

# つるみ〜つ

FREE  
2015  
vol.5

つるみで会おう！つるみ〜つ  
秋のはじまりを公園で見つけよう！



## つるみワールドフェスタ

世界にはどんな国があるのかな？  
いろんな国の人たちとふれあい、食や文化を楽しもう！



世界のグルメも  
食べられるよ！

- 民族舞踊ステージ、各国文化ふれあいコーナー、国旗あてクイズ
- 国際庭園の各庭園をまわるクイズラリー
- 異文化カフェ〜 Happy マルシェがやってくる〜

AIR MAIL

【日 時】9月13日(日) 10:00 ~ 15:00  
※雨天決行 荒天中止

【場 所】鶴見緑地 国際庭園  
(中央ゲート近く、大池東側)

【問合せ】鶴見区役所 魅力創造課(魅力創造)  
電話 06-6915-9176



## ノルディック・ウォーク教室

【日 時】9月19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(美津濃(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あります  
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  
電話 06-6911-8787 (9:00 ~ 17:30)



9  
月  
号

公園に持っていきたい!お弁当レシピ紹介!

魚嫌いなお子さまも  
食べやすい!

## はくはく

### さんま丸ごとハンバーグ

1 さんまを3枚おろしにして、皮を取ります。  
フードプロセッサーでミンチ状にします。

2 れんこんはみじん切り、青じそは2枚に切った後、せん切りに  
します。ボウルに細かくしたさんま・しょうが・片栗粉・しょうゆ  
れんこん・青じそを入れ全体に混ぜ、片面に青じそをのせます。

3 4~5等分し、丸めてフライパンで両面に色がつくまで焼きます。  
大根をすりおろし、軽く絞ってしょうゆをかけ盛り付けます。



DHAなど  
栄養たっぷり

9月秋満載さんま丸ごとハンバーグ弁当!  
さんま丸ごとハンバーグ 栗ご飯きのこソテー さつまいものしモン煮

お弁当1人分あたり738kcal

<材料/4人分>

さんま(3枚おろし)・・・4枚  
れんこん・・・60g

しょうが・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ2  
大根・・・80g

片栗粉・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ1  
青じそ・・・6枚

暑さがやわらぐ9月は旬の食材がたっぷりの  
ちょっと贅沢なお弁当を持って公園へ行こう!

管理栄養士  
岡花泉見

# 9月のピックアップイベント

## 鶴見緑地パークセンター

### 鶴見緑地コスプレ Day (つるコス)

【日時】9月20日(日)、21日(月・祝)  
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/>



QRコードを読み込んでね。  
詳しい情報もここでチェック!

## ホール・園内主要イベント

### 第41回区民まつり

【日時】9月13日(日)10:00 ~ 15:00 (雨天決行)

【場所】ハナミズキホール・くすの木通り周辺

【お問い合わせ】鶴見区役所 地域活動支援課

電話: 06-6915-9166

(平日 9:00 ~ 17:30)

### ECO 緑日 2015

【日時】9月22日(火・祝)11:00 ~ 16:00

(荒天時は翌日に順延)

【場所】花博記念ホール・中央噴水周辺等

【お問い合わせ】一般社団法人あだーじょ

電話: 06-6915-5820

(平日 10:00 ~ 17:00)

### 第15回スルッとKANSAIバスまつり

【日時】9月27日(日)10:00 ~ 16:00

(最終入場 15:30、雨天決行)

【料金】入場無料

【場所】ハナミズキホール・附属展示場一帯

【お問い合わせ】スルッとKANSAI協議会

電話: 06-6258-3636(平日 9:00 ~ 17:50 土日を除く)

## 咲くやこの花館

### 特別展 自然の恵みに感謝しよう

自然とうまく調和しながら暮らしていた懐かしい昭和の生活を写真や手作り人形のジオラマで再現!

【日程】9月8日(火) ~ 9月27日(日)

※13日(日)は除く

【場所】2階 展示室

【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)、年末年始

【お問い合わせ】咲くやこの花館

電話: 06-6912-0055 (9:00 ~ 17:30)

25周年  
記念企画

## 乗馬苑

### うまうまキャンプ 2015 を開催しました



2015年8月19日(水)、20日(木)

馬とたっぷり触れあった2日間、参加したみなさん楽しんで頂けましたか? 次回のうまうまキャンプも計画中ですので、また多くの方のご参加お待ちしております。

また馬達といっばい遊びましょう♪

【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)

## 球技場

### 鶴見緑地球技場 個人参加型フットサル

【9月の日程】19日(土)、26日(土)

【対象】高校生以上 ※スパイク不可

【時間】19:10 ~ 21:00

【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・詳細お問い合わせ】

鶴見緑地球技場 電話: 06-6915-4712 (9:00 ~ 21:00)

球技場の  
公式 Facebook も  
ご覧ください!

