

つるみ〜つ

FREE
2016
Vol.10

つるみで会おう! つるみ〜つ
鬼は〜外♪ 福は〜内♪ つるみ〜つもおうちにね!



ノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ポールを使用したウォーキングノルディック・ウォークで健康づくりをしませんか?

【日 時】2月13日(土)10:00～12:00 ※小雨決行
【場 所】鶴見緑地内(集合は鶴見スポーツセンター池前)
【対 象】高校生以上
【定 員】電話による事前申込先着30名
【参加費】1,000円
【講 師】(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟
インストラクター 鳴滝 勝彦氏(ミズノ株)

【服装・持物】
動きやすい服装でお越しください
ポールを持てるように両手があくようにしてください
ポールの貸し出しも行っております
水分補給ができる用意をしてお参加ください

【申込・問合せ】
鶴見緑地パークセンター(9:00～17:30)
06-6911-8787



当日は
お買い得なミズノ製品の
販売もございます!
くわしくは中面を!!

講師の鳴滝先生です

ノルディック・ウォークって何がいいの?
ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!
全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!
全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減!



2
月
号

公園に持っていきたい!お弁当レシピ紹介! 蒸し焼きで魚身が
ふっくらやわらか!

いわし

いわしの梅しそ巻き焼き

1 いわしは3枚におろすか、小さければ開きにする。
梅干しはたたいてペースト状にしておく。

2 いわしの水気をキッチンペーパーで拭き、梅ペーストを内側に
塗ります。その上に大葉をおき巻く。最後は楊枝で止める。

3 フライパンにいわしを並べ中火で焼きます。

4 焦げ目がついたらしょうゆとお酒を入れて蓋をします。弱火で
蒸し焼きにします。楊枝を抜いて出来上がり!



カルシウム
がたっぷり!

2月 福は内! 節分弁当!

手巻き寿司いわしの梅しそ巻き焼き、節分豆とほうれん草の和え物

お弁当1人分あたり520kcal

<材料/4人分>

いわし...10匹 梅干し...6個 大葉...10枚
しょうゆ...大さじ2 お酒...大さじ2

いわしに含まれるDHAやEPAは酸化しやすいので、ビタミンCが
含まれるほうれん草と一緒に食べると吸収率がUPします!

管理栄養士
岡花泉見

2月のピックアップイベント

咲くやこの花館

クリスマスローズ展&山野草販売会

日本を代表する育種家が育てたクリスマスローズや原種シクラメン、宿根草、山野草など約1,200点がそろそろ大販売会。

まだ入手の難しい植物を展示・販売します。

【場所】咲くやこの花館 展示室

「カカオとコーヒー展」
2月28日(日)まで
開催中!

【開館時間】10:00～17:00(最終入館 16:30)

【料金】入館料 500 円

中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方及び

大阪市内に居住の65歳以上の方(要証明)は無料。

【休館日】月曜日(祝日の場合は翌日)

【お問い合わせ】咲くやこの花館

電話: 06-6912-0055 (9:00～17:30)

ハナミズキホール附属展示場

2月フリーマーケット日程

【日程】6日(土)、7日(日)、11日(木祝)、28日(日)

【お問い合わせ】ホール・茶室管理事務所

電話: 06-6915-3246

(月曜日以外 9:00～17:30)

球技場

個人参加型フットサル 2月度日程

【日時】6日(土)、20日(土)、27日(土)

各日 19:10～21:00

【対象】高校生以上 ※スパイク不可

【参加費】1,200 円/1 名

【定員】エンジョイクラス(初心者～経験者)

ミドルクラス(経験者～上級者) 各 20 名

【申込・お問い合わせ】鶴見緑地球技場

電話: 06-6915-4712 (9:00～21:00)

花博記念ホール

ミズノ大感謝祭

ウェア・シューズなど

お買い得品満載!

【日時】2月13日(土)～2月21日(日)

各日 9:00～17:00

【場所】花博記念ホール(陳列館ホール)

【内容】

★ミズノ特別セール

★自立体力測定会(合格証書付き)

【参加費】¥1,080(税込み)

【対象】60歳以上

【定員】先着100名様(記録証・バッジ後日贈呈)

★各種体感・試履・試着コーナー有り!

ラララフィットの体感や、ノルディック・ウォークの体験他、ウォーキングシューズの試履、骨盤ベルトの試着もできます!

