



出展募集!

## 鶴見緑地フェスタ2023

11/3(金・祝)~4(土)

10:00~16:00



年に1回の鶴見緑地でのお祭り!

地域の皆様に多くの笑顔を届ける鶴見緑地フェスタ2023への出展を  
ご検討ください。



詳細はこちら

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



# 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“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、midori、kanae  
【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

### 6月より3ヶ月限定の Welcome Summer プログラムが始まります！

6月～8月は、Welcome summer として毎月特別プログラムを実施いたします！  
6月は、本格的な夏に向け、シェイプアップがテーマ！  
適度に汗をかいて巡りを促し、心身ともにスッキリといたしましょう！

ウエストシェイプヨガ

6/11(日) 10:00 ~ 11:00

基礎代謝 UP ヨガ

6/25(日) 13:30 ~ 14:30

### 6月限定デイリープログラム ~梅雨の養生ヨガ~

湿度が上がる梅雨時期は汗をかきにくいことから老廃物を溜め込みがちな時期。  
体内の水分をデトックスや循環に導いて、梅雨を爽やかに乗り越えましょう！  
6月は満月・新月と重なることから月ヨガとのコラボレーションプログラムになります！

満月デトックス月礼拝

6/4(日) 13:30 ~ 14:30

新月アロマリンパヨガ

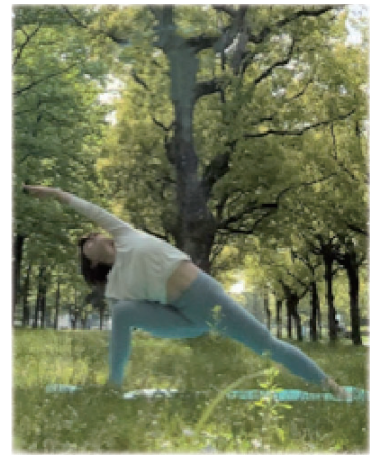
6/18(日) 13:30 ~ 14:30

## 今月のヨガマインド&ポーズ

6月は温度・湿度が上がリ、雨で気圧が下がり、むくみや胃腸の不調等が起こりやすくなります。  
汗をかくぐらいに気持ちよく身体を動かすことで水分代謝を促し、深い呼吸で血流を促し、梅雨を快適に過ごしましょう。胃腸が弱りやすい時なので、腹八分目も心がけましょうね。



下半身やお腹の引き締めにも効果のあるポーズです。曲げ足で力強く大地を踏み、同じくらい反対側の足裏でも大地を踏むことで、大地と繋がりを感じながら、呼吸を深め体側から指先まで心地よく伸ばしましょう！



## 咲くやこの花館

### ★ 第21回メイキングプリザーブドフラワー展

美しい花の姿をそのまま保存できるプリザーブドフラワーの作品を一堂に展示。期間中はプリザーブドフラワーを気軽に親しんでいただける体験講習会も開催。

【日程】 6/4(日)まで



### ★ オオサカきのこ大祭 2023

きのこ雑貨店が約60店舗出店予定。きのこ作家のオリジナルグッズも販売。トークショーなどのステージイベントやきのこ写真、イラスト原画展示やワークショップも開催！「きのこ」づくしのイベントです。

【日程】 6/10(土)～11(日)



### ★ 花蓮・睡蓮展

ハス、スイレン、パラグアイオニバスなど多種多様な花々をお楽しみいただけます。館の外・前池で展示のため、一番美しく花開く早朝の花蓮の姿もご自由にご覧いただけます。熱帯スイレンは館内（※有料）に展示しています。

【日程】 6/13(火)～7/23(日)



### ★ 山野草ボトルフラワー・ドライフラワーアレンジメント体験教室

特殊乾燥させた山野草を使って、まるで生花をガラスボトルに閉じ込めたような不思議なアレンジメントの体験教室です。四季折々の花を使った作品展示・販売もお楽しみください。

【日程】 6/30(金)～7/2(日)



【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)



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。

# 園内情報

## つるしば

その日の気分で行う様々な楽しみ方。  
マルシェありアクティビティやワークショップありハンモックやテントも出現！

- 【日程】 6/11(日) 11:00～16:00
- 【入場料】 無料
- 【場所】 TSURUMI こどもホスピス  
あそび創造広場
- 【問合せ】 つるしば運営事務局  
tsuru.siba@gmail.com



ホームページ



## ソサイチ大会(個人参加型イベント)

当日集まった参加者同士でチーム分けをし、サッカー大会を行います。  
お一人様でも、お友達同士やグループでのご参加も大歓迎です！

- 【日程】 6/10(土) 18:15～21:00 (17:45～受付開始)  
※小雨決行・荒天中止
- 【対象】 中学生以上
- 【講師】 星本 高志氏
- 【参加費】 1人1,700円
- 【定員】 46名(先着順)
- 【場所】 球技場
- 【申込方法】 電話、ホームページ
- 【問合せ】 球技場  
06-6915-4712



