



BOTANICAL HOUSE

cafe / restaurant / bbq

昨年に引き続き、人気のバーベキューとビアガーデンプランが今年も登場！
土日祝日は21時まで営業となりますので、大池のライトアップと共に
夜の鶴見緑地をお楽しみいただけます。

開催日：店休日を除く毎日（～10月31日※予定）
平日・土日祝で時間が異なります。
詳しくはHP・予約サイトをご確認ください。

場所：BOTANICAL HOUSE

料金：バーベキュー（食材持込）2,750 円
ビアガーデン 6,000 円



ホームページ



バーベキュープラン

昨年からのご要望にお応えし、今年は食材持込・フリードリンクでの実施となります！

アルコールは生ビールに9種のサワー、13種のリキュール、ワイン・焼酎など合計31種類！

ソフトドリンクも様々なフレーバーのソーダをはじめ16種類と幅広く取り揃えています。

店頭メニューよりアラカルトのご注文も可能。食後にコーヒーやスイーツをお楽しみいただくこともできます。

ビアガーデンプラン

シェフ特製の前菜に、スパイシーなフライドチキンや広報おすすめサワチリポテト、シェフ特製パスタにメインは牛リブソースステーキをご用意♪



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

今月のテーマは“Juicy Body, Juicy Mind”
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

夏の暑さから身を守るために、ハート（心臓）のある胸の周辺をしなやかにしておくことで熱が発散されやすくなります。サイドベンドや体をゆるませることを意識して左右の肋骨、みぞおちのあたりをしなやかに保ちましょう。

自分の内側から心身をクールダウンして、爽やかでみずみずしい心身で夏を楽しみましょう！

ヴリクシャーサナ（立木のポーズ）

足裏を軸足に当てます。この時、軸足の膝に足裏を当てると負担がかかるので膝以外に添えましょう。

胸の前で合掌して安定したら合掌を頭の上へ持ち上げます。

軸足裏全体でしっかりと床をとらえてお腹を上へ引き上げるようにしてお腹を使います。

肩の力はリラックスして余分な力は抜いておきましょう。

視線は一点に集中してバランス感覚を研ぎ澄まします。



咲くやこの花館情報

★ 虫を食べる植物展 “クールな仲間たち”

冷涼な環境で暮らす、クールな食虫植物にスポットをあてます。自由研究にピッタリな植物観察教室やスペシャルツアーなども開催！
“クールな仲間たち”と一緒に、咲くやこの花館でクールな夏を体感しましょう。

【日 程】 7/12(土)～9/21(日)



★ 富貴蘭展 / つりしのぶ展示・販売会（同時開催）

富貴蘭とつりしのぶ展示・販売会を同時開催！
7月は富貴蘭の花の季節、清々しい香りをお楽しみください。
期間中は販売会も！
涼感や風情が楽しめる夏の風物詩、つりしのぶの展示・販売会やつりしのぶ作りが体験できるワークショップもあり！

【日 程】 7/5(土)、7/6(日)



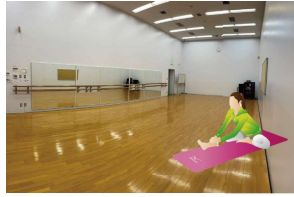
【開館時間】 10:00 ～ 17:00(最終入館 16:30)
【入館料】 大人 500 円
中学生以下・障がい者手帳等をお持ちの方
(介護者1名を含む) 大阪市内在住の65歳以上の方は無料
要証明(生徒手帳、運転免許証、敬老優待乗車証等の原本)
【休館日】 月曜日(休日の場合は翌平日)
【問合せ】 06-6912-0055(9:00 ～ 17:30)



肩コリ・腰の痛み予防教室

肩甲骨の動きを良くする筋肉を動かして肩の負担を楽にします。
また、姿勢を確認しその姿勢にあったストレッチや運動を行い
腰の痛みの軽減を目指していきます。

- 【日 程】 7/13(日)
13:00～14:00
- 【場 所】 鶴見スポーツセンター
多目的室
- 【受講料】 1,500 円
- 【申 込】 電話・WEB・窓口
- 【問合せ】 鶴見スポーツセンター
06-1615-2567(9:00～21:00)
※月曜定休日(祝日の場合 翌日の火曜)



ホームページ

ストライダーエンジョイカップ 大阪花博記念公園インドアステージ

発見！体験！はじめてのストライダーレース
ストライダーに乗るのが楽しくなるアドベンチャーゾーン（試
乗体験エリア）をはじめ当日無料参加できるコンテンツもご用
意しています。

- 【日 程】 7/26(土)、27(日)
8:20～17:00※予定
- 【場 所】 ハナミズキホール
- 【参加費】 HP 参照 ※当日無料参加コンテンツあり
- 【問合せ】 エンジョイカップ事務局
03-6435-4374
(平日 12:00～17:00)



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。
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

フリーマーケット

- 【日 程】 7/5(土)、12(土)、13(日)、20(日)、21(祝)
- 【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)



ホームページ

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！
★7/20(日)～夏休み期間中は開催時間を変更します★
※店舗数は変更する場合あり※雨天中止

- 【日 程】 7/6(日)、13(日)、20(日)、27(日)
9:00～16:30
★20(日)、27(日)は 15:30～19:30
- 【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？
冷たいお茶もご用意しております。

- 【日 程】 7/19(土)～20(日)
10:00～16:00
- 【参加費】 500 円(なくなり次第終了)
冷たい抹茶セットもございます。
- 【場 所】 花博記念ホール
- 【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)

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】 7/6(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(9:00～17:30)
※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。

スイレン（スイレン科）

夕方になると眠る（睡る）ように花を閉じることからスイレン（睡蓮）と名づけられました。熱帯・温帯を中心に約40種存在しており、日本ではヒツジソウと呼ばれる種類のスイレンのみ全国の池・沼に生息しています。よく似た種類のハスとは、漢字で表記すると両方とも「蓮」の漢字が入るため同じ種類の植物かと思われそうですがスイレンはスイレン科、ハスはハス科と分けられており、お互い違う種類の植物です。



ハス（ハス科）

日本では古くから花の中心部分がハチの巣に似た構造になっていることから「ハチス」と呼ばれており、ハチスが転訛し「ハス」と呼ばれるようになりました。スイレンと混同されがちですが、ハスの葉はスイレンの葉と違い撥水性があり、根は蓮根として食用にされています。また、ハスはスイレンのように水面に花を咲かせるのではなく、水面から上に茎を伸ばした状態で咲かせます。



花と緑のスマイルパーク
花博記念公園 鶴見緑地
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

夏の風景に欠かせない花といえば…やっぱりヒマワリ！

今月号の表紙には、昨年7月に撮影したヒマワリの写真を採用しました。太陽に向かってまっすぐに咲くその姿は、見る人の心を明るくしてくれますね。実はこの「太陽を追う」動きは、若いひまわり特有の性質。「向日性（こうじつせい）」と呼ばれ、日中は太陽の動きを追いかけるように東から西へと向きを変えます。ただし、花が咲ききる頃にはその動きが止まり、多くのヒマワリは東を向いたままになるということは、意外と知られていないかもしれません。今年鶴見緑地で見られるヒマワリは「ダンシングサン」という種類です。花径約16cmのヒマワリらしい大輪花で力強く開花します。今年の夏はぜひ風車の丘大花壇でヒマワリを観察してみてくださいね。

筆者の

つ ぶ や き