

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ！
あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。



1月号
Vol.117
2025年1月1日発行

ジュウガツザクラ

撮影日：令和6年1月15日撮影

場所：花の谷



～親子でじゃがいもの植付けから収穫まで体験しよう！～

【日 程】3/9(日)…植付け ※雨天時は翌日曜に順延
4/13(日)…芽かき・除草・追肥・土寄せ ※小雨決行
5/18(日)…除草・土寄せ ※小雨決行
6/22(日)…収穫 ※雨天時は翌日曜に順延

【時 間】10:00～11:00(9:30～受付)

【場 所】体験学習施設

【対 象】3歳～小学6年生までのお子さまと保護者の方

【定 員】57組 ※1組4名まで、申込多数の場合は抽選

【参加費】2,000円/1組

【申込方法】

下記の①～②を明記の上、往復はがきで鶴見緑地パークセンターまで
お申し込みください。

〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園 2-163

(往信)①1組分の参加者全員の氏名、お子さまの年齢、電話番号

(返信)②代表者様の氏名と住所 ※返信の文面には何も書かないでください

【締 切】2/9(日)必着

【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

今月のテーマは“サンカルパ2025”
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
- 【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

サンカルパは、自分の人生を通じて達成したい大きな目標（大願）のことで、その目標を想起しやすい言葉やイメージなどを設定して、その言葉を心の中で唱えたり、イメージを意識したり、瞑想したりすることで、目標に近づくためにご自身の中に目標を浸透させていくヨガの手法です。サンカルパの方法を使って、新しい年のはじめに目標を定め、その目標をいつでもどこでもイメージできるマジックワードやイメージをつくり、目標をいつでも忘れずに意識して近づいていくことに1年を通じてトライしてみましょう。

ヴィーラバッドラーサナ I（戦士のポーズ I）

両足を前後に広げて後ろ足のつま先は斜め外を向くようにしましょう。
お腹を引き上げながら両腕を上へ伸ばしてキープ。
吐く息では足裏、特に後ろ足の小指やかかと側で床を押して、吸う息では上半身が上に伸び上がります。このように呼吸と身体が連動すると更に心地良くポーズをキープすることができます。



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】 1/5（日）～ 31（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 /

＜アンブレクムの仲間＞

熱帯アフリカ～マダガスカルに自生する着生ラン。花は暗闇でも目立つ白色で、蜜をためる長い距（きょ）をもち、夜に芳香を放ちます。自生地では蛾が花粉を運びます。長い距を象の鼻に見立てて「エレファントオーキッド」の英名がついています。



【アンブレクム・エブルネウム】



【アンブレクム・セスキペダレ】



- 【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)



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。

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)
10:00～16:00
- 【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



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】 1/5(日)、12(日)、19(日)、26(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

フリーマーケット

- 【日 程】 1/13(月・祝)、18(土)～19(日)、26(日)、2/1(土)～2(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。

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) です。

- 【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



【立ち乗りタイプ】



【座り乗りタイプ】

アロマワックスバー作り

鶴見緑地で採れた蜜蝋(みつろう)を使ったワークショップです。

- 【日 程】 2/22(土) ①10:00～11:00/②14:00～15:00
- 【参加費】 1,000 円/1 人
- 【定 員】 各回 10 名
- 【対 象】 どなたでも(小学生以下のお子様保護者同伴)
- 【申 込】 2/7(金)10:00～電話にて受付
- 【会 場】 鶴見緑地パークセンター 2F 会議室
- 【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
06-6911-8787(9:00～17:30)

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】 1/19(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。

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、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。※写真は2024年の干支である「辰(タツ)」を描いた絵花壇です。



花ごよみ1月

ジュウガツザクラ

桜と言えば3月～4月に開花する印象があるかと思いますが、ジュウガツザクラは秋から冬と春の2度開花する桜です。花の少ない冬に見ることができる数少ない花として、公園に華をもたらしてくれます。花の谷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。



←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

【鏡餅の力】

お正月に飾るものと言えば鏡餅でしょう。もはや毎年恒例の流れ作業の如く何となく置いている方もいらっしゃるかと思うので、これを機に改めて有難みを感じていただければと思います。

鏡餅は年神様と呼ばれる新年の神様の依り代なので、鏡餅を飾ると新年の幸福をもたらすため家々にやってきて依りついてくれます。飾る時期は12月13日以降が習わしなので、クリスマスの日に鏡餅を置いても問題ございません。ただし12/29と12/31に飾るのは縁起が悪いので避けていただくのが無難です。

飾った後は食べるのですが、これを「鏡開き」と言い、神様が宿った餅をいただく事で無病息災を祈願する意味が込められています。時期は1月11日が一般的です。食べる際は刃物で切ってしまうと切腹を連想させるそうなので、切らずにそのまま食べるか、どうしても切りたい時は手で切りましょう。

ちなみに1個だけという縛りはないみたいなので、何個飾ってもいいです。リビングや台所など神様に来てほしい場所に飾りましょう。さらに年神様は農耕の神様でもあるので、農家の方や家庭菜園をされている方は畑やプランターの近くに置いても良いかもしれません。

鶴見緑地パークセンターでも毎年鏡餅を事務所受付に飾っているのですが、今年は豊作を祈って畑のある体験学習施設にも置こうかと思っています。3月から体験学習施設にてじゃがいもスクールが始まるので、鏡餅の力でいいスタートダッシュを切ることができればと思います。



筆者の

つぶやし