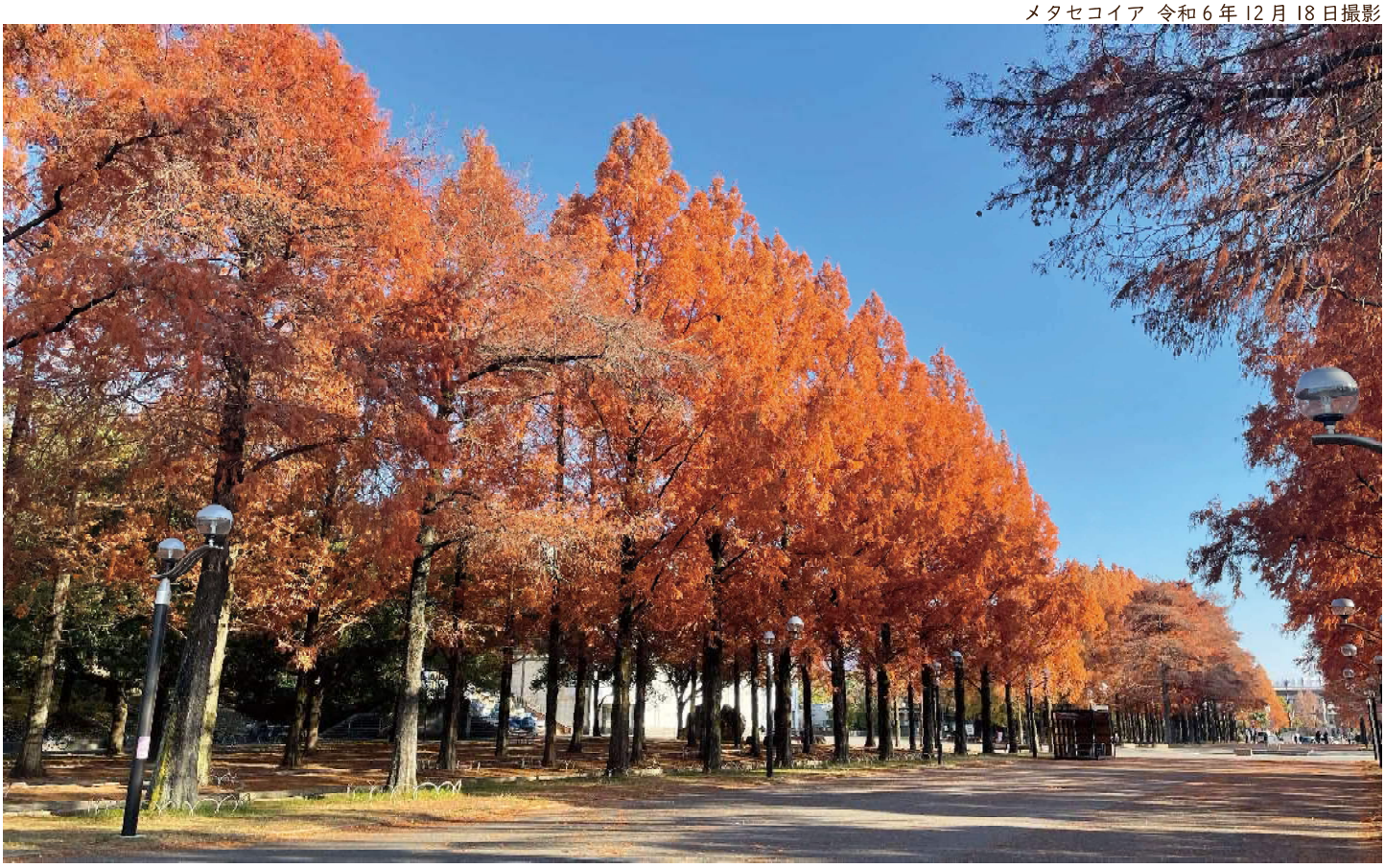
FREE 鶴見緑地おでかけ情報誌

つるみ~つ

つるみで会おう、つるみ~つ！
今年も残り１か月・・・！

12月号
Vol.128
2025年12月1日発行

メタセコイア 令和6年12月18日撮影



元旦 山のエリア 早朝開放

翌年1/1(木)は山のエリアを早朝開放します。
入場される場合は中央ゲートからお入りください。

【時　間】　6：00 ～
【場　所】　山のエリア
【問合せ】　鶴見緑地パークセンター
　　06-6911-8787（9：00 ～ 17：30）

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

UD FONT by MORISAWA
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

アウトドアフィットネス鶴見緑地

今月のテーマは“Mind Detox: マインドもデトックス”
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

今年もあと 1 ヶ月となりました。どんな一年だったでしょうか。
マインドも身体と同様に、デトックスが必要です。日常生活やストレスでマインドにも様々なものが蓄積し、パフォーマンスに影響します。
マットの上や自然の中ではもちろん、日常生活の中でも、少しだけ静かな時間と深い呼吸でマインドのクレンジングを心がけましょう。
また睡眠中には脳内のデトックスが行われますので、慌ただしくてもできる限り睡眠やパワーナップ（短い昼寝）を確保しましょう。
丁寧に 1 年を締めくくり、新しい年を迎えるフレッシュな心身にととのえましょう。

アルダマッツェーンドラーサナ（半魚王のポーズ）

足を前に伸ばして座ったら右膝を立てて左足の外側に置きます。
左膝は曲げてかかとが右のお尻の外側にくるようにします。
左腕で右膝を抱え、右手はお尻の後ろに置きます。
吸って背筋を伸ばし、吐いてお腹からねじりましょう。
左腕で膝をさらに胸に引き寄せることで、背筋も伸ばしやすく外ももの伸びも深まります。
呼吸を繰り返しキープしたら反対側も同じようにしてみましょう！

