

つるみ〜つ

FREE
2015
Vol. 8

つるみで会おう！つるみ〜つ
こころもからだもあたたか〜いクリスマスを



クリスマスライトアップ

中央通をライトアップし、中央噴水はクリスマスツリーに変身します！

【日 時】12月5日(土)～25日(金)17:00～21:00

12月5日(土)17:00～ちびっこ花博大使によるツリーの点灯式を開催

大道芸パフォーマンスも行います

【場 所】花博記念公園鶴見緑地 中央通・中央噴水

【特別協賛】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



12/5(土)、6(日)は
鶴見 光の花桟敷同時開催
HOTなグルメを集めた Happy マルシェも登場

ノルディック・ウォーク教室

お買い得なミスノ製品の
販売もごぞいます！！



【日 時】12月12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
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



クリスマスイベント リースをつくろう！

さつまいものつるで作ったリースの土台に

いろんな木の実をくっつけてオリジナルのリースをつくろう！



※画像はイメージです

【日 時】12月23日(水祝)10:00～12:00 ※雨天決行

【場 所】鶴見緑地パークセンター 2 階

【対 象】3歳～小学 6 年生までとその保護者

【参加費】500 円／お子さまお一人

【定 員】先着 10 組

【持ち物】リース持ち帰り用の袋

【申込・問合せ】

鶴見緑地パークセンター(9:00～17:30)
06-6911-8787

12
月
号

公園に持っていきたい！お弁当レシピ紹介！

はちみつ照り煮チキン

フライパンひとつで
簡単チキン！



1 手羽元はフォークで数か所刺して
味が染みやすいようにする。

2 フライパンに下記調味料と手羽元を入れて火にかけ、クッキングシート
などで落としぶたをして中火で煮る。

3 上下に返してさらに10分ほど煮たら落としぶたを取り、強火にして
煮からめる。

4 手羽元の持ち手をアルミホイルで覆う。ハガキサイズの紙を半分に
折りハサミで5mm幅に切る。くると巻いてテープで飾れば出来上がり！



揚げないので、
カロリーダウン！

12月 クリスマス 照り煮チキン弁当！
はちみつ照り煮チキン、キャンディサンド、カップキッシュなど

お弁当1人分あたり598kcal

<材料/4人分>

鶏手羽元…6本 おろししょうが…少々 はちみつ…大さじ1 水…大さじ4
料理酒…大さじ4 みりん…大さじ4 薄口醤油…大さじ2

ぽかぽか日とに温かいお茶とお弁当を持って
公園でXmasパーティーをしませんか？

管理栄養士
岡花泉見

12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】12月5日(土)、6日(日)

各日 10:00 ~ 16:00 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!

ハナミズキホール附属展示場

12月フリーマーケット日程

【日程】5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、
19日(土)、20日(日)、23日(水祝)、27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)

プール

クリスマスイベント開催

当日ご入場いただいたお子様(小学生以下)にお菓子のプレゼント☆(先着100名様) ハンドベル演奏やプールでのゲーム、アクセサリづくりなど、楽しいこといっぱい!

【日時】12月20日(日) 9:00 ~ 19:00 (最終入館 18:00)

お餅つき&お正月イベント

毎年大人気! つきたてのお餅を食べて、元気にプールで遊びましょう♪ プールではクイズラリーや宝探しゲーム♪も同時開催! 1月2日・3日入場のお子様(小学生以下)にお菓子のプレゼントもあります☆(先着100名様)

【日時】1月3日(日) 餅つき: 11時、13時、15時

※なくなり次第お餅の配布は終了します。

【お問い合わせ】鶴見緑地プール

電話: 06-6915-4721 (9:00 ~ 19:00)



咲くやこの花館

【開催期間】

12月1日(火) ~
12月27日(日)

植物でたどるクリスマス

にゅうとう もつやく

■乳香と没薬 香りの実演&デーツの試食

【日時】期間中毎日(1日3回)

①11:45 ~ ②13:45 ~ ③15:45 ~ (各15分)

■期間限定カフェ 12/1(火) ~ 12/13(日)

「ジョーディーズ・カフェ」が来店。定番の天然酵母パンや世界のコーヒーなどのメニューに加え、冬ならではのあったかメニューも登場!

