

つるみ〜つ

FREE
2015
vol. 6

つるみで会おう！つるみ〜つ
読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋！



花の万博 25 周年記念 鶴見緑地フェスタ 2015

10月17日(土)18日(日)10:00～17:00 ※小雨決行 荒天中止

- 秋の薔薇ガイドツアー
- ※京阪園芸(株)小山内健氏によるバラについて学べるトークショー (事前申込/有料)
- プロテインを飲んでみよう！！シニアのための健幸セミナー (60歳以上/事前申込/無料)
- ※あなたの自立体力年齢を測定してみよう！
- ★ミズノワゴンセール 同時開催！★
- 馬のおうちバックランドツアー
- ※馬のデモンストレーションウォーク
- 丹波物産展～緑茶で一服コーナー～
- ※ちびっこ花博大使 25人による花壇展示
- つるみのぬりえ大募集
- ※クイズラリー大抽選会 各日 25名様に特賞が当たります！



同日開催イベントも
もりだくさん！！

→くわしくはイベントチラシをご覧ください

ノルディック・ウォーク教室

【日 時】10月3日(土)11月21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各回先着 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



鶴見緑地コスプレ Day(つるコス)

【日 時】10月17日(土)、18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)

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

<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！

運動に疲労回復メニューでパワーチャージ！

はくはく

かつおのアーモンド揚げ



10
月
号

1

かつおは塩、こしょうとカレー粉で下味をつけ
卵白にくぐらせてアーモンドをまぶす。

2

ししとうは切れ目を1本入れ、中温の油で素揚げする。
中温の油でかつおをこんがり揚げます。

3

ミニトマトとししとうと揚げたかつおをピックに刺す。



かつおに含まれるDHA・EPAは酸化しやすいのでビタミンEを含む
ナッツと組み合わせると運動能力の向上に効果的です！



鉄分補給で
疲労回復！

10月 スポーツの秋 運動会のお弁当！
カップ寿司 豚肉巻き、小松菜のお浸し、パプリカのマリネなど

お弁当1人分あたり926kcal

<材料/4人分>

生 かつ お…300g ししとう…8本 塩・こしょう…適量
スライスアーモンド…10g ミニトマト…8個 カレー粉…小さじ2

運動の後の疲労回復には、鉄分と一緒にVCを取る
ことで吸収力UP！酸味も疲労回復に効果的！ 管理栄養士 岡花泉見

10月のピックアップイベント

鶴見緑地パークセンター

秋のローズツアー

【日時】10月20日(火)、21日(水)

各日 ①10:00～ ②13:30～

各回 30分前から受付開始

(バラ園入り口 風車の丘側)

ツアー終了後 11:00～バラの栽培管理講習会

14:30～ボタニカルアート

(ぬり絵)

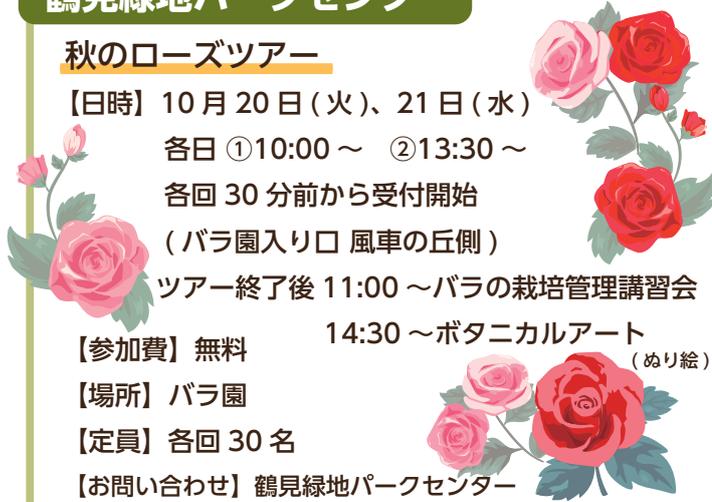
【参加費】無料

【場所】バラ園

【定員】各回 30名

【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)



ホール・園内主要イベント

鶴見区青少年カーニバル (雨天決行)

【日時】10月12日(月祝)10:00～16:00

【場所】花博記念ホール前(雨天時はハナミズキホール)

【お問い合わせ】鶴見区役所 地域活動支援課

電話：06-6915-9734

(平日9:00～17:30)

よさこい、ダンスパフォーマンス、
緑日も出るよ!

球技場

個人参加型フットサル 10月度日程

【日時】10月3日(土)、17日(土)、

24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・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!

