



写真は昨年12月に  
鶴見緑地行われた  
クリスマスリースづくりの  
イベントで作成したものです。

## 年末年始の休業のお知らせ

鶴見緑地パークセンターは、**12月29日(木)～翌年1月3日(火)**の期間、休業いたします。

また、園内バス・『山のエリア 西アジアレストハウス』も同期間、休業いたします。

皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※その他園内施設の年末年始休業については、各施設へお問い合わせいただくかホームページにてご確認ください。

バーベキュー場・緑のせせらぎ東側バーベキュー広場は

**11月28日(月)～翌年2月28日(火)**の期間、冬期休場とさせていただきます。

中央噴水は、**12月1日(木)～翌年3月31日(金)**の期間、冬期運転停止とさせていただきます。

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“Mind Detox”  
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)



ホームページ



Instagram



LINE



プログラムスケジュール

## 今月の特別プログラム

～太陽礼拝108回 2022～  
★一日完結プログラム★

- 【日時】 12/25(日) 10:00 ~ 12:00  
【場所】 大芝生 ※雨天時室内（定員20名）

★ゆっくりペース36回×3回★

- 【日時】 12/11(日)、13(火)、17(土) ~ 24(土)  
【場所】 大芝生 ※雨天時室内（定員20名）

～クリスマスランチタイム&ヨガのお話～

- 【日時】 12/25(日) 12:30 ~ 13:30(室内定員20名)

～アウトドアフィットネス泉南ロングパーク合同プログラム～

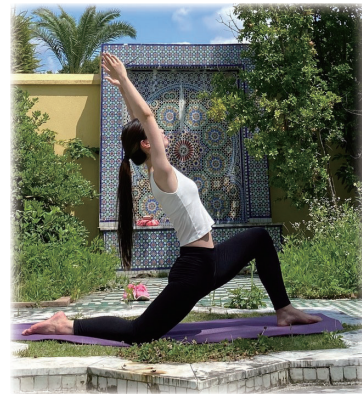
- 【日時】 12/4(日) 14:30 ~ 15:15

## 今月のヨガマインド&ポーズ

1年間お疲れさまでした！慌ただしい年末ですが、数分でも瞑想したり、ただ静かに座ったり、お茶を飲んだり、息つく時間をとり、こまめにマインドデトックスを。また、コアを意識した動きで内側から温めながら、身体のデトックスも行いましょう。気持ちよく今年を締めくくり、新しい年を迎えましょう！



鼠蹊部をストレッチすることでリンパの流れを改善し、デトックスにもつながるポーズです。  
大地を踏み締めることで胸を空へと導き、深呼吸をしながら生き生きとポーズをとりましょう！



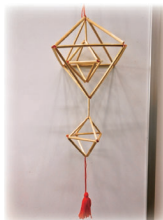
三日月のポーズ

## 咲くやこの花館

### ★ こどもクリスマスツアー

お子さま向けフラワーツアーやクリスマスにちなんだワークショップなど開催。  
クリスマスの起源となるキリスト誕生にまつわる植物、「乳香（にゅうこう）」と「没薬（もつやく）」の香り体験やクリスマスと植物の関係をご紹介します。

- 【日程】 12/10(土) ~ 11(日)、17(土) ~ 18(日)



### ★ こけ展

今年のこけ展はさらにパワーアップ！館内がコケの空間に。コケの盆栽、コケテラリウムなど園芸の世界から、生産地、自生地の紹介までさまざまなコケをお楽しみください。販売会やワークショップ、トークショーも開催予定。きのこやボタニカルをモチーフにしたグッズ、作家の作品などきのこマーケットも同時開催！

- 【日程】 2023/1/7(土) ~ 22(日)



## 2023年オリジナルカレンダー 12/1(木)より配布開始！

咲くやこの花館にご入館されたお客様の中でアンケートにご協力いただいた方に「2023年咲くやこの花館オリジナルカレンダー」をプレゼントいたします！  
カレンダーに使われている写真は、今年開催された【インスタで！咲くやフォトコンテスト2022】で館長賞を受賞した7点です。  
ぜひ、世界の花たちとともに新しい年をお迎えください。



2023  
SAKUYA  
KONOHANA  
K A N  
CALENDAR



【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館 16:30)

【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

## フリーマーケット日程

【日程】 12/10(土)～11(日)、17(土)～18(日)  
【場所】 ハナミズキホール、附属展示場  
【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。

## クリスマスキッチンカーフェス 2022

クリスマスのテーマに合わせたフードフェスを開催！  
期間中はコンサートも開催予定です。

【日時】 12/23(金)～25(日)  
15:00～21:00※雨天決行  
【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)



