

つるみ〜つ

FREE
2016
Vol. 9

つるみで会おう！つるみ〜つ

今年も鶴見緑地をよろしくお願いします♪



ノルディック・ウォーク教室

お買い得なミズノ製品の
販売もございます！

【日 時】1月9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おります
水分補給ができる用意をしてご参加ください

【申込・問合せ】

鶴見緑地パークセンター(9:00～17:30)
06-6911-8787

カルビーじゃがいもスクール in 鶴見緑地

- 【日 時】①植え付け 3月12日(土)13:30～ ※雨天の場合は翌日に順延
②芽かき・追肥 4月 9日(土)13:30～ ※小雨決行
③除草 5月14日(土)13:30～ ※小雨決行
④収穫・学習 6月18日(土)13:30～ ※雨天の場合は翌日に順延

【場 所】鶴見緑地内 体験学習施設
咲くやこの花館レストラン

【対 象】3歳～小学6年生までのお子さまと保護者の方

【定 員】51組

【参加費】1組500円

【参加条件】全4回すべてに参加できること

必ずお子さまと保護者の方が一緒に参加できること

【申込方法】往復ハガキに住所・参加者全員の氏名と年齢・連絡先を明記のうえ

〒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までお申込みください

※1家族につき1組のみ参加可

※応募者多数の場合は抽選により決定します

参加者
大募集!!

ポテトチップスになるじゃがいもを育ててみよう

【応募締切】1月31日(日)必着

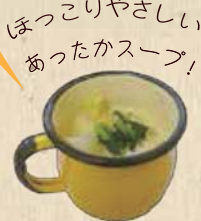
【問合せ】

鶴見緑地パークセンター(9:00～17:30)
06-6911-87871
月
号

公園に持っていきたい!お弁当レシピ紹介!

はくはく

根菜たっぷり豆乳スープ



1

かぶは1/4に切り、かぶの葉は2～3cm幅に切ります。にんじんは1.5cm厚の輪切りに、ごぼうは5cmの長さに切ります。

2

鍋にコンソメだしを入れ、にんじん、ごぼうを入れ強火で火にかけて煮立ったら弱火にして15分煮ます。

3

かぶを加えさらに10分～15分煮ます。かぶの葉はさっと湯がいておきます。

4

最後に豆乳を加え、分離しないように気をつけます。一煮立ちしたら器にもり、湯がいたかぶの葉を飾り付けたら出来上がり!

冬野菜で
からだぽかぽか!1月 根菜たっぷりデトックス弁当!
かぶの葉ごはん 根菜たっぷり豆乳スープ 根菜パルク ごぼうサラダ

お弁当1人分あたり522kcal

<材料/4人分>

かぶ(小)…2個 かぶの葉…2個分 水…320cc 豆乳…400cc
ごぼう…1本 にんじん…1/2本 コンソメ…12g 白みそ…4gお正月についついおいしいものを食べすぎてませんか?
そんなときは根菜たっぷりデトックス弁当でからだすっきり!管理栄養士
岡花泉見

1

月のピックアップイベント

鶴見緑地パークセンター

つるみのめりえ 作品展示

【期間】1月16日(土)～31日(日)

【場所】咲くやこの花館 2階回廊

【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)

【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)



咲くやこの花館

お遊びコーナー

昔懐かしいコマ等のお遊びや種を飛ばすしくみを知るコーナー。11日(月祝)までは「春の七草展示」もあります!

【期間】1月5日(火)～17日(日)

■昔懐かしいお遊び

1. コマ 2. ダルマ落とし
3. 竹ぼっくり 4. お手玉やけん玉

■種を飛ばすしくみを知る

5. ペトレアの花のプロペラで遊ぼう!



1月23日(土)から「カカオとコーヒー展」が始まります!! チョコレートミニ講座や「ジョーディーズカフェ」による世界のコーヒーメニューも登場します!



【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)

【お問い合わせ】咲くやこの花館

電話: 06-6912-0055 (9:00～17:30)

ハナミズキホール附属展示場

1月フリーマーケット日程

【日程】9日(土)、10日(日)、11日(月祝)、16日(土)、17日(日)、24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

お菓子プレゼント!

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があります☆(先着100名様)

【日程】1月2日(土)、3日(日)

お餅つき

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!

【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)

【予告】ミズノ特別セール
2月13日～21日(予定)
場所: 花博記念ホール

球技場

凧づくり&凧揚げ

第3回目の凧揚げ。自分で作った凧がとて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

個人参加型フットサル 1月度日程

【日時】9日(土)、16日(土)、23日(土)、30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



5人以上のチーム参加でもっとお得に?!
今すぐ公式 Facebook をチェック!!

【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

鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

1月



干支の花壇、ヤブツバキ
[韓国庭園前(花の辻) 他]



はくはく作ってみたよ！ <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。



久保毛 音羽ちゃん (4歳)

音羽ちゃんママからお便りをいただきました！
苗から育てて、水やりをしたお芋でお菓子を作ってみました。すごく甘くておいしかったです。たくさんお芋プリンを作ってお近所さんに配りました。すごく喜んでくれました。



ハート型のクリームがかわいいね！
作ってくれたプリン、お近所さんにも評判のようで、とっても嬉しいです。

零くんママからお便りをいただきました！

親子で簡単に作れて美味しかったです。倍量で作ったのですが、子供が朝昼晩と「あれ食べていい？」と言うほど気に入ったという間になりました。上にカラメルソースをかけカスタードクリームとくみを乗せたらおしゃれスイーツになりました！

おしゃれな仕上がり★
お手伝いも上手にできたかな？
朝昼晩とたくさん食べてくれてありがとう！



松井 零くん (5歳)

はくば〜くレシピの料理を作ったご感想や写真を、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

*お送り頂いたご感想や写真、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。

花ごよみ

ナノハナ（伏見寒咲き）



ナノハナの早咲きの園芸品種です。園内では山のエリア・国際庭園内のフランス庭園で11月末頃から咲き始めています。これは園内で活動されているボランティアの花博フラワークラブ様が種から育てられたものです。ナノハナは他にも風車の丘の大花壇、そしてその東側の石段にも植えられており、これらは2～3月以降の開花となる見込みです。

ビオラ（スミレ科）



秋から春まで非常に長い期間咲き続ける植物で、園内各所の花壇に植えられています。特にハナミズキホール前の花壇には多く植えられておりとても美しいです。この花壇は、花の万博から今年25周年を迎える鶴見緑地の魅力等をPRしていただく、25人のちびっこ花博大使の皆さんに植え付け作業を行っていただきました。

ヤブツバキ（ツバキ科）



スイートアリッサム（アブラナ科）



ノースポール（キク科）



鶴見緑地で毎年恒例となっている、紅白のハボタンで絵を描く花壇。2016年の干支である申を描いた花壇が完成しました！場所は山のエリア韓国庭園前の「花の辻」の花壇です。是非見にいらしてください！

干支花壇 デザイン：西中 康明

花ごよみ 1月号 文・写真：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。