



令和5年12月8日撮影
場所：中央通



<年末年始休業のお知らせ>

鶴見緑地パークセンターは、下記の通り休業いたします。
皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。
※園内バス・西アジアレストハウスも同期間、休業いたします

12月29日(日)～翌年1月3日(金)

その他園内施設の年末年始休業については、
各施設へお問い合わせいただくかホームページにてご確認ください

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“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, 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

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。

パスチモッターナーサナ（西側を強く伸ばすポーズ）

両足を前に伸ばして座ります。左右のお尻に均等に体重を乗せながら、踵を前に押し出して股関節から踵を遠ざけておきましょう。吸う息で背筋を伸ばして、吐く息で上半身を前に倒します。腰から背中を長く伸ばしたまま前に倒せるところまで倒しましょう。もも裏が伸びて足のおくみや疲れリセットにも効果的なポーズです。

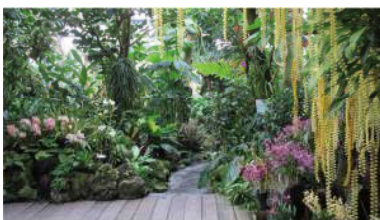


咲くやこの花館情報

フラワーツアー

フラワーアテンダントがお客さまと一緒に館内を巡り、植物にまつわるエピソードや由来などを楽しく紹介する「フラワーツアー」にぜひご参加ください。気づかないと通りすぎてしまう花々や植物にもそれぞれストーリーがあります。

【日程】 12/1(日) ~ 27(金)
①11:00 ~ ②14:00 ~
各回 30 ~ 45分



咲くやこの花館の植物を一部ご紹介 /

＜カエンボク＞

ジャカランダやホウオウボクに並ぶ世界三大花木の一つで、枝先に咲く多数の花が炎のように見えることから、カエンボク（火炎木／火焰木）と呼ばれています。熱帯アフリカ原産で、現地では10mを超える大きな木であることから、その燃えるような美しい花を近くで見ることはできません。釣り鐘型の大きな花は鳥やコウモリなどが受粉をしているようです。



【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)、年末年始(12/28 ~ 1/4)
【問合せ】 06-6912-0055(9:00 ~ 17:30)



日本の食祭り

日本の「食」ブースが多数登場！
大阪万博 2025 に向けて地域から大阪を盛り上げよう！

- 【日 時】 1/2(木)～4(土)
10:00～17:00
- 【場 所】 中央噴水広場
- 【問合せ】 日本の食祭り実行委員会
06-4397-7452



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。

- 【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】 12/7(土)～8(日)、14(土)～15(日)、21(土)～22(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

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！
※店舗数は前後する場合があります。予めご了承ください。

- 【日 程】 12/1(日)、7(土)～8(日)、15(日)、22(日)
9:00～16:00 ※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

工事に伴う山のエリア閉鎖について

大阪市では「2025年大阪・関西万博」の開催に合わせ国際庭園の改修工事を進めています。工事が広範囲に及ぶことからお客様の安全を考慮し山のエリアは全域立入禁止となります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

- 【日 程】 12/1(日)～3/31(月)
※パークゴルフ場は通常営業
- 【問合せ】 鶴見緑地公園事務所
06-6912-0650

山のエリアの閉鎖に伴い園内バスの運行ルートを変更します。

期 間：12/1(日)～3/31(月) ※1周約15分
※月曜日(祝日の場合は翌平日)及び年末年始は運休



ポケットマルシェ in 鶴見緑地

ハンドメイド製品、雑貨、カフェなど約60店舗が集結！
都会のオアシスでのんびり楽しもう！

- 【日 程】 12/7(土)～8(日)
9:30～16:00 ※小雨決行、荒天中止
- 【場 所】 くすのき通
- 【問合せ】 Poket Marche 実行委員会
080-5364-2345



みんなでやろう！ドッジボール！！

簡単なボール遊びや投げる練習を行い、最後に皆さんでドッジボールを行います！みなさまのご参加お待ちしております。

- 【日 程】 12/21(土)
①親子の部：10:00～11:00
②小学生以上(6年まで)の部：11:30～12:30
- 【参加費】 ①2人1組：1,500円 ※1名追加ごとに+500円
②1人：1,500円
- 【服 装】 室内シューズ・タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
- 【場 所】 鶴見スポーツセンター第1体育館
- 【申込方法】 窓口、電話、WEB
- 【問合せ】 鶴見スポーツセンター
06-6915-2567



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】 12/1(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。

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2024年の干支である「辰(タツ)」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。



花ごよみ12月

山のエリア閉鎖
12/1 ~ 3/31

北西口 北口 北東口 東口 中央口 南口 緑地橋口 西口

コメダ珈琲店 子どもの森 乗馬苑 パークゴルフ場 コース 西ゲート つるみっこパーク 緑のせせらぎ 大芝生 花さじき 中央広場 噴水広場 中央第1駐車場 中央第2駐車場 南駐車場 アルペンアウトドアズ 高野台駐車場

大池 BOTANICAL HOUSE 花の谷 くすのき通 咲くやこの花館 附属展示場 ハナミズキホール スポーツセンター スターバックスコーヒー 中央第1駐車場 鶴見緑地池元水舎 B-fit フットメッセ テニスコート (庭球場) 第2遊技場 後援場

鶴見緑地池元水舎 B-fit フットメッセ テニスコート (庭球場) 第2遊技場 後援場

花博通(都島次田線) 緑地橋

QRコード: 公式ホームページ, 公式Instagram, 公式X(旧Twitter), 公式ホームページ (つるもび)

【国際庭園が綺麗になりました Part 2】

大阪市が2025年大阪・関西万博の開催に合わせて進めている国際庭園の改修ですが、8月末まで実施していた第1期改修工事が終了し、一部の庭園においてはリニューアルが完了しました。

前はカナダ庭園と日本庭園(四季の池)をご紹介しましたが、今回はエジプト庭園をご紹介します。以前のエジプト庭園には中央に長方形の古池がありましたが、取り払って芝を敷きました。また、庭園の両端にある柱の上に掛かっていた格子屋根の骨組も撤去し、広々とスッキリした空間になりました。天気の良い日はピクニックに最適ですね。

そして12月1日より山のエリアを閉鎖して大規模な改修工事が始まります。4月1日に再開予定なので、リニューアル後の山のエリアを楽しみにお待ちください。



旧エジプト庭園



新エジプト庭園



松尾

筆者の

