

つるみ〜つ

FREE
2016
VOL.12

つるみで会おう！つるみ〜つ
ぽかぽか陽気に誘われて、公園でピクニック♪



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？



【年間スケジュール（予定）】

- 平成 28 年
5月21日(土)、6月11日(土)、7月9日(土)、
9月10日(土)、10月8日(土)、11月12日(土)、
12月10日(土)
- 平成 29 年
1月14日(土)、2月18日(土)、3月11日(土)

【日時】4月16日(土)10:00～12:00 小雨決行

【対象】高校生以上

【場所】鶴見緑地内（集合は鶴見スポーツセンター前）

【定員】電話による事前申込 先着 30 名様

【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。

水分補給ができる用意をしてご参加ください。

【申込・問合せ】

鶴見緑地パークセンター (9:00～17:30)

電話：06-6911-8787

レンタルポールをご用意しておりますので、お気軽にご参加ください♪

鶴見緑地コスプレ Day(つるコス)

近年、鶴見緑地でコスプレを楽しむ方が多数おられますが、一部の方々による
公共施設を利用する上でのマナー違反が問題となっています。そこで、公園を
利用される全ての方々が気持ちよく快適に公園を利用できるよう、講習会を
開催します。また、講習会受講者が参加いただけるコスプレDayを設定します。

【日時】4月2日(土)、3日(日) 各日 10:00～17:00

雨天決行

【受付・更衣室】鶴見緑地 政府苑跡

【参加費】500 円(更衣室、クローク利用料として)

【お問い合わせ】鶴見緑地パークセンター

電話：06-6911-8787 (9:00～17:30)

<http://tsurumi-popcul.org/>

【年間スケジュール（予定）】

- 平成 28 年
5月7日(土)、5月8日(日)、6月4日(土)、6月5日(日)
7月2日(土)、7月3日(日)、9月24日(土)、9月25日(日)
10月22日(土)、10月23日(日)、11月5日(土)
11月6日(日)、12月3日(土)、12月4日(日)

4
月
号

公園に持っていきたい！お弁当レシピ紹介！

いぱくいぱく えび入り五目肉団子

筍の食感が
アクセントに！



- 1 えびは殻をむき背に包丁を入れて背ワタをとり、1cm幅くらいでぶつ切りにする。筍はみじん切りにする。
- 2 ボールに鶏ひき肉、えび、はんぺん、筍、ゆでひじきを入れ、はんぺんをつぶしながら混ぜ合わせる。
- 3 1口くらいの大きさに丸めて、フライパンを熱し、ごま油をひき肉団子を焼いていく。



4月 春爛漫 お花見弁当！

筍ごはん、菜の花のお浸し、スナッPEndウのポテサラ、桜羊かん

お弁当1人分あたり675kcal

<材料/4人分>

えび…100g 鶏ひき肉…200g 筍…40g ゆでひじき…10g
はんぺん…1/2枚 しょうゆ…大さじ2 塩・こしょう・ごま油…適量

はんぺんを入れることでやわらかな食感に仕上がりますよ！
お花見に春爛漫のおかずを詰めて公園におでかけしませんか？

管理栄養士
岡花泉見

4

月のピックアップイベント

鶴見緑地パークセンター

大阪パフォーマーライセンス協会

認定パフォーマーによる大道芸★

協会の審査を通過した、認定パフォーマーによる大道芸をご覧ください！アクロバットやマジック等、どんなパフォーマンスが見られるか、お楽しみに♪

【日時】不定期（主に土・日・祝日）、11:00～17:00頃

【場所】中央噴水周辺

※天候不良等により、出演者やスケジュールが変更になる場合がございます。



KAZUMA



トルマリ



みつきゅん

【お問い合わせ】

鶴見緑地パークセンター（9:00～17:30）

電話：06-6911-8787

ハナミズキホール附属展示場

4月フリーマーケット日程

【日程】16日（土）、17日（日）、23日（土）、24日（日）、29日（金祝）、30日（土）、5月1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

バブルサッカーコンパ

バブルサッカーを通して、出会いのきっかけを掴もう！当日はスタッフが楽しく進行しながらサポートいたしますので、お1人でもお気軽にご参加いただけます★

【日時】4月2日（土）15:00～18:00（受付14:30）

【対象】20歳以上の未婚男女

【場所】鶴見緑地球技場

【参加費】男性4,860円／女性3,240円

※参加費に軽食代等を含む

【定員】事前申込 先着男女各20名様ずつ

【申込・詳細お問い合わせ】鶴見緑地球技場

電話：06-6915-4712（9:00～21:00）



咲くやこの花館

スマレ展

愛らしい姿で親しまれるスマレ。日本産を中心に約80品種を展示します。期間中、相談コーナーや種子の販売もあります。

【期間】4月8日（金）、9日（土）、10日（日）

【協力】スマレ愛好会

【会場】展示室

「サボテン&多肉植物展」

女性からの人気が急上昇中のサボテン&多肉植物！愛好家が丁寧に育て上げた愛培品の数々をご覧ください。相談コーナーもあり、16日（土）、17日（日）には日本各地の専門家による販売会もあります。

