

つるみで会おう、つるみ〜つ！  
秋は楽しいイベントがいっぱい！  
ご参加お待ちしております！



令和5年11月30日撮影  
場所：政府苑跡付近



クリスマスリース  
&  
クリスマスカードを作ろう

12 / 1 日

①10:00 ~ 12:00 (クリスマスカード作り)  
②13:30 ~ 15:30 (クリスマスリース作り)  
【参加費】 1,000円 / 1人  
※カード、リース共に追加は1個1,000円

タラヨウの葉っぱを使った  
クリスマスカードが作れます！

ホームページ

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



## メタセコイア (ヒノキ科)

高さ25~30mになる落葉性の針葉樹で、イチョウと同じく「生きている化石」と言われる植物の一種です。当初は化石として発見されたため絶滅した種とされていましたが、20世紀半ばに中国南西部で自生が発見され、現在は公園・街路など様々な場所に植えられています。

鶴見緑地では中央通、緑地西橋~西口にかけての並木道等で見ることができ、例年11月下旬~12月上旬になると赤褐色に紅葉した姿をご覧いただけます。



## イチョウ (イチョウ科)

公園・街路などでよく植えられている落葉性の高木で、メタセコイアと同じく「生きている化石」と言われる植物の一種です。

種子は「銀杏」と呼ばれ食用となります。

鶴見緑地では、山の広場北側・北東口~北口にかけての外周水路沿いで見る事ができ、例年11月中旬頃に黄葉した姿をご覧いただくことができます。



←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式X(旧Twitter)



←公式ホームページ

## 【国際庭園が綺麗になりました】

大阪市が2025年大阪・関西万博の開催に合わせて進めている国際庭園の改修ですが、8月末まで実施していた第1期改修工事が終了し、一部の庭園においてはリニューアルが完了しました。

カナダ庭園と日本庭園の四季の池では老朽化したウッドデッキの取替が行われ、その他の庭園においても園路の舗装や芝生化が進められ、今まで以上に綺麗な庭園をご覧いただけます。

12月より始まる第2期工事では山のエリアを閉鎖しての大規模な改修工事となり、2025年4月よりオープン予定です。

リニューアル後の国際庭園を楽しみにお待ちください。



カナダ(オンタリオ州)庭園



日本庭園(四季の池)



松尾

筆者の

つぶやし

## 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】 11/23(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



## 工事に伴う山のエリア閉鎖について

大阪市では「2025年大阪・関西万博」の開催に合わせ国際庭園の改修工事を進めています。工事が広範囲に及ぶことからお客様の安全を考慮し山のエリアは全域立入禁止となります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

- 【日程】 12/1(日) ~ 3/31(月)  
※パークゴルフ場は通常営業
- 【問合せ】 大阪市建設局公園緑化部公園課  
06-6615-6769

## 秋の植木市

植木、各種鉢物など多数の花と緑を取り扱っています。

- 【日時】 11/8(金) ~ 11/24(日)  
9:00 ~ 17:00 ※雨天休業
- 【場所】 中央広場
- 【店舗数】 3店舗
- 【問合せ】 大阪緑化会  
090-3274-3825(9:00 ~ 17:00)



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。

- 【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

## フリーマーケット

- 【日程】 11/4(月・祝)、24(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

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!  
※店舗数は前後する場合があります。予めご了承ください。

- 【日程】 11/17(日)、23(土・祝) ~ 24(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

## 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】 11/10(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



## 一服亭

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか?

- 【日程】 11/16(土) ~ 17(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)

11/17(日)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

## ポケットマルシェ in 鶴見緑地

ハンドメイド製品、雑貨、カフェなど約60店舗が集結!  
都会のオアシスでのんびり楽しもう!

- 【日程】 12/7(土) ~ 8(日)  
9:30 ~ 16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場所】 くすのき通
- 【問合せ】 Poket Marche 実行委員会  
080-5364-2345

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。



今月のテーマは“Warm up to winter- 冬支度”  
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】 kanae、midori、kanako  
【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

本格的な冬に向けて、自家発熱できる身体を意識しましょう。

丹田、ヨガではバンダを意識して効かせることでお腹の中から暖まることができます。

身体を効率よく動かすのに有効なテクニックです。ヨガだけでなく、ランニング、SUP、サーフィンなど様々なアウトドアアクティビティーから日常生活まで、丹田やバンダが効くことでコアが働き、骨盤や背骨がニュートラルポジションを取戻すことで、呼吸が深まり、パフォーマンスUPにつながります。

### パールシュヴァ・スカアーサナ（体側を伸ばす安楽座）

あぐら（安楽座）の体制で座り、両手は楽に横に下ろします。

吸う息で片手を横から天井方向に伸ばして、この時に背骨の隙間を広げるように真上へ上半身を引き上げておきましょう。吐く息で上半身を横に倒します。

お尻でマットを押し、その分伸ばしている腕が更に上へ伸びます。

伸ばしている体側が心地よく伸びるのでそこに呼吸を届けましょう。



### 咲くやこの花館情報

## 大阪で開催された

## 国際花と緑の博覧会メインパビリオン

## 「咲くやこの花館」展

咲くやこの花館は、1990年に開催された国際花と緑の博覧会（花の万博）のメインパビリオンとして、大阪市により建設されました。

本展では、花の万博ゆかりの植物、公式記録や記念グッズ、コンパニオンユニホームなど、当館に残るレガシーをご紹介します！

【日程】 11/2(土) ~ 10(日)

- ・花の万博当時の職員による思い出ツアー
- ・世界最大の「ラフレシア」の採取記録の上映
- ・咲くやこの花館建築資料の展示
- ・花の万博当時に配布された記念品の配布
- ・花の万博ゆかりの植物の展示

## 関西文化の日

11月16日(土)・17日(日)の2日間は関西文化の日につき入館無料！！

期間中は、多肉植物&サボテンの寄せ植えワークショップを開催♪

この2日間をお見逃しなく！



【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  
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。