

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！
お花見をたのしみましょう🌸



桜みどころ 桜Map



立ち乗りタイプ

つるモビ
に乗って
お花見しませんか

座り乗りタイプ



1 カワザクラ
見頃:3月上旬



2 オカメ
見頃:3月上旬



3 ヨウコウ
見頃:3月下旬



4 ソメイヨシノ
見頃:3月下旬~4月上旬

- 5 エドヒガン:4月上旬
- 6 シダレザクラ:4月上旬
- 7 ジンダイアケボノ:4月上旬
- 8 ヤエザクラ:4月中旬
- 9 クマノザクラ:3月上旬
- 10 オオヤマザクラ:3月下旬
- 11 ミヨウジョウザクラ:3月下旬
- 12 オオシマザクラ:4月上旬
- 13 一葉、関山、御衣黄、ウコン:4月中旬

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“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 1,980円（レンタルマット代込み）
月額 5,808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

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。

ヴルクシャーサナ

右足裏を左の内腿にあて両足で押し合いバランスを取ります。
左の足裏は親指、小指、かかとに均等に体重を乗せて、足裏全体で床を押しましょう。
胸の前で合掌して胸を開きます。
安定したら腕を上にはやし合掌を頭上に持ち上げます。
余裕があれば右足の甲を左腿の付け根にあててみましょう。
視線は一点に集中することで集中力が高まります。



咲くやこの花館情報

★春の洋ラン展

春咲きのカトレヤやデンドロビウムなど、愛好家の育てた野生種や交配種を展示します。期間中、講習会や洋ラン専門店による特別販売会も開催。温室内も匂を迎えたランの世界をお楽しみいただけます。

- 【日程】 3/17(火) ~ 22(日)
- 【場所】 1F フラワーホール
- 【共催】 大阪愛蘭会



★春蘭花物・柄物展

シュンランは日本の山野に自生する地生ランです。江戸時代に変異種が作られ、人気を集めました。今回の展示会では、愛好家が丹精こめて育てた貴重な花々を約120点展示いたします。また、栽培講習会や専門店による販売会もあります。

- 【日程】 3/17(火) ~ 22(日)
- 【場所】 2F 展示室
- 【共催】 なにわ蘭友会



★S.I.P.H THEATER【ボ〜っとしあたい】

『ボ〜っとしあたい』は脳と心を休める、新感覚シアター。何もしないことを体験する舞台です。生演奏、語り、ダンス、そして静かな瞑想。芸術に包まれながら、思考がふっとほどけていく時間が流れます。

- 【日程】 3/13(金) ~ 15(日)
- 【場所】 1F フラワーホール
- 【予約】 チケットぴあにて予約受付中
- 【共催】 株式会社 S.I.P.H Entertainment



- 【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)



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。

「いいやま菜の花まつり」PR イベント

長野県飯山市から野沢菜漬、野沢菜油炒め、野沢菜みそ漬、信州そば、かりんとう、伝統的工芸品などの物品販売や、いいやま雪ん子（飯山市PRキャラクター）グリーティングを行います！

【日程】 3/28(土) 13:00～16:00
29(日) 9:00～12:00

※商品がなくなり次第終了

【場所】 中央噴水付近

【問合せ】 いいやま菜の花まつり実行委員会
0269-67-0731



ホームページ



つるモビ

園内移動がより快適に！最新モビリティが登場しました。園内での散歩や移動に無料でご利用いただけます。

【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】 3/1(日)、7(土)、8(日)、15(日)
20(金・祝)、31(火)

【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】 3/1(日)、8(日)、22(日)、28(土)、29(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】 3/21(土)、22(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)

3/22(日)はお点前を小間にて予定しております

【時間】 ①11:00～②12:00～③13:00～④14:00～

【参加費】 800円

【定員】 各席4名

春の植木市

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】 3/14(土)～4/5(日)
9:00～17:00 ※雨天休業

【場所】 中央広場

【店舗数】 5店舗

【イベント】 花と緑の相談所を植木市開催中の日曜日、祝日(10:00～16:00)に開設します。

【問合せ】 大阪緑化会 090-1027-1187(9:00～17:00)



ホームページ

第6回 ENJOY☆鶴ロケ

配布されたマップを元に指定のポイントを周り写真撮影を行います。制限時間内にどれだけ得点を集められるかを競う競技です。毎年好評につき今年も開催します！

【日程】 3/22(日) 9:00～15:00 ※受付時間含む

【場所】 鶴見スポーツセンター

【申込】 スポーツエントリー

【締切】 3/15(日)

【問合せ】 鶴見スポーツセンター
06-6915-2567



申込はこちらから



BUZZ STREET in 大阪

大学生が運営し、大学生ダンサーが輝く場所を作り続けてきたBUZZ STYLEが今年で20周年を迎えました！
ダンス衣装の出店をはじめ、ダンスバトルなどの企画も行い、楽しい交流の場にできたらと思います。大学生に限らず、多くの方のご来場をお待ちしております！

【日程】 3/10(火) 10:30～15:30

【場所】 ハナミズキホール



ホームページ

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】 3/8(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】 乗馬苑内ポニーリンク

【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を登録して
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。

花ごよみ3月

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ツザクラと花はよく似ていますが、咲く順番がカワツザクラ→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。



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

筆者の



春の訪れとともに気になる花粉症。

いまや国民の約4割が悩まされているといわれ、季節の変わり目が憂うつになる方も多いのではないのでしょうか。

実は、花粉の量には“多い年”と“少ない年”があります。前年の夏に日照時間が長く、雨が少ないほど花粉が多くなる傾向があり、さらにスギ花粉が少なかった年の翌年は増えるというサイクルもあるのだとか。

一日の中で花粉が増えやすい時間帯は 昼前後と夕方。朝に飛び始めた花粉が市街地に届くのが昼ごろ、夕方は気温の低下とともに花粉が地表に戻ってくるためです。外出が避けられない時は、マスクやメガネでしっかりガードし、帰宅後は玄関先で花粉を払うことが大切。外で体を動かしたい日は、朝早めの時間帯を選ぶと少し楽に感じられるそうですよ。

春の陽気はうれしい反面、花粉症の方にはつらい季節。ちょっとした知識と工夫でなるべく快適に春を楽しみたいですね。