

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！
新緑が映える爽やかな季節ですね



5 月号

Vol.121

2025 年 5 月 1 日発行

バラ

撮影日：令和6年5月8日撮影

場 所：バラ園



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
お食事もお楽しみいただけます

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“心身一如”
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

私たちは、単細胞生物だった時代から進化の過程で、まず先に体がありました。生物として複雑になっていく進化の過程で感覚が生まれ、脳神経が発達したことを考えると、感情や精神状態は、「カラダからのメッセージ」と言えます。カラダがココロをつくり、ココロもまたカラダに影響しています。自然界が1年で最もエネルギーに満ちている5月、やる気に満ちていないようであれば、まずは心地よい風や太陽を感じながら、ほんとうにきもちよいと感じるようにカラダを動かしてみましょう。

セツバンダーサナ（橋のポーズ）

仰向けになり膝の下にかかとがくするように膝を立て、足は腰幅に開きます。腕は体側に沿わせて、吸う息でお尻を持ち上げます。腕と足裏で床を押して骨盤を天井に近づけましょう。身体の前面にストレッチがかかるので胸を開きやすくする効果、さらには背面を強化するのでヒップアップなどに効果的なポーズです。



咲くやこの花館情報

★ 熱帯フルーツ展

日ごろ食べているフルーツが、どんな木に実るのかご存知ですか？
咲くやこの花館で育てた熱帯果樹を楽しめる10日間。
珍しいフルーツに出会うチャンスです。
マンゴー、ライチ、ドリアンなどふだん見ることの少ない植物の姿や花、果実を観察できます。グルメ・雑貨販売会やワークショップに講演会も！
ゴールデンウィークは咲くやこの花館に決まり！

【日程】 4/26(土)～5/6(火・休)



★ 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関西最大級の展示会。愛好家が丹精込めて仕上げた花咲く姿をお楽しみください。期間中はさつき苗の販売会や無料の栽培相談コーナーも開催。

【日程】 5/22(木)～5/25(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】 5/11(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



ホームページ

Hawaiian WAI KULA Days 2025

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】 5/10(土) ~ 11(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
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
つるモビ STATION
【問合せ】 080-3846-6759



ホームページ

BLUE OCEAN FES KANSAI 2025

西日本最大級のダイビングを始めとするマリンスポーツの総
合展示会です。会場内で無料体験ダイビングができます。
出展ブースにてダイビング器材の相談・購入、水中写真展、水
中写真の撮影相談、ショッピング、キッチンカーでのお食事な
ど一日中お楽しみいただけます。

【日 程】 5/17(土) ~ 18(日) 9:30 ~ 17:00
【場 所】 ハナミズキホール
【料 金】 無料
【問合せ】 一般社団法人 BLUE OCEAN
06-6121-6546
support@blueoceanfes.jp



ホームページ

フリーマーケット

【日 程】 5/3(土・祝) ~ 6(火・休)、10(土) ~ 11(日)、25(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】 5/11(日)、17(土)、18(日)、25(日)、31(土)
※25(日) はくすのき通りにて野菜のみ販売
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

一服亭

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？

【日 程】 5/17(土) ~ 18(日) 10:00 ~ 16:00
【参加費】 抹茶セット：500 円 (無くなり次第終了)
【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(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】 5/5(月・祝) ※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 ~ 17:30)
※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。



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。



花ごよみ5月



鶴見緑地・バラ園

【モガ（HT）】

2016年にバラ育種家である今井清氏によって作出されたバラです。
名前の「モガ」とは大正～昭和にかけて現れた当時の若い女性を指す「モダン・ガール」の略で、モガのお洒落な雰囲気と当時流行した「クロッシェ」と呼ばれる釣鐘型の帽子を連想させる事から名づけられました。



【皆様に残念なお知らせです】

この度異動で鶴見緑地を離れることになりました。
もう既に異動後の勤務先で動いているのですが、今は大東市にある大東市立市民体育館で勤務しています。
トレーニング室には有酸素系のトレッドミルやエアロバイク、筋トレマシンなど各種取り揃えており、個人利用ができる体育室や多目的室もあるので、気になる方はぜひお越しください。
つるみ～つは2019年5月号 Vol.49 から2025年4月号 Vol.120まで毎月作成させていただきましました。
順調に作成できる月もあればネタ切れで書く内容が思いつかないなど悩む時もありましたが、チラシラックに入れたつるみ～つが翌日には無くなっていたり、いろんな場面で読者の方に読んでいただいている実感を得る事ができ、おかげで長く続けることができました。
担当は変わりますがこれからもご愛読のほどよろしくお願いいたします。



筆者の

