

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！
紅葉が綺麗な季節になりました



11月号

Vol.127

2025年11月1日発行

モミジ 令和6年11月27日撮影



クリスマスリース作り



リースの土台に鶴見緑地で採れた木の実やお花をつけて
オリジナルのクリスマスリースをつくろう！

12/7(日) ①10:00~12:00
②13:30~15:30

参加費：1人 1,000円(リース1個)
※追加リース1個 1,000円

11/15(土) 10:00~ 電話にて受付開始

鶴見緑地パークセンター ☎ 06-6911-8787 (営業時間9:00~17:30)



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

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

アウトドアフィットネス鶴見緑地

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、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)



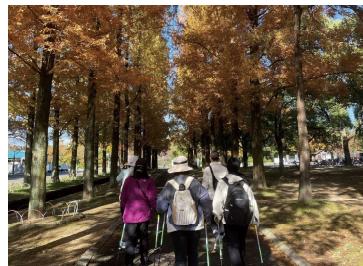
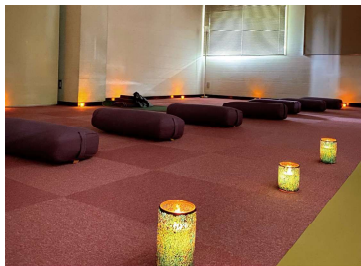
ホームページ



Instagram



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。丹田やバンダの感覚は長年かけて体感していく感覚ですが、丹田やバンダに意識を向けて寒い冬も快適に過ごせる心身にとのえましょう。

ガルダーサナ（ワシのポーズ）

腕を前に伸ばし右腕を上にしてクロスしたら肘を曲げます。手の甲が手の平同士を合わせます。足を揃えて立ち両膝を軽く曲げたら、左足を右足の上に乗せ足を絡め、出来るだけ爪先まで右足に絡めます。お尻を後ろに引き背筋を伸ばしましょう。
反対も同じように繰り返します。
足裏全体で床を踏み、内腿同士を寄せ合い、お腹を引き上げるようにしながらお腹の力を使うことでバランスポーズも安定します。



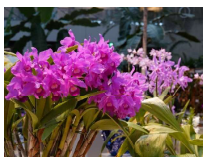
咲くやこの花館情報

★ 秋の洋ラン展

咲き誇るカトレヤなどラン愛好家の育てた野生種や交配種など多数展示します。これから洋ランを育ててみたい方にもおすすめです。館内の熱帯雨林植物室内でも多様な種類のランをお楽しみいただけます。

【日 程】 11/11（火）～ 11/16（日）
★特別販売会（6店舗）
11/13（木）～ 16（日）

【場 所】 1F フラワーホール



★ 寒蘭展

美しい葉姿と凛とした香り、日本の自然美を感じてみませんか？
丹精込めて育てられた寒蘭の名花が一堂に集結。
充実の品揃えの特別販売会も開催。
期間中、寒蘭についての栽培や鑑賞ポイントについてもお相談頂けます。

【日 程】 11/19（水）～ 11/24（月・休）
★オークション開催
11/24（月・休）13:00 ~ 15:00
※一般参加可能
※なくなり次第終了

【場 所】 1F フラワーホール



★ ベゴニア展

【日 程】 11/11（火）～ 11/16（日）
★ベゴニア愛好家による育成苗販売会
11/14（金）～ 16（日）

【場 所】 1F フラワーホール



★ 秋の押し花展

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。
期間中の土日休には押し花体験教室も開催！

【日 程】 11/11（火）～ 11/24（月・休）

【場 所】 2F 花回廊



【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)
月曜日(休日の場合は翌平日)
【休館日】
【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。

クラフト餃子フェス

累計来場者 250 万人超！

大人気イベント「クラフト餃子フェス」がパワーアップして大阪に帰ってくる！個性豊かな 25 種類以上のクラフト餃子と、クラフトビールが今年も大集合！

- 【日 程】 11/19(水)～24(月・休)
平日 11:00～19:00/ 土日祝 10:00～20:00
- 【場 所】 大芝生
- 【問合せ】 キョードーインフォメーション
0570-200-888
(12:00～17:00 ※土日祝休業)



ホームページ



第 1 回建設匠フェア 2025

「来て！見て！触れる！建物が完成するまで」様々な世代の来場者の方に展示や技能体験を経験してもらい建設専門工事業界への理解と関心を深めて欲しいという目的で実施する大型技能体験イベントです。

- 【日 程】 11/21(金)、22(土)
10:00～16:00
- 【参加費】 無料
- 【場 所】 ハナミズキホール
- 【問合せ】 一般社団法人建設専門工事業雇用推進協会事務局
06-6180-3260



ホームページ

フリーマーケット

- 【日 程】 11/3(月・祝)、23(日)、24(月・休)、29(土)、30(日)
- 【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！
※店舗数は変更する場合あり※雨天中止

- 【日 程】 11/9(日)、16(日)、30(日)
9:00～16:30
- 【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



大阪動物愛護フェスティバル 2025 in 鶴見緑地

パーゴラ広場で、ピューリナ「ネコのバス」保護猫譲渡会、子ども獣医師体験、盲導犬・警察犬のデモンストレーションなどを行います。

- 【日 程】 11/9(日) ※小雨決行
10:00～16:00
※保護猫譲渡会 11:00～15:00
- 【場 所】 パーゴラ広場
- 【問合せ】 公益社団法人大阪府獣医師会
06-4708-6802



ホームページ

ECO 緑日 2025

「エコって楽しい！笑顔つながる ECO 緑日」ワークショップ、マルシェ、ステージ、展示など子どもから大人まで楽しく環境について体験し学べるプログラムとなっています。

- 【日 程】 11/8(土)
10:00～15:30 ※雨天決行・荒天中止
- 【場 所】 なにわ ECO スクエア、自然体験観察園
中央噴水広場、花博記念ホール
- 【問合せ】 株式会社アドバコム大阪支社
06-6344-5000
(9:00～18:00 ※土日祝除く)



ホームページ

秋の植木市

良質で安価な庭木、苗木、草花、鉢・用土などの園芸用品をはじめ、多肉植物、盆栽、観葉植物等、バリエーションに富んだ植物を販売しています。

- 【日 時】 11/7(金)～11/30(日)
9:00～17:00 ※雨天休業
- 【場 所】 中央広場
- 【店舗数】 2 店舗
- 【問合せ】 大阪緑化会
090-1027-1187(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。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

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。

メタセコイア（ヒノキ科）

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事ができ、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。

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。

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ことができ、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。



筆者の

秋が深まり、鶴見緑地の木々も色づき始めています。

まず、朝晩の寒暖差が大きくなることが重要です。特に、朝の気温が8℃を下回るようになると、葉の中で赤い色素「アントシアニン」が作られ始めます。

さらに、適度な湿度も紅葉の美しさを保つために大切です。空気が乾燥しすぎると、葉が水分を失ってチリチリになってしまい、色づく前に枯れてしまうことも。朝霧や少しの雨があると、葉がみずみずしいまま色づいてくれるのです。

鶴見緑地ではメタセコイアやケヤキ、モミジ、イチョウ、モミジバフウなどが中央通やけやき通などで楽しめます。

秋の空気を感じながら園内の色づきをゆっくり楽しんでみてください。