

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。



1 月号

Vol.129

2026 年 1 月 1 日発行

ハボタン 令和 7 年 12 月 18 日撮影



じゃがいもスクール

～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】第 1 回 3/8(日) 植付け ※雨天時は翌週 15(日) に順延
第 2 回 4/12(日) 芽かき・除草・追肥・土寄せ ※小雨決行
第 3 回 5/17(日) 除草・土寄せ ※小雨決行
第 4 回 6/21(日) 収穫 ※雨天時は翌週 28(日) に順延

【時 間】10:00 スタート (9:30 受付開始) ※小雨決行
【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 応募多数の場合は抽選
【参加費】3,000 円 / 1 組

【申込方法】

往復はがきに下記①②を明記の上、
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) ① 1 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】2/19(木) 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

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

今月のテーマは“サンカルパ 2026”
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

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。

ゴムカーサナ（牛の顔ポーズ）

右足が上、左足が下、左右のつま先が外を向くようにして足を上下に重ねます。この時左右の膝をまっすぐ前に向けるようにしましょう。きつい場合は下の足を前に伸ばしても構いません。左腕を上げて肘を曲げ、右下は下から背中に回し手と手を繋ぎましょう。届かない場合はタオルを両手で持ち、たぐい寄せるようにしながら手と手の距離を近づけます。肩と股関節の柔軟性が必要になるポーズなので肩や股関節を回すなど十分に動かしてからポーズを取ってみましょう。



咲くやこの花館情報

★ きのかマーケット

「きのか」「粘菌」をテーマにしたマーケット。
個性豊かに表現されたきのか関連作品の購入はもちろん、
食べて、見て、学んで楽しむこともできます。
また、自生地でのフィールドワークの様子を紹介する写真
パネルも展示します。

【日 程】 1/10（土）～ 12（月・祝）
【場 所】 1F フラワーホール
2F 花回廊 他



★ カカオとコーヒー展

カカオやコーヒーがどんな風に実っているかを知ってる？
みんなの口に入るまでの道のりや、美味しくなる秘密がわかる！
ワークショップや販売のほか、スペシャルツアーは期間中
毎日開催します。

【日 程】 1/31（土）～ 2/23（月・祝）
【場 所】 1F フラワーホール
2F 花回廊
2F フローラルサロン 他



★ Sakuyarium—咲くやリウム—

テラリウムとは、ガラス容器の中に植物などを配置し、
自然の風景を再現して育てる方法です。
本展は、大きなテラリウムでもある咲くやこの花館で、
パルダリウム・苔テラリウム・きのかリウムなどを展示。
ワークショップやテラリウム関連のグッズ販売、
作品購入もできます。

【日 程】 1/17（土）、18（日）
【場 所】 1F フラワーホール
2F 展示室



【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)



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

第6回ロハスパーク大阪鶴見

公園で、遠くから家族連れのおしやれでかわいくエコを実践するイベントを開催!

- 【日 程】 1/31(土)、2/1(日)
 10:00 ~ 16:00 ※雨天決行・荒天中止
 【場 所】 ハナミズキホール、付属展示場
 【問合せ】 ロハスパーク実行委員会



ホームページ



新春ドッグ2026

年始のご挨拶!!
 愛犬と一緒に楽しめる、愛犬家のためのドッグイベントです。

- 【日 程】 1/10(土)、11(日)
 10:00 ~ 16:00
 【場 所】 ハナミズキホール、付属展示場
 【料 金】 900円(中学生以下・ペット同伴無料、再入場可)
 【問合せ】 人と犬・愛犬笑顔の日普及事務局



ホームページ



みんなでドッジボール

投げる動作の練習やボールを使ったゲームをして楽しく上達しよう。最後は試合を楽しみましょう。

- 【日 程】 1/18(日)
 ①幼児の部 9:15 ~ 10:15
 ②小学生の部 10:30 ~ 11:30
 ③親子の部 11:45 ~ 13:00
 【場 所】 鶴見スポーツセンター第一体育場
 【料 金】 ①②1,500円③2,000円
 2人1組(お子さま1名追加ごとに+500円)
 【申 込】 電話・WEB・窓口
 【問合せ】 鶴見スポーツセンター
 06-6915-2567
 ※月曜定休日
 (祝日の場合は翌日)



ホームページ



フリーマーケット

- 【日 程】 1/12(月・祝)、18(日)、25(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。

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】 1/11(日)、18(日)、25(日)
 9:00 ~ 16:00
 【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】 1/17(土)、18(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)

1/18(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

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】 1/11(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
 乗馬苑
 【問合せ】 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。

※写真は2026年の干支である「午(ウマ)」を描いた絵花壇です。

花ごよみー月

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、公園に華をもたらせてくれます。

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。



筆者の



馬には乗ってみよ、人には添うてみよ

2026年は午(うま)年。

十二支の7番目である午は「馬」を象徴し、活力・行動力・前進・情熱を表すとされ、新しい挑戦や飛躍に適した年といわれます。古くから農耕や移動のパートナーとして人々を支えてきた馬。

鶴見緑地にも馬と触れ合うことのできる「鶴見緑地乗馬苑」があります。

日本語には馬にまつわることわざがたくさんありますが、

今回ピックアップすることわざは「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」。

実際に乗ってみなければ馬のよし悪しは分からないように、

人柄も共に生活し仕事をしてみなければ分からないという意味です。

先入観や噂に振り回されず、まずは“体験”してみる——2026年はそんな1年にしたいものですね。



鶴見緑地乗馬苑
ビッキーさん