

つるみ〜つ

FREE
2015
vol.3

つるみで会おう！つるみ〜つ

水筒とタオル、帽子を忘れずに遊びにいこう！



まみたん × 花博記念公園 鶴見緑地 25周年プロジェクト

花博クイズ&スタンプラリーにチャレンジ！

25人の*花博大使になろう!!

【期間】2015年7月18日(土)～8月23日(日)

各日9:00～17:30

【参加費】無料

【対象】3歳～小学6年生までのお子さまと保護者の方

【参加方法】下記の方法で応募用紙を手に入れて参加

1. まみたん7月3日号掲載の応募用紙
2. 鶴見緑地パークセンター、乗馬苑管理事務所
レストハウスつるみにて配布しています
3. ホームページからプリント

鶴見緑地 または まみたん京阪 で検索

花博大使に選ばれると…

- ①まみたん10月2日号に花博レポートの
モデルとして登場いただきます
- ②秋のイベントで花博大使として参加できます
- ③花博大使パスポート(写真付)をプレゼント
施設の優待や割引が受けられます
- ④フリーペーパー「スポ・みど」や
「つるみ〜つ」にて紹介
- ⑤咲くやこの花館で花博大使の写真展示
※11月14日(土)～23日(月祝)まで

【お問合せ】鶴見緑地パークセンター

06-6911-8787 (9:00～17:30)

夏がやってきた！
夏休みもイベントがいっぱい

夏休み自由研究 セミのぬけがら調べ

鶴見緑地のセミについて
勉強しよう

平成27年8月1日(土)10:00～12:00

※雨天の場合は8月2日(日)に延期

- ・セミのお話
- ・セミのぬけがら探し
- ・集めたぬけがらの種類をしらべる

講師：西中康明(鶴見緑地パークセンター)

【参加費】500円/小学生おひとり(保険込)

【対象】小学生と保護者の方

【定員】10組

【申込方法】7/1～お電話にて受付

【持物】水筒、帽子、虫かご(入れ物)、筆記用具

【お問合せ】鶴見緑地パークセンター

06-6911-8787 (9:00～17:30)

公園に持っていきたい!お弁当レシピ紹介!

7
月
号いぱくいぱく
鶏肉のカレーソテー発菌作用のある
カレー粉を食材の
味づけに使用!

1

鶏肉は水気を拭きとって厚さ5mmに切る。
アスパラガスは幅1cmの斜め切りにする。

2

耐熱容器にアスパラガスを入れてラップをかけ
電子レンジ(500W)で約30秒加熱する。

3

鶏肉の表面に塩、こしょうで下味をつける。
片栗粉とカレー粉を袋に入れて肉にまぶす。
フライパンで鶏肉とアスパラガスを炒める。ヘルシーで良質
のたんぱく質!7月暑い季節でもひと工夫で安心弁当!
梅しそじゃこごはん 鶏肉のカレーソテー、豆サラダゆであつモロコシ

お弁当1人分あたり692kcal

<材料/4人分>

鶏むね肉…1枚半 塩・こしょう…各少々 サラダ油…大さじ1
アスパラ…8本 片栗粉…小さじ2 カレー粉…小さじ2ゆであつモロコシは冷凍庫で凍らせて保冷剤代わりに! 管理栄養士
梅しそじゃこごはんは梅としそのちからで抗菌性UP! 岡花泉見

7

月のピックアップイベント

鶴見緑地公園

鶴見緑地コスプレ Day (つるコス) [雨天決行]

【日時】7月4日(土)、5日(日) / 10:00 ~ 17:00

【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/>

QRコードを読み込んでね。

詳しい情報もここでチェック!

咲くやこの花館

花蓮展

※午後になると花を閉じますので、お早めにご来館ください。

【日時】6月27日(土) ~ 7月12日(日)

10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)

【料金】500 円 (入館料として)

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)、年末年始

★特別早朝観覧

7月4日(土)、5日(日) 7:00 ~ 8:30

【会場】屋外ロータリー

【料金】200 円 (イベントのため中学生以下のみ無料)

※花蓮展以外の展示はご覧いただけません。

※通常の入場口とは異なります。

【お問い合わせ】咲くやこの花館

電話: 06-6912-0055

(9:00 ~ 17:30)



スイレンの葉っぱには切れ込みがあるけれど、

蓮の葉っぱには切れ込みがないよ。

ぜひ、見比べてみてね!

ハナミズキホール・附属展示場

フリーマーケット開催日

【日程】7月19日(日)、20日(月・祝)、
26日(日)

【場所】ハナミズキホール附属展示場

【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

お子様連れOK! 産後ピラティススクール

楽しくエクササイズ♪キッズエリアも完備★

【料金】体験: 500 円

1 回券: 1,300 円

4 回券 (1 ヶ月): 3,600 円

8 回券 (2 ヶ月): 6,300 円

【日時】毎週木曜日

10:00 ~ 11:00 / 11:00 ~ 12:00

【定員】各回 13 名

【お問い合わせ】鶴見緑地球技場

電話: 06-6915-4712 (9:00 ~ 21:00)

乗馬苑からのお知らせ

職場体験で茨田中学校様にご来苑!

6月4日(木)、5日(金)に大阪市立茨田中学校の皆さんが様々なお仕事にチャレンジされました。厩舎のお掃除や馬のお世話など、普段の学校生活では味わえない体験をして頂きました。

【お問い合わせ】鶴見緑地乗馬苑 電話: 06-6915-0034
(火曜日以外 9:00 ~ 18:00)

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

鶴見緑地公園の見ごろのお花をご紹介します

7月



ノウゼンカズラ [ロシア庭園ほか]



ハス [北東口の池、自然体験観察園]



7

月のお花紹介

ハス（ハス科ハス属）



夏にピンクや白の大きな花を咲かせるハス。観賞用のみならず食用としての蓮根、さらにはお釈迦様の台座で知られる宗教的な一面など、古くからヒトの生活に深く関わってきました。当園では北東口の池と、自然体験観察園の池の2箇所で群生しており、見事な大輪の花をお楽しみいただけます。咲き始めるのは早朝で、夕方近くになると花が閉じ始めてしまうので、観察していただくにはできる限り早めの時間帯がオススメです。

ノウゼンカズラ（ノウゼンカズラ科ノウゼンカズラ属）



夏らしい鮮明な赤やピンク、サーモンピンクなどの花が咲くつる性植物です。木やフェンスなどに絡みついて旺盛につるを伸ばします。大木になるので満開になると大きな花の塊のようになり大変見事です。当園では5月末頃から咲き始め、夏の間中咲き続ける花をご覧ください。園内いたるところで生育していますが、特に株数が多いのは、山のエリア・国際庭園東端のロシア庭園です。

ルリマツリ（イソマツ科ルリマツリ属）



涼しげな水色の花を咲かせる、半つる性の樹木です。熱帯性の植物ですが、比較的寒さに強く、大阪では屋外で越冬するため、なんと数メートルもの巨大な株に成長したものを街中で見かけることも。当園では山のエリア・国際庭園中央部のカリンの広場で、園路沿い数メートルにわたって植えられており、秋ごろまでの数か月間絶え間なく咲き続けます。

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。