

つるみ〜つ

FREE
2015
vol. 7

つるみで会おう！つるみ〜つ
素敵な紅葉を探しに、さあ出発！



鶴見緑地の風景を彩ろう

- 【募集期間】12月25日（金）まで
【対 象】どなたでも
【参 加 費】無料
【提 出 先】鶴見緑地パークセンター
【展示期間】1月16日（土）～31日（日）
【展示場所】咲くやこの花館 回廊
【そ の 他】作品の中から鶴見緑地スマイル5 賞を選出します
【問 合 せ】鶴見緑地パークセンター（9:00～17:30）
06-6911-8787

応募条件

- ◎ぬりえの下絵は印刷されたもの、または鶴見緑地ホームページからダウンロードしたものを使用してください（サイズはA3）
- ◎提出されたぬりえの返却はできません
- ◎提出されたぬりえの著作権は主催者に帰属します
- ◎描画材の指定はありません
- ◎コピーの提出は不可とします

ノルディック・ウォーク教室

- 【日 時】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（美津濃様）
【服装・持物】
動きやすい服装でお越しください
ボールを持てるように両手があくようにしてください
ボールの貸し出しもしております
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



（原画イメージ）

紅葉狩りに、行楽弁当を持って公園に行こう！

11
月
号

ぱくぱく

秋 鮭 の 幽 庵 焼 き



- 1 鮭はクッキングペーパーで水気をふき取り臭みを取る。
- 2 柚子は半分に切って、厚さ1cm程度に切る。
- 3 容器に鮭と柚子を入れ、残りの調味料を入れて軽く混ぜ、30分以上おいて味をしみ込ませる。
- 4 魚焼きグリル（中火）かフライパンで中まで火が通ってこんがり焼きあげたら完成！



ビタミンE、
B群を含有！

11月紅葉の季節を味わおうお弁当！
秋鮭の幽庵焼き、里芋ごはん、柿の和え物、さつま芋のきんもん

お弁当1人分あたり620kcal

<材料/4人分>

秋 鮭…4切れ 柚子…1個 料理酒…50ml
みりん…50ml 薄口醤油…50ml

これからの季節、乾燥が気になりますね！鮭のアスタキサンチンやビタミンEは抗酸化作用があり、風邪、皮膚疾患の予防、抗ストレス作用の効果ががあります！

管理栄養士
岡花泉見

11

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】11月14日(土)、15日(日)

各日 10:00 ~ 16:00

【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!

【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)

茶室「むらさき亭」

鶴見おもてなし茶会

茨田北中学校の作動部員がお点前を披露します。また、区内の生涯学習推進員による大正琴などの演奏もあります。

【日時】11月28日(土) 11:00 ~ 15:00

【参加費】300円【場所】茶室「むらさき亭」

【主催】鶴見区生涯学習推進員連絡会

【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)

球技場

★ YOGA TSURUMI 11月よりリニューアル! ★

アットホームな雰囲気が魅力! 少人数で行なうからこそ、1人1人に丁寧な指導をさせて頂いております。おひとりでも、お友達同士でも、お気軽にご参加頂けます!

【料金】1回 1,300円 / 4回(1ヶ月券) 4,200円

【日時】火: ゆるゆるヨガ 19:30 ~ 20:45

(Akkie先生)

木: 心と体のシンクロヨガ 18:10 ~ 19:25

(Kanakan先生)

木: ヴィンヤサで元気 19:45 ~ 21:00

(Kanakan先生)

金: ボディメイクヨガ 10:30 ~ 11:45

(Tomoyo先生)

※火曜日のみ男性可

【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)

乗馬苑

大阪市民限定! はじめての乗馬体験★

大阪市民在住、在勤、在学の皆さまに、特別乗馬体験プランをご用意いたしました。

【日時】11月1日(日) ~ 30日(月)

全日 16:00 ~ 17:00

【参加費】300円

【対象】大阪市民在住、在勤、在学で身長120cm以上の方

【定員】1日10名(要予約)

【お申込み方法】ホームページまたはお電話から

【お申込み・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)

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

オートムホースショー

障害飛越競技や馬場馬術競技を行いますので、ぜひご覧ください!