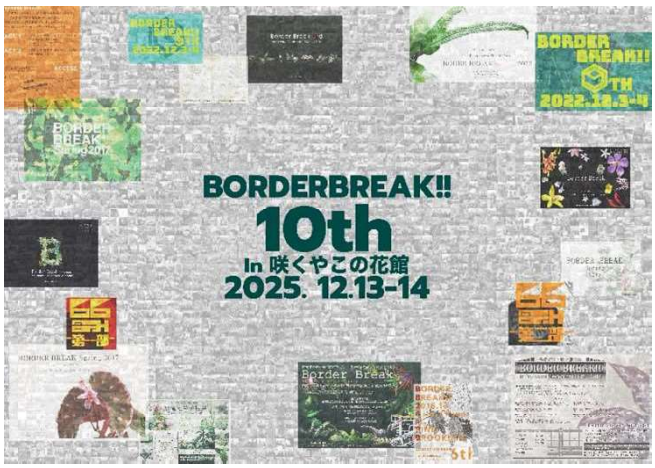
咲くやこの花館情報

★ BORDERBREAK!! 10th in 咲くやこの花館

2012 年から続くジャンル複合型植物イベントの元祖。
たくさんの植物、プロの売り手、そして愛好家が会場に集結します。

【日　程】 12/13（土）～ 14 (日)

【場　所】1F フラワーホール、2F 展示室



12 月の咲くやこの花館には原種のポインセチアや乳香樹、没薬樹などのクリスマスにまつわる植物が登場します！
外は寒い日が続きますが、冬でも暖かい温室でお過ごしください。

ポインセチアとは…
分布はメキシコを中心とした中央アメリカ原産です。
トウダイグサ科の植物で、初代駐メキシコ公使の J・R・ポインセット氏によって初めて紹介され世界に広まったことから、その名前にちなんでポインセチアと名付けられました。
赤い花のように見える部分は、苞とよばれる部分で、真ん中の黄色い部分がお花です。小さいお花を目立たせるために苞が赤く色づきます。

咲くやこの花館

【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)、年末年始（12/28 ～ 1/4）
【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。

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 ㎝以上 185 ㎝未満 100 ㎏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

ナイトツアー夜の恐竜王国 2025

昼間も大人気の「ダイナソーアドベンチャーツアー」に、期間限定のナイトイベントが登場！
懐中電灯の小さな光だけを頼りに、薄暗い森を探検しよう！

【日　程】 11/1（土）～1/12（月祝）の金・土・日・祝
17:00 ～ 19:00　※17：00 までは通常営業
【料　金】 1,000 円
【場　所】 咲くやこの花館前（26 くすのき通西トイレ横）
【問合せ】 メガ恐竜パーク事務局
050-1724-5106

ホームページ

フリーマーケット

【日　程】 12/20(土)、21(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。

ラビットファンファーレ in 関西 2025

うさぎ好きさん必見！今年は 2 日間開催！
ワークショップやセミナー、ウサギ用品のタイムセール、牧草の詰め放題など、うさぎさんに関するコンテンツが盛りだくさん！

【日　程】 12/13(土) ～ 14(日)
13 日：12:00～17:00
14 日：11:00～17:00
【場　所】 ハナミズキホール
【料　金】 2,000 円（前売り 1,800 円）
【問合せ】 うさぎ星
06-6320-5285

BOTANICAL HOUSE GRAND MENU リニューアル !!

この度 BOTANICAL HOUSE では 11/19 よりグランドメニューのリニューアルを実施いたします！
鶴見ノ森迎賓館のパティシエが手掛ける人気のスイーツもパワーアップ！

ホームページ

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】 12/7(日)、14(日)、21(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

一服亭

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？

【日　程】 12/20(土)、21(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)

12/21(日) は冬休み特別企画として、
お子さま・大人の方もご自分で
お茶を点てる体験ができます！（希望者のみ）

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】 12/7(日) ※雨天中止
12:00 ～ 13:00
【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。

花ごよみ12月

ハボタン

鶴見緑地では、毎年ハボタンで新年の干支を描く絵花壇を作成しており、年賀状の題材などにご好評をいただいております。噴水広場の花壇でご覧いただくことができますので、ぜひお立ち寄りください。(作成時期は12月下旬頃です)
※写真は2025年の干支である「巳(ミ)」を描いた絵花壇です。

メタセコイア

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～西口までの並木道にてご覧いただけます。

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)

つるモビ TSURU mobi
公式ホームページ

筆者のつぶやき　師走の不思議 ― なぜ12月は早く過ぎる？

“師走”という言葉通り、「12月は本当に早いなぁ…」と感じませんか。
年末に向けて慌ただしく過ぎていくこの時期、なぜ時間が飛ぶように過ぎると感じる人が多いのでしょうか。
さまざまな説を調べてみました。

①イベントの多さ…クリスマスや忘年会、大掃除、年末年始の準備など予定が次々と入り、現在に意識を向けるゆとりがなくなる。
②“締め切り”の意識…年末が近づくことで「今年をどう締めくくるか」という意識が強まり、心理的に時間が加速する。
③ジャネーの法則…分かりやすく言うと「年をとるほど時間が経つのが早く感じられる」という現象。
人生を1年にあてはめ、最後の月である12月は過ぎるのが早く感じられるという説。
④日照時間の短さ…冬至が近づき日照時間が短くなることで1日の時間が短く感じられる。

しっくりくる説はありましたでしょうか。
師走の慌ただしさとは対照的に、公園は静かな季節。人通りも少なく、静けさが心地よいはず。
自然の中で深呼吸しながら、鶴見緑地でひとときの休息をとってみませんか。