

FREE

鶴見緑地おでかけ情報誌

8月号

Vol.100

2023年8月1日発行

# つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！  
つるみ〜つ創刊100号！  
ご愛読ありがとうございます。



## つるみナイトピクニック



8月19日 土 ~ 20日 日

8月26日 土 ~ 27日 日

※詳しくは中面をご覧ください



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

# 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“Chill out”  
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)



### 夏のおすすめプログラム

- ✓暑さ対策のためノルディックの代替えプログラム  
アロマゆるっと朝ヨガ 毎週金曜 10:00～
- ✓夏の養生ヨガは夏バテ対策で  
ご褒美 アロマリストラティブヨガ 毎週日曜 13:00～
- ✓夏休み特別企画  
ファミリーパークヨガ 8/26(土) 9:30～

ご予約詳細はHPのプログラム予約から！  
皆様のご参加をお待ちしております



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

夏休みでアクティブに動く機械街増える時期ですが、外は、紫外線が強くて暑くてジメジメの気候が続いています。

汗で脱水状態ミネラルが不足するとストレスを感じやすく、自律神経の乱れで胃腸の不調も感じやすく、紫外線による活性酸素で心身ともに疲労を感じやすくなります。神経が高ぶりやすくなる時なので、適度に休息をとり、リラックスタイムも充実させて、クールに夏を過ごしましょう。

### ☀️ 半分の魚のポーズ（ツイストのポーズ）☀️

両坐骨で座面を押して姿勢を保持したら、呼吸と共に立てた膝と反対側に上体をねじりましょう。姿勢の改善や骨盤の調整にも効果のあるポーズです。椅子に座ったままでもできますので、休憩のタイミングなどに行ってみましょう！



## 咲くやこの花館

### ★ 虫を食べる植物展 2023

ウツボカズラやハエトリグサをはじめ、世界の約100種類の食虫植物が大集合。どんな方法で虫を捕まえる？虫を食べるだけではない？など食虫植物の不思議、魅力を、今年はアートな世界観を通してお届けします！

【日程】 9/24(日)まで



### ★ 咲くや塾 ボルネオの熱帯雨林と私たちの暮らし

ボルネオの熱帯雨林は、生き物の宝庫！そんな命を育む森が失われつつある？オランウータンをはじめ森に暮らす生き物の紹介や、アブラヤシのプランテーションによってどんな問題が起きているかなど、2か月に1回現地に向かう研究調査員から見たボルネオの今と未来を、一緒に考えよう！

【日程】 9/10(日)



### ★ Sakuya Green Jam2 植物販売会イベント

ネット販売のみのショップや有名専門店が咲くやこの花館に大集結！プロメリアや多肉植物など個性豊かな植物のラインアップは必見！総勢約50店舗以上にも及ぶ全国各地の有名専門店が週替わりで登場！あなたのお気に入りを見つけてみませんか。

【日程】 8/26(土)～9/18(月・祝)



- 【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)※8/14(月)臨時開館  
 【問合せ】 06-6912-0055(9:00～17:30)



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。

# 園内情報

## 鶴見緑地フェスタ 2023 キッズマーケット子ども店長さん募集

子ども店長さんになって、自分だけのお店を作ってみよう！

- 【日程】 11/3(金・祝)～4(土)  
各日 11:00～14:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【会場】 附属展示場
- 【対象】 小学生とその保護者
- 【定員】 各日 50 ブース (申し込み多数の場合は抽選)
- 【費用】 1,000円 / 1日1ブース (約2m×2m)
- 【申込方法】 郵送 (往復はがきのみ)  
※①住所 ②参加者の氏名 ③お子さまの年齢 ④電話番号  
⑤販売する物 ⑥出店希望日を明記し郵送してください
- 【締切】 9/11(月) 必着
- 【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

## 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？  
今回は点茶体験もできます！

- 【日程】 8/20(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。

## つるみナイトピクニック

夜間は閉鎖している山のエリア (一部) を特別に開園するナイトイベント！  
山のエリアの一部をライトアップするナイトウォーク、手持ち花火、大東楽器  
によるコンサートなど開催します。

- ナイトウォーク※200円 (受付は中央ゲート)

- 【日程】 8/19(土)～20(日)  
19:00～21:00 (最終入園 20:30)

- 手持ち花火※1組 1,000円 (8/5 10:00～Web予約)

- 【日程】 8/19(土)～20(日)、26(土)～27(日)  
①19:00～ / ②20:00～

- YAMAHA おかえり・おんがく Night Live※無料

- 【日程】 8/26(土)～27(日)  
19:00～、19:45～



ホームページ

- ナイトキッチンカーパーティー 2023

- 【日程】 8/19(土)～20(日)、26(土)～27(日)  
16:00～21:00



## フリーマーケット

- 【日程】 8/27(日)、9/2(土)～3(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】 8/6(日)、13(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



## 復活！ナイトプールキャンペーン

夏季限定のキャンペーンです！  
ぜひ皆さんお越しください。

- 【日程】 8/27(日)まで  
17:30～21:00 (最終入園 20:00、最終遊泳 20:30)
- 【料金】 大人 600円、小人 300円  
※65歳以上 300円 (年齢確認ができるものが必要です)  
※未就学児無料  
※小学4年生以下は保護者同伴必須  
(保護者1名につき3名まで)
- 【問合せ】 鶴見緑地プール  
06-6915-4721



## 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】 8/6(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



乗馬苑の公式LINEを登録で  
馬のおやつが1カップ無料！



LINE

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。

# 花ごよみ8月

## ジニア (キク科)

「ジニア」と聞くとあまり馴染みがないかもしれませんが、「ヒャクニチソウ」と言えば聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。  
花色・花の形など様々で、古くから花壇用や切花用に作られています。  
風車の丘大花壇への植付けは今年が初めてで、4色のジニア約12,000株をお楽しみいただけます。



## コキア (ヒユ科)

別名ホウキギとも呼ばれ、ふんわりとした丸い姿がユニークでかわいらしい植物です。  
最初は緑色ですが8月下旬ごろから徐々に赤く色付き始め、9月中旬～下旬にかけてとても鮮やかに変化します。  
種は「とんぶり」と呼ばれ食用になるほか、枯れた枝はホウキギという名の通り箒の材料になります。



★8/19(土)～20(日) つるみナイトピクニックにて  
コキアをライトアップします！



## 【つるみ～つが創刊100号を迎えました！】

おかげさまで今月で創刊100号の節目を迎えました。  
ここまで長く続けることができたのも皆さんのおかげです。ありがとうございます。  
私自身は初刊から担当しているわけではなく途中から担当することになったのですが、見返すと初刊は平成27年の5月で約8年前でした。  
私は令和元年5月の49号からつるみ～つの担当をしているのですが、特に何かスキルがあったわけではなく全くの素人で、当初は作成にとっても苦勞した記憶があります。  
真っ赤に修正されたつるみ～つを見ると気が遠くなっていましたが、回を重ねるごとに何とか様になってきました。  
ちなみにこのコラムも気づけば今月号で3年を迎えましたが、3年も書いてるとネタ切れを起し毎回周りに相談をしている気がします。  
これからも皆さんに公園の様々な情報を提供できるよう頑張りますので、応援よろしくお願ひします。



松尾

筆者の

つ ぶ や き