## 日本の食まつり

日本の「食」ブースが多数登場！  
大阪万博 2025 に向けて地域から大阪を盛り上げよう！

【日時】 2023/1/2(月・祝)～5(木)  
10:00～17:00  
【場所】 中央通  
【問合せ】 日本の食祭り実行委員会  
06-4397-7452

詳細は確定次第  
ホームページにてご案内します

## 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

【日程】 12/11(日)12:00～13:30  
詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ

## ちょっと一服 お茶点で出しコーナー

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？  
12/18(日)はお点前も同時開催！(各時間先着4名)  
①11:00～②11:45～③12:30～④13:15～⑤14:00～

【日程】 12/17(土)～18(日)  
10:00～16:00  
【参加費】 抹茶セット:500円  
お点前お茶セット:800円  
【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)

## タラヨウの葉っぱでクリスマスカードを作ろう！

タラヨウ(多羅葉)「はがき(葉書)の木」に小枝でクリスマス  
メッセージを書いて送ろう！

【日程】 12/11(日)13:30～15:30  
【場所】 政府苑跡  
【定員】 先着40名  
※小学生以下保護者同伴  
【対象】 どなたでも  
【参加費】 500円(切手代含む)  
※追加で作りたい場合は1枚500円  
【申込方法】 電話申込(12/2 10:00～受付開始)  
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
06-6911-8787(9:00～17:30)



詳細

## せせらぎマルシェ(毎週日曜開催)

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20店舗が集結！

【日程】 12/4(日)、11(日)、18(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)



Instagram

店舗数は変更する場合があります。  
予めご了承ください。

## ウルトラマンイルミネージュ

ウルトラマンシリーズのヒーローや怪獣をテーマにした  
イルミネーションイベントが鶴見緑地で初開催！  
同時開催のジュラシックランドもお楽しみください♪

【日程】 12/2(金)～2023/3/5(日)※雨天決行  
17:00～22:00(点灯:17:30～21:30)  
【入場料】 大人1,800円、小学生以下800円※2歳未満無料  
【受付】 中央ゲート  
【問合せ】 イルミネージュ事務局  
06-6452-6452

チケットの購入は→  
※当日券の販売あり



ホームページ

当公園内にはごみ箱を設置していません。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。

# 花ごよみ12月

## ハボタン (アブラナ科)

アブラナ科の多年草で葉がボタンの花のようになることからハボタンと名づけられました。鶴見緑地では、毎年ハボタンで新年の干支を描く絵花壇を作成しており、年賀状の題材などご好評をいただいております。中央噴水広場の花壇でご覧いただくことができますので、ぜひお立ち寄りください。  
※写真は2023年の干支である「卯(ウサギ)」を描いた絵花壇です。

主な植栽場所・・・



## ツワブキ (キク科)

キク科の常緑の多年草で、野生では海岸や崖地、山林などで見ることができます。野生のほかに園芸植物として栽培もされており、白や黄色の斑入りの品種が有名です。鶴見緑地では、スイス庭園・緑のせせらぎ南側の池付近など園内各所でご覧いただくことができる、秋～冬にかけて開花する数少ない花です。

主な植栽場所・・・



←公式ホームページ

←公式Instagram

←公式Twitter

**山のエリア早朝開放**

翌年1/1(日・祝)は山のエリアを早朝開放します。  
鶴見緑地で新年の幕開けを迎えませんか？

【時間】 6:00 ~  
【場所】 鶴見新山(大阪市内最高峰)

## No. 58 鶴見緑地・バラ園

### 【アルテミス(S)】

2009年にドイツのバラ育種会社であるタンタウ社によって作出されたバラです。花の大きさは比較的小ぶりですがたくさんの花を咲かせるため見応え十分。ミルラ香と呼ばれるスパイシーで甘く爽やかな香りも魅力の一つです。



### 【冬至に食べると良い食べ物について】

皆さんこんにちは。  
去年はクリスマスについて書きましたが、今年は冬至の日を食べると良い食べ物について書きたいと思います。冬至の日は「冬至の七種(ななくさ)」を食べると運気が上がると言われており、「うどん、寒天、キンカン、ギンナン、ナンキン、ニンジン、レンコン」、この七種を食べると良いそうです。冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べることで運を呼び込む「運盛り」という縁起かたぎが冬至の七種を食べる由来だそうです。ちなみに「ん」が2つある食べ物はより縁起が良く、より運を呼び込みやすいとされています。(ちなみに私は「はんぺん」しか思い浮かびませんでした)  
今年も残すところあと1か月。冬至に「ん」の付く食べ物を食べ、運気を高めて来年もいい年にしましょう。

### 筆者の

