について】

今年もやってきました梅雨の時期。連日の雨に加え高い気温も相まって蒸し暑く、喜んでいるのはせいぜいカエルやカタツムリくらいでしょう。ちなみに、私は元野球部で梅雨になるとオフが増えるためとても喜んでいました。さて、そんな梅雨ですがなぜ「梅雨」という文字に梅の字があてがわれているのかご存じでしょうか？ 諸説あるようですが、もともとは雨が多く霪(カビ)が生えやすいことから「霪雨(ばいう)」と表記されていました。しかしそれではジメジメした悪い印象を与えることから、「霪」を同時期に旬を迎える「梅」に替えたそうです。ちなみに「つゆ」という読み方は「露」から来ているそうです。ジメジメした季節ですがカビに負けず梅のように爽やかに過ごしたいですね。

### 筆者の

つ ぶ や き



松尾