ホームページ

## サンセットヨガ

初夏の夕空の下でヨガを通して心もカラダもリフレッシュしませんか？

- 【日程】 6/3(土)、17(土) ※雨天中止  
17:30～18:45 (17:00～受付開始)
- 【対象】 中学生以上
- 【講師】 6/3(土) : Yuko氏  
6/17(土) : Tomoyo氏
- 【参加費】 1人1,500円
- 【定員】 各回100名(先着順)
- 【場所】 球技場
- 【申込方法】 電話、施設ホームページより
- 【問合せ】 球技場  
06-6915-4712



ホームページ

## スポーツ教室 ひみつきち 無料体験会

『体の使い方を覚える体操』をテーマとし【蹴る・走る・投げる・飛ぶ・リズムなどの基礎的な運動】をゲームの中で交えながらレッスンをを行います！！

- 【日程】 6/25(日)  
幼児：12:00～12:45 / 低学年：12:50～13:50  
高学年：13:55～14:55
- 【対象】 幼児(4歳以上)～小学6年生
- 【講師】 落合 伸治氏
- 【参加費】 無料
- 【定員】 幼児：20名 / 小学生：20名(先着順)
- 【場所】 鶴見スポーツセンター多目的室
- 【申込方法】 電話、ホームページ、窓口
- 【問合せ】 鶴見スポーツセンター  
06-6915-2567



ホームページ

## フリーマーケット

- 【日程】 6/25(日)
- 【場所】 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。

## 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】 6/4(日)、11(日)、18(日)、25(日)  
9:00～16:30 ※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。



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】 6/3(土)～4(日) 10:00～16:00
- 【参加費】 抹茶セット：500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)

お菓子がなくなり次第終了となります。  
あらかじめご了承ください。

## 馬のふれあいイベント

ポニーや馬たちに癒されてみませんか？  
えさやり体験や写真撮影コーナーもあります。

- 【日程】 6/4(日) ※雨天中止  
12:00～13:30
- 【参加費】 100円 ※当日受付のみ
- 【場所】 乗馬苑
- 【問合せ】 乗馬苑  
06-6915-0034(9:00～18:00)  
※火曜定休日



LINE

乗馬苑の公式LINEを登録で  
馬のおやつが1カップ無料！

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6月

## アジサイ (アジサイ科)

青、ピンク、紫など色とりどりの花を咲かせるアジサイ。色が変わる理由としては、品種により異なりますが土壌酸度が関係しており、一般的には「酸性なら青色で、アルカリ性なら赤色」と言われています。

鶴見緑地では毎年6月上旬に開花し、中でも園内の「花の谷」のアジサイは約7,500株と大阪市内でも最大級の株数です。



## スイレン (スイレン科)

大きな切れ込みのある丸い葉を水面に浮かべ、初夏から秋にかけて、白・ピンク・赤・黄などの大きな花を次々と咲かせます。世界で50種ほど知られており、様々な種が観賞用として栽培され、多数の園芸品種が作出されています。

鶴見緑地では四季の池と咲くやこの花館前池にてご覧いただけます。



Map labels include: 北西口, 北東口, 東口, 南口, 西口, 中央口, 鶴見緑地駅, 山のエリア, 山の広場, 四季の池, 花の辻, 政府苑跡, 風車の丘, 大花壇, 中央広場, 噴水広場, 中央第1駐車場, 中央第2駐車場, 大池, BOTANICAL HOUSE, 花の谷, 大芝生, 咲くやこの花館, 緑のせせらぎ, 西駐車場, 緑地西橋, 第2運動場, 花博通(都島茨田線), 緑地橋口, 中央第1駐車場, スターバックスコーヒー, 鶴見緑地元水舎 B-1付, フットメッセ, テニスコート(夜球場), 第2運動場, 球場, 南駐車場, 鶴見池, 中央広場, ハナミズキホール, スポーツセンター, 附属展示場, 中央広場, 中央第1駐車場, スターバックスコーヒー, 鶴見緑地元水舎 B-1付, フットメッセ, テニスコート(夜球場), 第2運動場, 球場, 南駐車場, 鶴見池.

QR codes and social media links:

- 公式ホームページ
- 公式Instagram
- 公式Twitter
- 公式ホームページ (TSURU mobi)

## No. 64 鶴見緑地・バラ園



### 【ポラリアルファ (FL)】

2015年にバラ育種会社であるドイツのタンタウ社によって作出されたバラです。名前の由来は北極星で、鮮やかな黄色に丸みのある濃い緑色の葉が特徴。2015年マドリッド国際コンクール 金賞など様々な賞を受賞しています。

### 【父の日について】

今月18日は父の日ですね。

父の日は日ごろ家族のために頑張っている父へ感謝の気持ちを伝える日で、「母の日があるのだから父の日もあっていいのではないか」と当時アメリカに住んでいたソノラ・スマート・ドット氏が牧師協会に嘆願したことが始まりです。

私自身毎年父の日が近づくとなにをしようか考えるのですが、考えているうちに時が過ぎており、ここ数年は恥ずかしながら何もできておらず……

父からは「生きてるだけでええ」と言われるので日々生きる事に専念しているのですが、そろそろ何か形にして贈らないといけないと思った次第です。

何かいい案がありましたら私に教えてください。

### 筆者の

つぶやき



松尾