★丹波の名産品等の販売も同時開催!!

【お問い合わせ】大阪市立鶴見スポーツセンター

電話: 06-6915-2567(月曜以外 9:00～21:00)

つるみのぬりえ 受賞作品のご紹介

三菱電機ビルテクノサービス(株)賞

(有)エルミオーレ賞



山本 信子様
「秋の風景」



井上 愛様
「秋の鶴見緑地」

(一財)大阪スポーツみどり財団賞

美津濃(株)賞

(株)ウエルネスサプライ賞



真中 あかり様
「夏のつるみりょくち」



中塚 雄大様
「おやかでござんぽ」



久馬 光翔様
「花公園」

2015 年、鶴見緑地は花の万博開催から25周年を迎えました。それを記念し、皆さまから「つるみのぬりえ」を募集いたしました。計93作品の中から「鶴見緑地スマイル5賞」として左記の5作品を選出し、また、ご応募頂いた全作品を1月16日(土)～1月31日(日)を咲くやこの花館 花回廊に展示いたしました。今後とも、花博記念公園鶴見緑地をよろしく願い申し上げます。

※「つるみのぬりえ」は平成27年10月17日(土)～12月25日(金)の期間に募集をいたしました。

鶴見緑地指定管理者

鶴見緑地スマイル5

TSURUMIRYOKUCHI SMILE FIVE

一般財団法人 大阪スポーツみどり財団・

美津濃株式会社・三菱電機ビルテクノサービス株式会社・

株式会社ウエルネスサプライ・有限会社エルミオーレ

花ごよみ

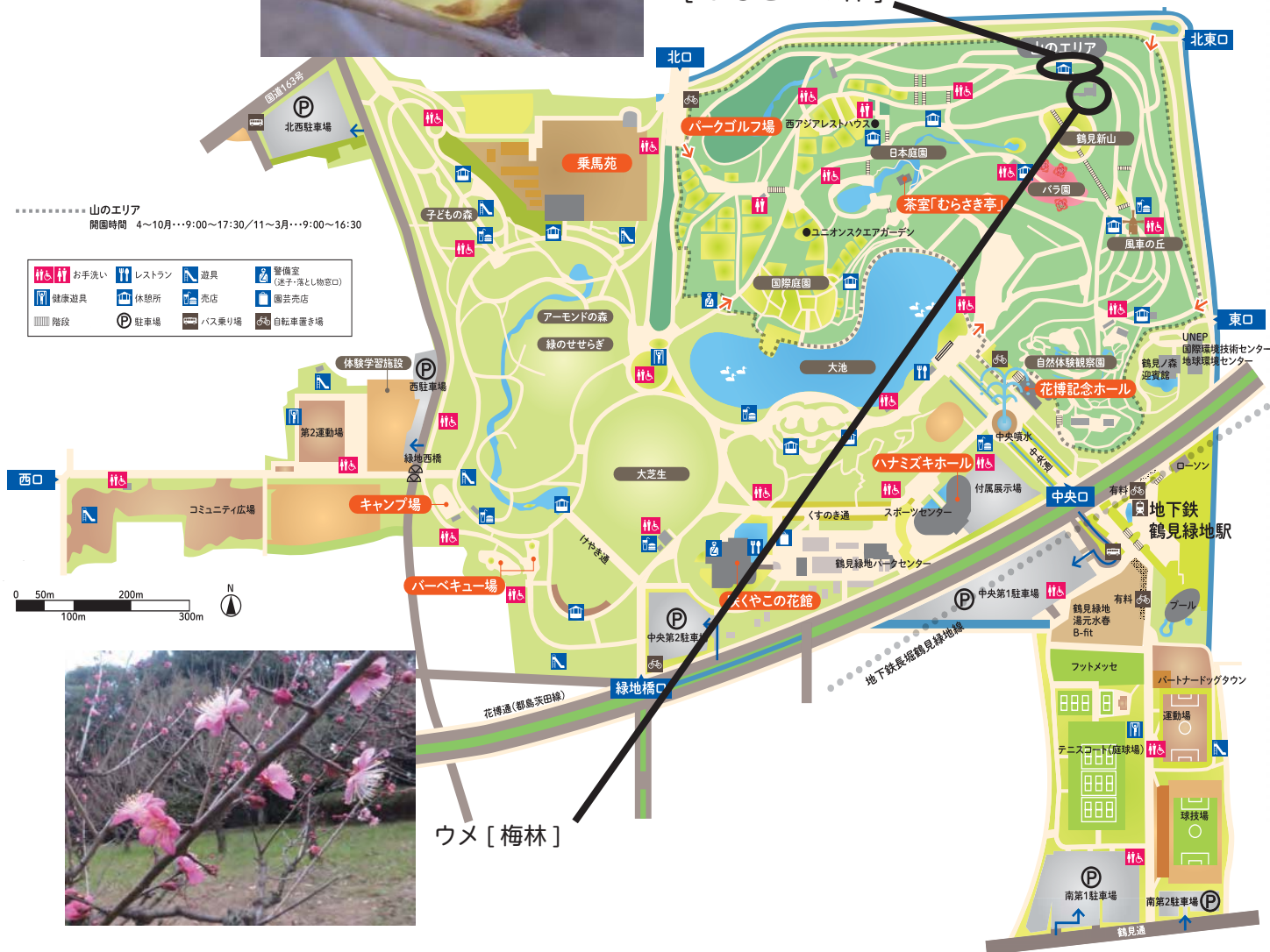
鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

