



## 採蜜体験イベント



体験の方には「TSURUMITSU」の  
45ml1瓶プレゼント！

鶴見緑地産生はちみつ「TSURUMITSU」の  
採蜜を体験しよう！

6月15日(土) ※小雨決行、荒天中止

①9:30 ~ 定員に達しました ~ 13:00

＼好評につき増枠しました！  
【15:00 ~ 16:30 ※先着 30名様まで】



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

## アジサイ (アジサイ科)

青、ピンク、紫など色とりどりの花を咲かせるアジサイ。色が変わる理由としては、品種により異なりますが土壌酸度が関係しており、一般的には「酸性なら青色で、アルカリ性なら赤色」と言われています。

鶴見緑地では毎年6月上旬に開花し、中でも園内の「花の谷」のアジサイは約7,500株と大阪市内でも最大級の株数です。



## ジャカランダ (ノウゼンカズラ科)

カエンボク、ホウオウボクと共に「世界三大花木」の一つとされており、紫雲木(シウンボク)とも呼ばれています。樹高15m程にもなる高木で、熱帯地方に多く植樹されていますが、耐寒性があるため日本でも徐々に植樹されています。

鶴見緑地では、南太平洋諸国庭園、西アジアレストハウス付近にてご覧いただけます。



←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式X(旧Twitter)



つるもじ  
TSURU MOBI  
←公式ホームページ

## 【旬の食べ物】

そろそろ梅雨入りの時期ですね。日本気象協会によると、今年の梅雨入りは平年並みで近畿は6月上旬だそうです。ちなみに梅雨の由来は諸説あるそうですが、梅の実が熟す頃に降る雨なので「梅雨」と呼んだ説や、「くさる」という意味の「潰える(ついえる)」から変化した説などがあるそうです。さて、梅雨の時期は気温が上昇すると同時に多湿になるので、体がだるく感じたり体調を崩しやすい傾向にありますが皆さんはどうですか？私は梅雨に差し掛かるとだるさや頭痛に悩まされるなど身体に悪影響を及ぼすので、憂鬱な気持ちになりがちです。そんな時の私の解消方法ですが、しんどくてもとにかく1日3食必ず食べることを心がけています。特に旬の食材を取り入れた料理を食べるのがベストです。旬の食材は様々ですが、私のオススメはジャガイモです。通常ジャガイモの旬は10月頃ですが、6月が旬のジャガイモは「新じゃが」と言い、通常のジャガイモに比べ栄養価が高く味も良いとされています。免疫機能を高めるビタミンCや浮腫みの予防改善に効果が期待できるカリウムなど梅雨をしのぐためにぴったりの栄養素が含まれているので、日々の食卓にぜひ取り入れていただければと思います。他にも梅雨の時期に旬を迎える食材は沢山あります。ぜひ探してみてください。



松尾

筆者の

つぶやし

今月のテーマは“カラダが動けばココロも動く”  
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、kanako、  
 【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

梅雨の時期は、体内の水分調整がうまくいかず消化機能低下などが起こり、気持ちもどんよりしやすくなります。人の心身も布団も自然も同じで、ジメジメしている時は風や陽に当たることで爽やかになります。あとは、胸を開いて呼吸や動きで、身体の隅々までエネルギーを巡らせるように、湿気の滞りをなくしていきます。レインブルーは外に出て風で吹き飛ばしましょう、カラダが動けばココロも動く。

### クラウンチャ・アーサナ (サギのポーズ)

伸ばしている方の脚にストレッチがかかるポーズです。もも裏が気持ち良く伸び、脚の疲労やむくみ改善に効果的です。骨髄を立てて背筋を伸ばすのがポイントです。背筋が伸ばしにくい場合は膝を曲げてみてください。  
 膝を曲げていても背筋を伸ばしておくともも裏が伸びるので、その状態で3~5呼吸キープをしてみましょう。



### 咲くやこの花館情報

#### ★花蓮・睡蓮展

館の外・前池にて、一番美しく花開く早朝の花蓮の姿を自由にご覧いただけます。ハスやスイレンの花のご観覧は午前中がおススメ！  
 季節ごとに移り変わる姿や、夏の間々刻に開花するパラグアイオニバスなどをお楽しみください。熱帯スイレンも引き続き館内(要入館料)に展示しています。



【日程】 6/15(土)~7/31(日)

#### ★古典園芸“SHOW&SALE”

棕櫚竹(シュロチク)をメインに観音竹(カンノンチク)や万年青(オモト)、富貴蘭(フウキラン)も加えた展示・販売会を開催！  
 貴重な植物に出会うチャンスをお見逃しなく！



【日程】 6/22(土)~23(日)

#### ★富貴蘭展

日本の自然が育てたフウラン。暖地の樹木に着生するランで、稀に斑入り葉、変わり葉などが見られます。江戸時代中期に将軍や大名が愛好し、以降富貴蘭(フウキラン)と呼ばれています。  
 7月は花の時期、清々しい香りをお楽しみください。期間中は販売会も開催します。



【日程】 7/6(土)~7(日)

#### ★虫を食べる植物展

ウツボカズラやハエトリグサをはじめ、世界の約100種類の食虫植物が大集合！！  
 どんな方法で虫を捕まえるの？どんな虫をよく食べるのかな？などなど…食虫植物を詳しく分かるイベントが盛りだくさん！



【日程】 7/9(火)~9/23(月・祝)



- 【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】 6/9(日)  
11:00～16:00
- 【入場料】 無料
- 【場所】 TSURUMI 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



## 遊び場

人気のキッチンカーフェスティバル「遊び場」を開催。  
キッチンカーや縁日、フワフワビエロドームが登場！

- 【日程】 6/29(土)～30(日)  
10:00～16:00
- 【場所】 中央通
- 【参加費】 無料
- 【問合せ】 ホームページの問合せフォームより



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

## 鶴見緑地にトランポリンがやってくる！

鶴見緑地に大型のトランポリンがやってきます。

- 【日時】 6/8(土)～9(日)、15(土)～16(日)  
10:00～16:00
- 【場所】 中央広場
- 【参加費】 500円/1人5分
- 【対象】 2歳以上
- 【問合せ】 合同会社L-ACTグループ 090-1927-1498



## フリーマーケット

- 【日程】 6/9(日)、16(日)、29(土)～30(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】 6/8(土)～9(日)、15(土)～16(日)  
23(日)、30(日)  
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



## ちょっと一服 お茶点出しコーナー

本格茶室で至福のひと時を味わいませんか？

- 【日程】 6/29(土)～30(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「おらさき亭」
- 【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)

6/30(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】 7/7(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(9:00～18:00)  
※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。