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

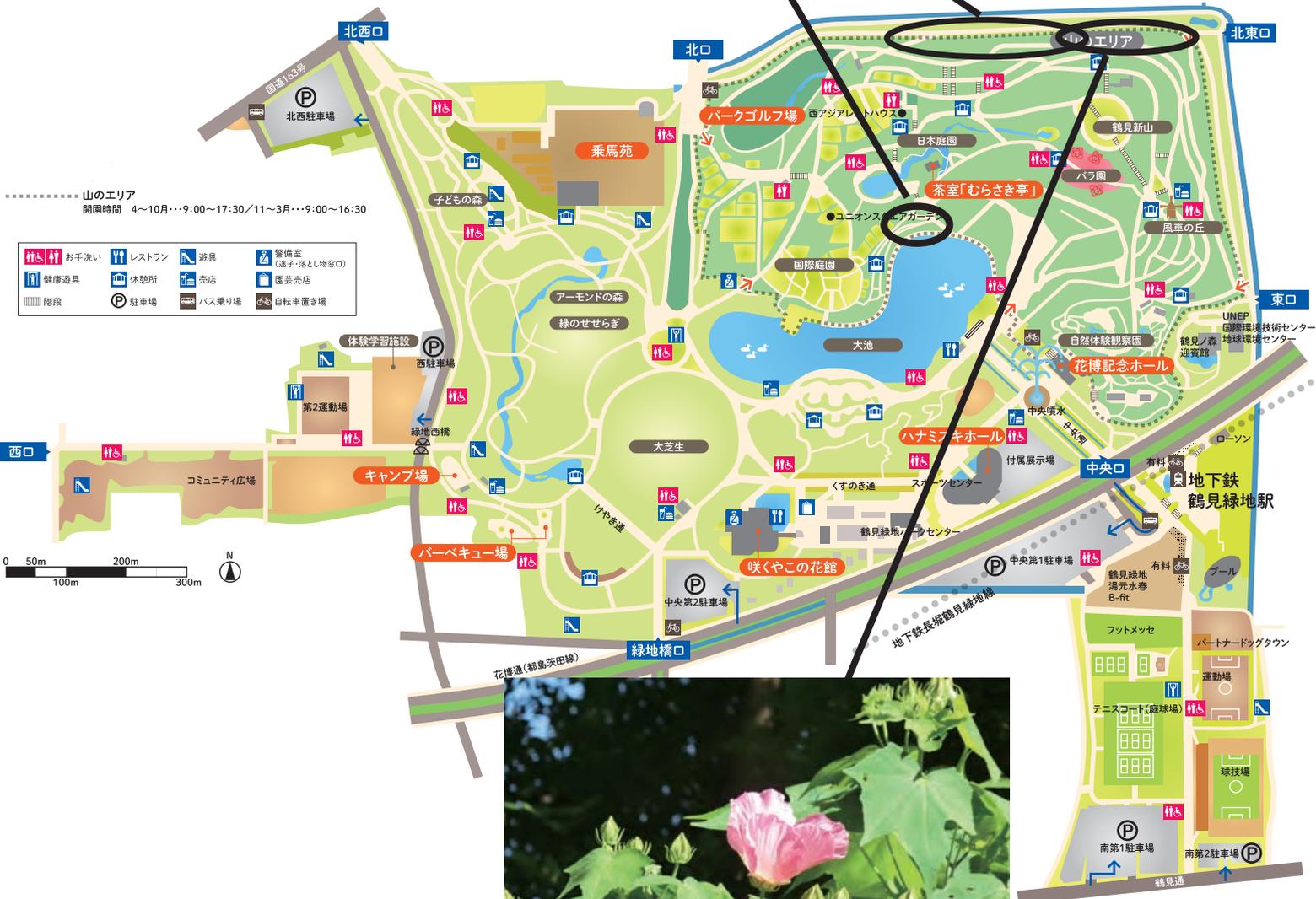
# 花ごよみ

鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

9月



ムクゲ [山のエリア北側周辺、韓国庭園ほか]



フヨウ

[山のエリア北東側周辺ほか]

## 9

## 月のお花紹介

## フヨウ（アオイ科フヨウ属）

東洋的な風情のある、ピンク色の大きな美しい花を咲かせるフヨウ。鶴見緑地園内では山のエリア北部を中心に、人の背丈よりも大きく育った株がいくつかあります。もともと気候の温暖な地方の植物で、大阪では冬が暖かいため年々大きく育っていきませんが、冬の寒さが厳しい地方では地上部がほとんど枯れてしまうためなかなかこのような大きな株は見られないとか。開花期は長く、8月から10月頃まで次々と咲き続けます。



## ムクゲ（アオイ科フヨウ属）

初夏から秋まで次々と咲き続けるムクゲ。実はハイビスカスの仲間で、赤・白・ピンク・紫など花色が豊富で開花期も長く、また厚さにも寒さにも強く丈夫なことから全国的に植えられています。

鶴見緑地の園内にも至る所に植えられていますが、特に山のエリアの外周部分にはサルスベリと共に多く植えられており、緑濃い木立の中に咲く姿はとて鮮やかです。



## お花を育ててみませんか？

9月、朝晩の気温が少し涼しくなってくると秋まきの草花の種まきシーズンに入ります！多くの種類の草花がこれからの時期に種まきをすることで来年の春に花が咲きます。花屋さんやホームセンター、100円ショップなどで販売されている秋まきの草花で、来年の春にたくさんのお花を咲かせてみませんか？

## ✳ 育てやすいものの一例

- ・ デージー                      育てやすさではピカイチ！赤・白・ピンク等の可愛い花が長期間咲きます
- ・ ノースポール（別名：クリサンセマム）  
野の花のような可憐な草花。丈夫で育てやすく、一度育てると種子がこぼれて翌年も咲く場合も！
- ・ ネモフィラ                    美しく鮮やかな空色の花。たくさん植えると見事です
- ・ キンセンカ                    仏花の定番。最近は花壇や寄せ植え用にも人気があります
- ・ ムラサキハナナ              紫色の、菜の花と似た花です

## ✳ まだ間に合う！夏植えの球根

やっぱり秋に見られるお花が良いという方には、リコリス（ヒガンバナの仲間）、サフラン、ステルンベルギア、コルチカムなどの夏植えの球根類がおすすめです。これらはまだ暑い夏の間球根を植えておくことで秋に花が咲きます。植えっぱなしで毎年咲く丈夫な種類も多いので、ぜひ植えてみてください。



サフラン

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。