2月



ロウバイ

[ふるさとの森]



ウメ [梅林]

木下大サカス

大阪花博公演ご招待券プレゼント (10組 20名様)

公演日: 3月12日(土)～6月13日(月)

場所: 花博記念公園鶴見緑地 パーゴラ広場(けやき通南側) 但し5月5日(木)は開演、5月6日(金)は休演。

休演日は毎週木曜日と3月16日(水)、
4月13日(水)、5月18日(水)。
但し5月5日(木)は開演、5月6日(金)は休演。

ご希望の方は、ハガキに ①名前 ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤つるみ〜つの入手場所 ⑥つるみ〜つの感想
を書いて、〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園 2-163 鶴見緑地パークセンター までお申込みください。

※2/29(月) 必着 ※公演日の指定はできません

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送のためのみに利用させていただきます



ぱくぱ〜くレシピの料理を作ったご感想や写真を、鶴見緑地パークセンターへ郵送でお寄せください。

①氏名②電話番号③感想、写真などを添え 宛先 〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園 2-163 鶴見緑地パークセンター 事業課

※お送り頂いたご感想や写真、個人情報は、鶴見緑地パークセンターの広報活動にのみ使用させていただきます。

花ごよみ

ロウバイ（ロウバイ科）



早春を彩る黄色い花、ロウバイ。漢字で書くと「蠟梅」で、花びらはまるで蠟（ろう）で出来ているかのように見えます。その名の通り、花の形はウメに似ていますが、実は分類学的には異なるグループの植物です。園内では主に鶴見新山の北部エリアやで見ることができますので、ぜひこの「蠟細工」のような花をじっくり観察して、ウメとの違いを探してみてください。

ウメ（バラ科）



ロウバイよりも少し遅れて咲くのが本物（？）のウメです。もともとは中国からやってきましたが、今では観賞用としてだけでなく、食用としても利用される、日本人にとって馴染みの深い植物となっています。オススメスポットは鶴見新山の北部（地図参照）。ウメを通じて一足早い春の鶴見緑地をご堪能ください。

鳥だより

今回紹介する鳥、メジロとヒヨドリは花がとっても大好き。といっても、花の美しさを堪能しているわけではなく、お目当てはその「蜜」です。運が良ければ、ウメの花で食事中的メジロやヒヨドリと出会えるかも？！



✿ メジロ（メジロ科）

その名の通り、目の周りが白いのが特徴です。大きさはスズメよりも小さく、写真の通り、きれいな色がとても可愛い小鳥です。冬から春にかけてはツバキ類やウメ、桜などの花によくやってきますので、運良く出会えた場合は、花の蜜を吸う様子をそっと観察してみてください。

メジロ 写真：中澤 正名氏



✿ ヒヨドリ（ヒヨドリ科）

大きさはスズメとハトの間ぐらいの鳥、ヒヨドリ。雑食性ですが、花の蜜も大好きで、ウメや桜の花にやってくることもよくあります。鶴見緑地では1年中見ることのできる鳥なので、この機会にぜひヒヨドリのことを覚えていただければと思います。



花ごよみ 2月号 文：西中 康明

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。