

FREE

鶴見緑地おでかけ情報誌

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！

ぽかぽか陽気が気持ちいいですね。



5月号

Vol.109

2024年5月1日発行



花博記念公園鶴見緑地

夜間ライトアップ

日時：毎日17:00～21:00※雨天決行
場所：大池北東

ライトアップを見ながらBOTANICAL HOUSEで
お食事も楽しんでいただけます

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

今月のテーマは“Prana”
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



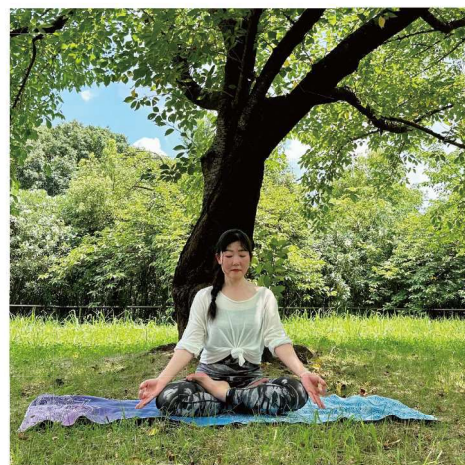
今月のヨガマインド&ポーズ

1 年で最もプラナ（自然のエネルギー）に満ち溢れ、自然が生き活きとしています。人も心身ともに生き活きと過ごすことがよい時ですが、環境の変化や気候の変化が大きく、心身ともにストレスもかかりやすく、身体に力が入りがちな時期です。

気の巡りを良くするために、身体に丁寧に意識を向けてストレッチなどでこわばりを解消したら、コアに意識を向けて、胸を大きく開いて生き活きと気を巡らせていくように意識して動きましょう。キラキラの自然のエネルギーを身体いっぱいに取り込み、季節を楽しみましょう。

パドマ（蓮華座）

あぐらの体制に似てますが、足の甲を鼠蹊部に乗せる座位のポーズです。骨盤を立てて背筋を伸ばすのがポイントです。骨盤が起こしにくい場合はお尻の下にブランケットを敷くなど、高さを試してみましょう。股関節や膝、足首の柔軟性を高める、姿勢改善などの効果があります。



咲くやこの花館情報

★ 熱帯フルーツ展

GW は海外旅行気分！？
たくさんの熱帯地域のフルーツや植物を楽しみながら、踊りのステージイベントや海外の料理、雑貨の販売など盛りだくさん！エキゾチックな体験を咲くやこの花館で！

【日 程】 5/6(月・祝)まで
※GW 期間中は休館無し



★ 春の押し花展

花々に永く美しい命をあたえる押し花の芸術。絵画のような現代押し花アートの世界をお楽しみください。期間中の土日は押し花体験教室も開催。
※最終日は 16:00 まで

【日 程】 5/8(水) ~ 19(日)



★ 大阪ばら祭

優しい色や上品で優雅な香りのバラを満喫できる、3 日間限定のバラ尽くしの展示会。関西ばら会によるバリエーションに富んだバラの展示品評会のほか、香りのバラツアーやバラを使ったワークショップ、デモンストレーション&トークショーも！

【日 程】 5/10(金) ~ 12(日) ※5/10のみ 13:00 ~ 展示



★ 第22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予定。

【日 程】 5/14(火) ~ 19(日)



★ 花季さつき展覧会

日本で古くより親しまれているさつき盆栽の展示会。約 60 鉢を展示！期間中は大阪さつき会による販売会（さつき鉢、草物（山野草）、書籍）や無料の栽培相談コーナーも開催！

【日 程】 5/23(木) ~ 26(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)



つるしば

その日の気分でいろんな楽しみ方。
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】 5/12(日)、6/9(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



Hawaiian WAI KULA Days 2024

さまざまなハーラウによるフラが楽しめるほか、ハワイの植物
や文化、音楽とも触れあえる。
ハワイアンショップ & フードブースも多数出店！

- 【日 程】 5/11(土) ~ 12(日) 10:00 ~ 18:30(予定)
- 【場 所】 ハナミズキホール (フードブースはくすのき通)
- 【問合せ】 Hawaiian Days Project (株式会社パステムナン内)
06-6947-5522



ホームページ



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 (140 cm以上 185 cm未満
100 kg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

鶴見緑地にトランポリンがやってくる！

鶴見緑地に大型のトランポリンがやってきます。

- 【日 時】 5/18(土) ~ 19(日) 10:00 ~ 16:00
- 【場 所】 中央広場
- 【参加費】 500 円 / 1 人 5 分
- 【対 象】 2 歳以上
- 【問合せ】 合同会社 L-ACT グループ 090-1927-1498

あそびば

人気のキッチンカーフェスティバル「遊び場」を開催。
キッチンカーや緑日、フワフワピエロドームが登場！

- 【日 程】 5/18(土) ~ 19(日)、6/1(土) ~ 2(日)
10:00 ~ 16:00
- 【場 所】 中央通、中央広場
- 【参加費】 無料
- 【問合せ】 ホームページの問合せフォームより



ホームページ

フリーマーケット

- 【日 程】 5/3(金・祝) ~ 6(月・祝)、11(土) ~ 12(日)、26(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！
※店舗数は変更する場合があります。予めご了承ください。

- 【日 程】 5/12(日)、18(土) ~ 19(日)、26(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)



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】 5/18(土) ~ 19(日) 10:00 ~ 16:00
- 【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 (祝日の場合は翌平日)

5/18(土) はお点前を行います

- 【時 間】 ①11:00 ~ ②12:00 ~ ③13:00 ~ ④14:00 ~
- 【参加費】 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】 5/6(月・祝)、6/2(日) ※雨天中止
12:00 ~ 13:30
- 【参加費】 無料 (馬のおやつ 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！



ホームページ



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。

ブラシノキ (フトモモ科)

オーストラリアからニューカレドニアに分布する常緑性の花木です。その特徴はなんと言ってもボトルを洗う際に使用するブラシにそっくりな姿で、英語ではボトルブラッシュと呼ばれています。オーストラリア庭園と花さじきでご覧いただけます。



花ごよみ5月



ヒトツバタゴ (モクセイ科)

タゴと呼ばれるトネリコに似ており、単葉であることから「一つ葉タゴ(ヒトツバタゴ)」と言う名前が付けられました。

別名ナンジャモンジャと言われていますが、ナンジャモンジャとは特定の木を指すものではなく、見慣れない巨木や珍しい木に対して地元の人々が付けた愛称です。西アジアレストハウス前の園路沿いでご覧いただけます。



←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式X(旧Twitter)



←公式ホームページ

バラ園のバラをご紹介します

【ピエール・ドゥ・ロンサール】

1985年にフランスのメイアン社によって作出されたつる性のバラです。生育旺盛であり、幾重にも重なる花びらとピンクとクリーム色の色調がとても上品。鶴見緑地ではハート形に誘引し、撮影スポットとしてご好評をいただいております。



【鶴見新山をリニューアルしました】

皆さんこんにちは。もうお気づきの方もいらっしゃると思いますが、鶴見新山を一部リニューアルしました。鶴見新山の登山口から階段を上ると頂上に何の変哲もない丘がありますが、その丘に石製ベンチを設置して芝生とシバザクラを敷きました。丘の上には標高を記したモニュメントを設置していますので、記念撮影もぜひ。また、昨年9月に鶴見新山周辺の景観を改善するため支障となる樹木の剪定を行いましたので、非常に見晴らしも良くなっています。バラ園やいのちの塔、さらにあべのハルカスも見えます。リニューアルした鶴見新山と併せてお楽しみください。



筆者の

つぶやき