【期間】4月12日（火）～17日（日）

【会場】フラワーホール

【協力】日本サボテン専門家連盟



【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）

花博記念ホール

鶴見セーフティコンサート2016

防犯啓発活動を目的とした音楽イベントです♪詳細は広報つるみ等をご覧ください。

【日程】4月23日（土）

【お問い合わせ】大阪府鶴見警察署 生活安全課 防犯係

電話：06-6913-1234

鶴見緑地パークセンターからのおねがい

お花見の季節となりました。

皆さまにお楽しみいただくため、園内はゆずりあってご利用くださいますようご協力をお願い申し上げます。

また、木に登ったり、枝を折ったりしないようお願いいたします。

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

公園からのお知らせ

鳥だより

春は鳥たちの子育ての季節。今回は、鶴見緑地で子育てをする大型の水鳥「アオサギ」を紹介します。



・アオサギ（サギ科）

鶴見緑地で見ることで鳥の中でも最大級の鳥、アオサギ。この鳥は魚やカエルなどをエサとしており、水辺周辺で見かけることが多いのですが、子育ては木の上で行われます。去年はマツの木の上に巣を作っているのが観察されましたが、今年は果たして！？

興味のあるかたは、木の上を。でも、もしアオサギの巣を見つけても、あまり近づきすぎないように！！彼らの子育ての邪魔をしないよう、遠くから見守りましょう。

オーストリア庭園を改修しました



山のエリア 国際庭園のひとつ、オーストリア庭園が綺麗になりました！ウィーンの街に来たような気分で、ヨハンシュトラウス像とともに記念撮影はいかがでしょうか？オーストリア庭園では、これからも草花を増やしていく予定です。お楽しみに！

オーストリア庭園は、
（一社）大阪市造園業協会様からの寄付により
修復いたしました。ご協力ありがとうございました。

New Open !!

4月1日（金）より、鶴見緑地内にあそび創造広場（TSURUMI こどもホスピス）がオープンします！



あそび創造広場（TSURUMI こどもホスピス）とは
原っぱエリアが 2300 m²、建物エリアが 2000 m²、全体で
4300 m²の敷地があり、全体を総称して「あそび創造広場」と
呼んでいます。あそび創造広場の中にある建物エリアを総称し
て「TSURUMI こどもホスピス」と呼んでいます。

あそび創造広場は、子どもが生き生きと遊ぶ為の場所です。
たとえ重い病気を持つ子どもであっても、心から楽しめる広場
を目指しています。私たちは子どものいのちを大切にする、
やさしい街づくりを鶴見の地から広く全国に発信し、地域の
皆様と共に育んでいきたいと考えています。

【TSURUMI こどもホスピス】

〒538-0035

大阪市鶴見区浜1丁目1-77

電話：06-6991-9135 FAX：06-6991-9136

一般社団法人 こどものホスピスプロジェクト事務局

web: www.childrenshospice.jp

【開館時間】 10:00～17:00

【夏期休館日】 8月11日～15日

【年末休館日】 12月28日～1月4日



花ごよみ4月号、鳥だより 文・写真：西中 康明

当公園内にはゴミ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。

花ごよみ

4月

鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

ユキヤナギ【バラ科】〔風車の丘周辺 等〕

白くて可愛い花が魅力の低木、ユキヤナギ。まるで雪のような花と、ヤナギに似た形の葉がその名前の由来です。ちなみに名前に「ヤナギ」と付きますが、ソメイヨシノと同様、バラ科の植物です。ユキヤナギは風車の丘周辺のほか園内各所で見るができますので、ぜひこの「春の雪」が咲き誇る様子をお楽しみください。



ソメイヨシノ【バラ科】〔大池周辺、パーゴラ広場 等〕

日本で最も広く栽培されているサクラ、ソメイヨシノは、江戸時代にエドヒガンとオオシマザクラが関与して誕生した品種であると考えられています。長きに渡り日本人に親しまれていますが、鶴見緑地では大池西部や北東部などでこの花を見ることができます。この季節ならではの可憐な花を、ぜひご堪能ください。

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。