詳細は鶴見緑地乗馬苑までお問い合わせください。

【日時】11月14日(土)、15日(日)

【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

【関西文化の日】

14日(土)、15日(日)は
無料でご入館いただけます

特別展示 25年+α

咲くやこの花館 進化の道筋

1990年「国際花と緑の博覧会」でデビューした咲くやこの花館。世界の植物が観察できる植物園の開館前からこれまでの成長の歴史や、磨き上げてきた栽培技術などをドキュメンタリー風に綴ります。知られざる咲くやこの花館の物語を一挙に紹介します。

【日時】11月3日(火・祝) ~ 23日(月・祝)

【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)

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

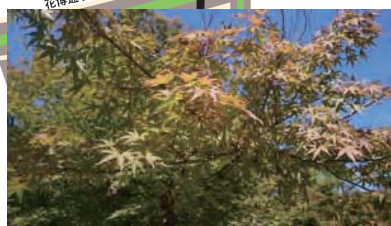
花ごよみ



鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します



カツラ [緑のせせらぎ・花の谷
・中央ゲート～政府苑]



モミジ [源の滝 (緑のせせらぎの最上流)]

まみたん × 花博記念公園 鶴見緑地 25周年プロジェクト 25人の花博大使

- ・展示場所 咲くやこの花館 回廊
- ・展示日時 11月14日(土)～23日(月祝)
各日 10:00～17:00 最終入館 16:30
(月曜日休館、23日(月祝)は開館翌日が休館)
- ・入館料 500円
(中学生以下および大阪市内に居住する65歳以上、障がいのある方は公的証明で無料)

11月14日(土) 15日(日) は関西文化の日のため入館無料となります

咲くやこの花館
写真展示のお知らせ

花博大使の活動を
ご紹介します



お花を育ててみませんか

パンジー、ビオラの植え付け

パンジー・ビオラの植え付けの最適期となりました。今の時期に植え付け、冬までにしっかり根を張らせておくことで、より沢山の花を咲かせましょう! 植え付けの手順を写真付きで解説します。

作業の手順



① 植え付ける植木鉢を用意します。底の排水用の穴には園芸用の鉢底ネットなどを敷きましょう。



② 園芸用の鉢底石を一並べ、植木鉢の底が見えなくなる程度に敷き詰めます。



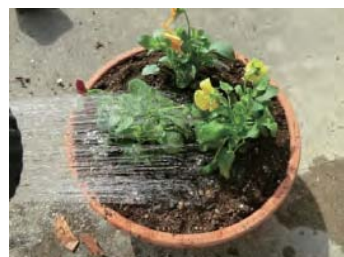
③ 苗を用意します。できるだけ間延びしていない、がっしり締まった苗を選ぶようにしましょう。



④ 土を敷き、ビニールポットから抜いた苗を並べます。



⑤ 苗の周りに土を詰めます。土の表面が鉢の縁から数 cm 下に来るように土の量を加減しましょう。



⑥ 水やりをします。植木鉢の底から流れ出る水が透明になるまでたっぷり与えましょう。

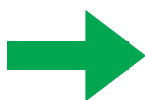
植え付け後の管理について

- できるだけ日当たりの良い場所で育てましょう。また、咲き終わった花はこまめに摘み取ります。
- 水やりのタイミングは、土の表面が白っぽく乾いたら。植木鉢の底から水が流れ出るまでたっぷり与えます。
- 植え付けから10日～2週間ほど経ったら、草花用の肥料を与え始めましょう。大粒の固形タイプで1ヶ月に1回程度、液体タイプで1週間に1回程度が目安です。

植え付け時のワンポイント



苗の中には、根が回りすぎて土が真っ白になっているものがあります。こうした苗をそのまま植えてしまうと根が張ることが出来ず、生育が非常に悪くなってしまいます。



上の写真のように表面の白い根を軽く剥がしてから植え付けましょう。根付きが良くなります。

皆さんもお花を育てて
みてくださいね!

監修：鶴見緑地パークセンター 高井 風人

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。