【時間】11:30 ~ 16:30



【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)

球技場

凧つくり&凧揚げ

第3回目の凧揚げ。自分で作った凧がとても高く上がったときは最高です。定員になり次第受付終了ですのでお早めにお申し込みください♪

【日時】1月3日(日) 10:00 ~ 13:00

【参加費】1凧: 1000円

【定員】先着20組

【申込・お問い合わせ】鶴見緑地球技場

電話: 06-6915-4712 (9:00 ~ 21:00)



鶴見緑地パークセンター

年末年始休業のお知らせ

いつも鶴見緑地にお越し頂きありがとうございます。鶴見緑地パークセンターでは、下記期間、休業いたします。皆さまにはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【年末年始休業日】

12月29日(火) ~ 1月3日(日)



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 & 鳥だより

サザンカ（ツバキ科ツバキ属）



童謡「たきび」の歌詞にも登場する植物、サザンカは、花の少ない冬の鶴見緑地に彩りを与えてくれます。この花は人間だけでなく、メジロやヒヨドリなどの鳥類にも人気があります。ただし、彼らのお目当ては「花の蜜」。餌の少ないこの時期、サザンカの蜜は貴重な食糧なのです。この冬、サザンカの花と一緒に、そこにやってくる鳥たちもぜひ観察してみてください。

鳥だより



冬の鶴見緑地にはたくさんの水鳥たちがやってきます。今回は、大池を賑わす鶴見の水鳥たちを紹介します。ぜひ探してみてくださいね。



オナガガモ（カモ科）

オスの中央尾羽2枚が長いのが特徴のカモです。カモの仲間は時折池の中で逆立ち姿勢になることがありますが、これは水底の水草などを食べるためです。オナガガモもよく逆立ちをしますので、大池でその様子をじっくり観察してみてください。



ヒドリガモ（カモ科）

オナガガモと同様、冬の大池を賑わすカモです。オスには額から頭頂にかけてクリーム色の特徴的なラインがあるので、他のカモ類と比較的簡単に見分けることができます。水辺近くの草を食べていることもあるので、周辺も探してみてください。



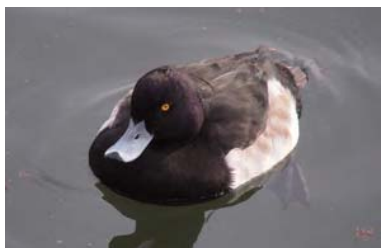
マガモ（カモ科）

オスの頭部は光沢のある緑色で、首筋の白いラインが特徴のカモです。このカモも冬鳥で、今の時期、大池の他、園内各所の水辺にやってきています。羽根の光沢が綺麗なので、双眼鏡などでじっくり観察するのがおすすめです。



カルガモ（カモ科）

鶴見緑地で一年中見ることのできるカモです。くちばしの先端だけが黄色いというのが見分ける時のポイントです。一見地味なカモですが、翼を広げると、緑色の金属光沢のある羽根がちらっと見えますので、じっくり観察してみてください。



キンクロハジロ（カモ科）

目は金色、羽根は黒色と白色のカモ、金黒羽白。オスはその名の通りの色ですが、メスは腹部の白が淡い黒色です。

このカモの特技は「潜水」で、観察していると突然水面から姿を消すことがあります。この冬、ぜひ「カモの潜水」の瞬間の目撃者になってください。



オオバン（クイナ科）

黒い羽根に白い額、薄黄色のくちばしが特徴の水鳥です。この鳥はカモの仲間ではありませんが、よくカモたちに混じって泳いでいます。実はこの鳥も潜水が得意で、突然水面から姿を消すことがよくあります。



監修：鶴見緑地パークセンター 西中 康明

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。

花ごよみ

鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

12月



サザンカ [日本庭園 他]



はくばく作ってみたよ！<11月特別レシピ さつまいもプリン>

※さつまいもプリンレシピは、5月～11月の農事体験イベントにご参加頂いた皆さまに配布いたしました。



壱東 岳くん (4歳)・にかちゃん (2歳)

岳くん・にかちゃんのお母様より、お便りをいただきました！

普段お料理のお手伝いなどはしない二人ですが、今回のレシピは子供と一緒に作るのに楽しい工程がたくさんで、危ないから！とか、触らないで！というヒヤヒヤ感なく楽しんでプリンを作ることが出来ました。普段食べるプリンとは少し違ったけど、サツマイモ感がたっぷり濃厚で、それでいて口の中でサッとトロけて舌触りがよく、牛乳の味もしっかりしているプリンでした。

プリンに乗っているスイートポテトがとってもキュート☆二人とも、ママのお手伝いもバッチリだね！これからも、はくばくレシピを作ってみてね。



はくばくレシピの料理を作った感想や写真を、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。