



桜Map



① オカメ
見頃: 3月上旬



② ヨウコウ
見頃: 3月下旬



③ ソメイヨシノ
見頃: 3月下旬～4月上旬

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

今月のテーマは“Balancing”
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 1,650円（レンタルマット代込み）
月額 4,840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



今月のヨガマインド&ポーズ

季節の変わり目、春仕様の体へのシフトで、身体はゆるみデトックス作用が起こりますので、排出を促すように骨盤、肩甲骨周りを中心に全身の滞りをなくすように動かしましょう。また自律神経が乱れやすくなりアレルギー等の春特有の症状が出やすくなります。対策には、やや副交感神経が優位にあることが理想ですので、瞑想やリラクソヨガも取り入れて、陰陽バランスよい春仕様の心身へ仕上げていきましょう。

サイドランジ（戦士スカンダのポーズ）

月礼拝でも馴染みのサイドランジポーズは、深く股関節を曲げ反対の足を伸ばし内腿をストレッチするポーズです。股関節周りの筋肉をほぐし、むくみの解消にも効果的です。慣れるまではお尻の下にブロック等を置いて行ってみましょう！



咲くやこの花館情報

★ 植物まると Festa !

〈特別販売会〉
クリスマスローズや原種シクラメン、コンテナガーデンに最適な草花を展示販売いたします。（なくなり次第終了）

【日程】 3/1（金）～ 3（日）
【協力】 横山園芸 / 陽春園植物場 / 童仙房 / 花郷園
英国シクラメン協会 /
日本支部日本クリスマスローズ協会

〈咲くや塾〉

講師はNHK 趣味の園芸でもおなじみの横山 直樹氏！クリスマスローズの第一人者だからこそ自生地の様子から栽培のコツまでを聞くことができます。

【日程】 3/2（土）
① 11:00 ~ 12:00
★原種シクラメン野生種の素晴らしさと栽培方法
② 14:00 ~ 15:00
★クリスマスローズの歴史、自生地から学ぶ栽培方法
【参加費】 1,500円（お土産付き、別途入館料）

〈ワークショップ&販売会〉

2日間限定！植物をモチーフとした作家による美しく繊細な作品の販売会＆ここでしか体験できないアートなワークショップも！

【日程】 3/2（土）～ 3（日）



★ 春の洋ラン展

カトレヤやデンドロビウムなど愛好家の育てた原種や交配種を展示。大阪愛蘭会による販売会や専門業者による特別販売会、ペゴニア展示販売会同時開催！！（特別販売会は3/21～24まで）

【日程】 3/19（火）～ 24（日）
【共催】 大阪愛蘭会

★ 春蘭花物・柄物展

愛好家の育てた貴重な春蘭を多数展示。苗の販売会、講習会も開催。なにわ蘭友会による販売会や専門業者による特別販売会も！（特別販売会は期間中毎日）

【日程】 3/19（火）～ 24（日）
【共催】 なにわ蘭友会



【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おりません。来園者の皆様にはごみの持ち帰りを願っております。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。

鶴見緑地にトランポリンがやってくる！

みんなでトランポリンを体験しよう！

- 【日 時】 3/23(土)～24(日)、30(土)～31(日)
10:00～16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場 所】 噴水広場
- 【参加費】 500円/1人5分
- 【問合せ】 合同会社L-ACT グループ
090-1927-1498



出張カキ小屋「牡蠣奉行」 in 花博記念公園鶴見緑地

東北復興支援イベントとして旬の東北の牡蠣をご支援価格でご提供！

- 【日 時】 3/1(土)～31(日)
平日……11:00～20:00 (ラストオーダー 19:30)
土日祝…11:00～21:00 (ラストオーダー 20:30)
※悪天候の際は開催を中止する場合があります
- 【場 所】 中央広場
- 【問合せ】 牡蠣小屋実行委員会
070-9080-5639



つるモビ

歩行による移動をサポートする最新のモビリティ (C walk T) を全国初導入。

座り乗りタイプと立ち乗りタイプがあります。

- 【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
- 【対 象】 小学4年生以上(140cm以上 185cm未満 100kg以下)
※18歳未満は保護者の同意・同伴が必要です
- 【問合せ】 つるモビ STATION
080-3846-6759



ホームページ



春の植木市

- 【日 時】 3/16(土)～4/7(日)
9:00～17:00 ※雨天休業
- 【場 所】 中央通北側
- 【店舗数】 7店舗
- 【問合せ】 大阪緑化会
090-3700-0475
(9:00～17:00)



フリーマーケット

- 【日 程】 3/3(日)、17(日)、20(水・祝)、30(土)～31(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】 3/3(日)、10(日)、17(日)、23(土)～24(日)、30(土)～31(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】 3/2(土)～3(日)、30(土)～31(日)
- 【参加費】 抹茶セット：500円(なくなり次第終了)
- 【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)

3/3(日)、31(日)はお点前を行います！

- 【時 間】 ①11:00～、②12:00～、③13:00～、④14:00～
- 【参加費】 抹茶セット：800円
- 【定 員】 各回4名

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】 3/10(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。

チューリップ（ユリ科）

鶴見緑地では例年風車の丘大花壇にチューリップを植えており、今年は赤・黄色のチューリップを約12,000球植えました。同じ花壇にネモフィラとオレンジ色のピオラも一緒に植えており、チューリップとのコラボレーションをお楽しみいただけます。見頃は3月下旬頃の見込みです。

アンズ（バラ科）

甘酸っぱい味のジャムやドライフルーツに使用されるアンズですが、淡いピンク色の花も大変美しく、満開時にはとても見事な光景が広がります。アンズはウメと近縁な植物ですが、比較的涼しい気候を好み、温暖地の大阪でまとまった本数を見られるのはとても珍しいです。見頃は3月中旬頃の見込みです。

花ごよみ3月



←公式ホームページ

←公式Instagram

←公式X(旧Twitter)

つるもび
TSURU mobi

←公式ホームページ

【3月になりました】

先月は例年に比べ気温がかなり高く、最高気温が20度を超える日もありました。そのせいか、例年2月下旬頃に満開を迎えるカワヅザクラという早咲きのサクラが2月中旬頃には満開を迎えていました。雨の日はまるで梅雨のような雰囲気、うだるような蒸し暑さを感じていたら翌日には気温が一気に1ケタ台まで下がっており、人間の環境適応力を試されている気がしました。

さて話が変わりますが皆さん、今年の3月は何をして過ごされますか？

春になり気候が安定してくると、良い天気だし外に出かけようと思ったり何か新しいことを始めようという活力が湧いてきますよね。

私もせっかく春を迎えるし何かしようかなと思うのですが、そういえばずっと同じ財布を使っているなとふと思い、最近はインターネットで良い感じの財布がないかたまに探しています。

学生の頃から愛用している財布でもう10年くらい使っているのですが、春に財布を買い替えると「春＝(財布が)張る」ということで縁起がいいみたいなので、時期としては丁度いいのかなと思っています。何をしようか悩んでいる方は、せっかくの春ですし心機一転何か始めてみたり普段使っているものを新調してみてもいいかもしれません。



松尾

筆者の

つ ぶ や き