

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！

暖かい春の光を感じますね。



桜Map

山のエリア閉鎖 3/31まで

つるみ乗って お花見を楽しもう♪

つるみ予約サイト

せせらぎマルシェ 毎週日曜開催♪

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

Map details: 北西口, 北口, 北東口, 東口, 中央口, 鶴見緑地駅, 南口, 南東口, 南西口, 西口. 施設: コメダ珈琲店, 子どもの森, つるみっパーク, 大池, 花さじき, 中央広場, 咲くやこの花館, BOTANICAL HOUSE, 中央ゲート, 政府苑跡, 大花壇, 風車の子, 中央第1駐車場, スターバックスコーヒー, フットメッセ, テニスコート, アルペンアウトドアーズ. 交通: 鶴見緑地線, 都島茨田線, 花博通, 緑地橋口, 緑地西橋, 西門, 中央第2駐車場, 中央第1駐車場, 南駐車場, 南第2駐車場.

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“Detox & Balance”
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、eri
- 【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

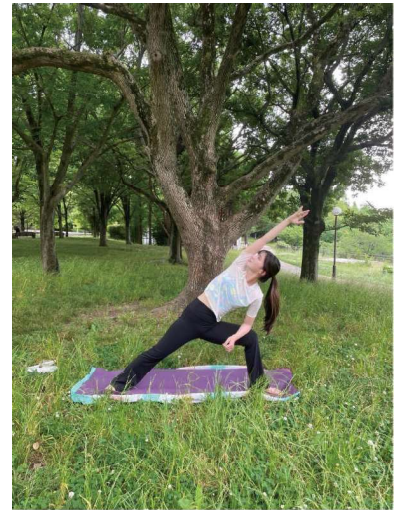
冬の間寒さから身を守るために閉じて、溜めこむように作用していた身体は開きはじめ、溜め込んだ不要なものを排出するために、自然とデトックスモードに入ります。春は気候、社会などさまざまな環境の変化がありますので、心身ともにバランスを意識しながら、身体のデトックス作用を妨げないようにして、快適に春を楽しみましょう。

パールシュヴァコーナーサナ（体の脇を伸ばすポーズ）

両足を大きく開いて前膝は90度に曲げます。

前ももの上に肘を軽く乗せ、後ろ足で強く床を押しながら上半身は斜め上に引き上げます。この引き上げる力を使うことで体重が前ももの上にかかりにくく、無理なく全身を使うことができます。

慣れてきたら前もものに置いていた手を前足小指側の床に置くことで強度を高めることもできます。

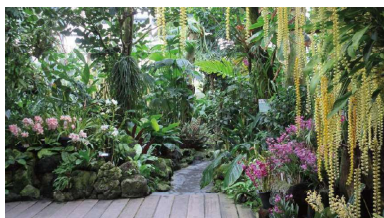


咲くやこの花館情報

フラワーツアー

フラワーアテンダントがお客さまと一緒に館内を巡り、植物にまつわるエピソードや由来などを楽しく紹介する「フラワーツアー」にぜひご参加ください。気づかないと通りすぎてしまう花々や植物にもそれぞれストーリーがあります。

- 【日程】 3/1(土) ~ 30(日)
- ①11:00 ~ ②14:00 ~
- 各回 30 ~ 45分



咲くやこの花館の植物を一部ご紹介 /

<ナルキッスス（原種スイセン）>

ナルキッススはヒガンバナ科の球根植物で、ラッパのような花が可愛い早春を告げる小型のスイセンです。美少年ナルキッスが水面に映る自分の姿に恋焦がれた果てにスイセンの花へと変化した、というギリシャ神話がナルキッスス(Narcissus)という属名の由来であり、自己陶醉などの意味を持つナルシストの語源ともいわれています。



- 【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。

春の植木市

花苗や盆栽、観葉植物等の販売会です。

- 【日程】 3/15(土)～4/6(日)
10:00～17:00
【店舗数】 6店舗
【場所】 くすのき通西側
【問合せ】 大阪緑化会
090-3274-3825(9:00～17:00)



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】 3/2(日)、9(日)、16(日)、23(日)、30(日)
9:00～16:30 ※雨天中止
【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

短期跳び箱教室

春休み期間に跳び箱教室を2日間開催！跳び箱を楽しみながら練習する教室です。運動が苦手なお子さんでも大丈夫です。ぜひご参加ください！

- 【日程】 4/3(木)～4(金)
①9:30～10:20/②10:30～11:30
【場所】 会議室
【講師】 檜根氏
【対象】 ①年長/②小学1～2年生
【定員】 ①6名/②10名 ※先着順
【参加費】 ①②ともに1人1,500円
【申込】 電話もしくはホームページより
【問合せ】 鶴見緑地球技場
06-6915-4712



ホームページ

ソサイチ(7人制サッカー)大会

広大なスタジアムでソサイチ大会を開催します。初心者の方も大歓迎！お知り合いの方との参加をぜひお待ちしております！

- 【日程】 3/15(土)
19:00～21:00(17:30受付開始)※雨天中止
【場所】 鶴見緑地球技場
【講師】 星本氏
【対象】 中学生以上の男女
【定員】 56名 ※先着順
【参加費】 1人2,000円
【申込】 電話もしくはホームページより
【問合せ】 鶴見緑地球技場
06-6915-4712



ホームページ

フリーマーケット

- 【日程】 3/1(土)～2(日)、16(日)、20(木・祝)、22(土)～23(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。

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)です。

- 【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(10:00～16:00)



【立ち乗りタイプ】



【座り乗りタイプ】

一服亭

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？

- 【日程】 4/5(土)～6(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)

4/6(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

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】 3/2(日)、4/6(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。

アーモンド

モモやサクラと同じくバラ科の植物です。鶴見緑地のアーモンドは白やピンク、赤色の花を付けますが、台木として使用しているモモの木の形質を受け継いでいるためです。果肉は薄く食用になりませんが、種子の殻を取り除いた「仁(じん)」と呼ばれる部分が食用となり、ナッツの一種として販売されています。

大芝生の北西に「アーモンドの森」という、アーモンドが果樹園のようにまとまっている場所があり、例年3月下旬頃に見頃を迎えます。



ヨウコウ

早咲きで濃いピンク色をしたサクラです。鶴見緑地にあるサクラのうち、同じく早咲きのカワヅザクラと花はよく似ていますが、咲く順番がカワヅザクラ→オカメ→ヨウコウの順で比較的遅いことや枝が上向きに伸び、ほうきを逆さに立てたような樹形になることが特徴です。

ヨウコウが見頃を迎える3月下旬頃にソメイヨシノが咲き始めます。





←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式X(旧Twitter)



←公式ホームページ



【春を告げる植物について】

冬将軍が猛威を振るった2月からようやく解放され、陽気が心地良い季節になりました。2月の初旬は吹雪になる日もあり、かと思えば急に暖くなるなど、今年の2月は気候に振り回されたように思いました。

前置きはこれくらいで、今回は公園らしく春の植物について触れてみます。春の植物と言えば大体の方はサクラやチューリップ、ネモフィラを思い浮かべるかと思いますが、今回はあえて「ツクシ」を取り上げたいと思います。

個人的に春の植物ランキングではサクラやチューリップよりも上位なのですが、皆さんはどうでしょうか。

春の花のように華やかではないですが、ふと見かけた時に春を感じる事ができるのが趣深いですし、食べても美味しいのが個人的に春の植物としてポイントが高いです。鶴見緑地でも春になるとよく見かけるのでぜひ見て楽しんでいただければと思います。



松尾

筆者の