乗馬苑

65歳からの健康づくり乗馬教室

乗馬というスポーツが、実は幅広い世代の方にご利用
頂けるスポーツであるという事をご存知ですか。馬に
癒され、汗をかく!運動が苦手、今まで運動はしてこ
なかったという方でもゆっくりと健康作りが出来ます。

【期間】9月25日(金)～10月30日(金)

※平日限定

※所要時間50分(騎乗時間20分)

【参加費】3,500円/大阪市民割引2,700円

【定員】1日2組(計4名)先着順

【申込】ホームページから、またはお電話にて受付

URL: <http://www.tsurumiryokuchi-joba.com/>

お電話: 06-6915-0034



【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)

咲くやこの花館

第48回ハンギングバスケット展

小さな空間でも、お洒落に、豪華に植物を飾ることが
できるハンギングバスケット。観葉植物や草花をつかつ
た秋らしい壁掛けタイプや吊下げタイプの作品を一堂に
展示いたします。また今回初となる歴代名人賞による
特別作品展示を行います。

【日時】10月6日(火)～18日(日)

【場所】2階屋外ロータリー 《18日は16時まで》



【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)

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



バラ [バラ園]



キンモクセイ

[咲くやこの花館南部生垣
中央通西部の植え込み周辺]

まみたん × 花博記念公園 鶴見緑地 25周年プロジェクト

決定 ちびっこ花博大使 25人の花博大使

9月13日(日)に、ちびっこ花博大使の任命式を行いました。
ちびっこ花博大使の皆さんには、これから鶴見緑地の魅力をPRする
お手伝いをして頂きます。皆さん、よろしくお祈りします！

※ちびっこ花博大使は、7月18日(土)～8月23日(日)に開催された、
花博クイズ&スタンプラリーのイベントにご参加いただいた方から選ばれました。



10 月のお花紹介

バラ (バラ科バラ属)

秋の鶴見緑地の魅力のひとつ、バラ。バラの見ごろは春(5～6月頃)と秋(10～11月頃)の2回ありますが、一般に秋のほうが花の色が鮮やかで、香りが良いと言われています。これからの季節、ぜひ春とは違ったバラの魅力に触れてみてください。おススメスポットは山のエリアにある「バラ園」です。駅からだと少々歩きますが、それだけの価値はありますよ。



(鶴見 '90)

キンモクセイ (モクセイ科モクセイ属)

キンモクセイを漢字で書くと「金木犀」。高さ4～6m程度のモクセイ科の低木で、橙黄色の花の色を「金色」に見立ててこのような名前になったそうです。この植物の最大の魅力は濃厚で甘い香り。多数の小さな花から発せられるこの香りに、秋の訪れを感じるという人も多いのではないのでしょうか？園内だと咲くやこの花館南部の生垣や、中央通西部の植え込み周辺などで見ることができますので、花の形や色だけでなく、香りもぜひ堪能してください。



どんぐりごよみ

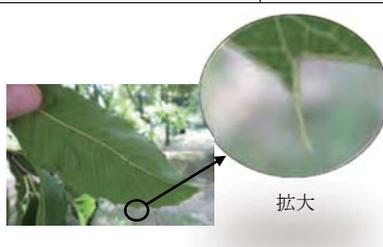
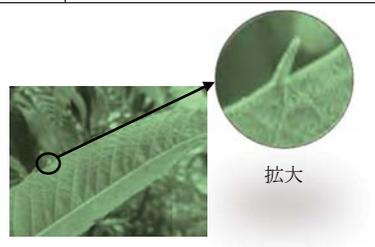
秋はどんぐりの季節。どんぐりとはブナ科の樹木にできる果実の総称ですが、木の種類によって大きさや形は様々です。今回はその中から、クヌギとコナラの2種類を紹介します。

クヌギ (ブナ科コナラ属)

「カブトムシの集まる木」というイメージの強いクヌギですが、そのどんぐりは大型で丸っぽい形をしています。子どもの森や緑のせせらぎ周辺、自然体験観察園などで見ることができます。「クヌギ」という名前は「栗似木(くりにぎ)」から転じたものだという説があり、葉の形はクリそっくりです。自然体験観察園にクリの木がありますので、本当に栗似木か比べてみてください。

コナラ (ブナ科コナラ属)

コナラのどんぐりは、クヌギと比べるとスラっとした細長い形をしています。クヌギ同様、子どもの森や緑のせせらぎ周辺、自然体験観察園などで見ることができます。

		
クヌギの葉	クヌギの樹皮	クヌギのどんぐり
		
拡大	拡大	
クヌギ(左)とクリ(右)の葉を裏からみた写真。クヌギの葉はギザギザ(鋸歯)の先が薄い黄色だが、クリでは緑色。		
		
コナラの葉	コナラの樹皮	コナラのどんぐり

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。