

つるみ〜つ

FREE
2016
VOL.19

つるみで会おう！つるみ〜つ
小さな秋を探しに公園へ行こう！



鶴見緑地スマイルコンサート

爽やかな秋、アコースティックライブを
楽しみませんか？

【日 時】11月13日(日)11:45 開場 / 12:00 開演 / 15:30 終演 ※雨天中止

【場 所】ユニオンスクエアガーデン

【参加費】無料

【お願い】自転車は駐輪場に停めてください

ユニオンスクエアガーデンがある山のエリアは自転車の進入はできません

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

プログラム

11:45 開場

12:00 ~ 12:30 待夢

12:30 ~ 13:00 TAKA

13:00 ~ 13:30 Kacchun

13:30 ~ 13:45 休憩

13:45 ~ 14:15 梅谷陽子

14:15 ~ 14:45 吉川修司

14:45 ~ 15:15 Cutie cat

15:15 ~ 15:30 エンディング



エンディングはみんなで
合唱★一緒に楽しみましょう！



ノルディック・ウォーク教室

ノルディックポールを使用したウォーキング、ノルディック・ウォークで
健康づくりをしませんか？

【日 時】11月12日(土)10:00 ~ 12:00 雨天決行

【場 所】鶴見緑地内 (集合は鶴見スポーツセンター前)

【対 象】16歳以上

【定 員】電話による事前申込 先着 30 名様

【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 (ミズノ株)

【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
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) 電話：06-6911-8787

レンタルポールをご用意しておりますので
お気軽にご参加ください♪



ノルディック・ウォークって何がいいの？

ウォーキングよりも消費カロリーがアップ！
全身の筋力アップ・引き締めが期待できる！
全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減！



11
月
号

公園に持っていきたい！お弁当レシピ紹介！

いづくいづく

里芋コロケ

秋の味覚里芋が
また違った味わいに



1

里芋はよく洗い、ラップをして耐熱容器に並べ
電子レンジ(600W)3分、裏返してまた3分する。
包丁で固いところを取り除きながら、皮をむき潰す。

2

(A)の桜エビとしょうゆを里芋に混ぜて等分に分けて
好みの大きさにとまとめる。

3

(B)の衣を、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、180℃の油で
3~4分きつね色になるまで揚げる。



11月 里芋コロケ

きのこご飯、小松菜の卵とじ、りんごとさつま芋のサラダ

お弁当1人分あたり515kcal

<材料/4人分>

里芋…8個 (A)桜エビ…10g (A)しょうゆ…大さじ
(B)小麦粉…適量 (B)卵…適量 (B)パン粉…適量

芋の独特なぬめりにはムチンという成分が含まれています。ムチンには
タンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性化させる働きがあります。

管理栄養士
岡花泉見

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。

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5日(土)、6日(日)

各日 10:00 ~ 16:00

【受付・更衣室】鶴見緑地 山のエリア (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!



クリスマスイベント リースをつくろう! 12月

【日時】12月10日(土) 10:00 ~ 12:00

【場所】鶴見緑地パークセンター

参加者大募集★

【対象】幼児~小学生とその保護者

【定員】お電話によるお申込み 先着 15 組

【参加費】500 円/リース 1 個

※お子さまお一人につき、1 個のリースを作成。

保護者の方もリース 1 個/ 500 円でご参加いただけます。

【持ち物】リース持ち帰り用の袋

【申込・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)



ハナミズキホール・附属展示場

11 月度フリーマーケット日程

【日程】11月5日(土)、6日(日)、20日(日)、
23日(水・祝)

【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)

茶室「むらさき亭」

鶴見おもてなし茶会

茨田北中学校の茶道部の皆さんがお点前を披露し、
美味しいお抹茶で「おもてなし」をします。茨田西
小学校生涯学習ルームの皆さまによる大正琴の演奏も
ございます。

【日時】11月26日(土) 11:00 ~ 15:00

(お菓子が無くなった時点で終了)

【料金】300 円 (お抹茶・お菓子代)

【お問い合わせ】

鶴見区役所 地域活動支援課 こども・教育担当

電話: 06-6915-9734 (平日 9:00 ~ 17:30)



咲くやこの花館

秋の洋ラン展

近年、特に関西では数少ない開催となる洋ランの展示
会。カトレヤからデンドロビウムなど愛好家の育てた
原種から栽培品種を約 200 点展示します。

期間中は相談コーナーや育て方講習会を毎日 14 時
より開催。これから洋ランを育ててみたい方にも
おすすめです。また、販売も行います。皆様お誘いあ
わせのうえ、お越しください。

【共催】大阪愛蘭会

【期間】11月22日(火)

~ 11月27日(日)

【場所】1階 フラワーホール



植物でたどるクリスマス

クリスマスに関連する植物、針葉樹、ヤドリギ、
セイヨウヒイラギ、ポインセチアなどの紹介、
世界各地のツリーもお楽しみいただけます。

【期間】11月29日(火) ~ 12月25日(日)

【会場】1階 フラワーホール

【クリスマスの起源を味わうライブ解説】

「植物でたどるクリスマス」期間中毎日開催

①11:45 ~ ②13:45 ~ ③15:45 ~ (各所要時間約 15 分)

クリスマスの起源となるキリスト誕生にまつわる植物、
「乳香 (にゅうこう)」と「没薬 (もつやく)」にスポットを
あて、クリスマスと植物の関係をご紹介します。また香りの
実演では、2000 年前にタイムスリップするような高貴な
香りをお楽しみいただけます。

【クリスマスコンサート】

【日時】12月18日(日)、23日(金祝)、

24日(土) 各日 15:00 ~

【会場】1階 フラワーホール

【参加費】無料 (別途入館料)

美しいハーモニーを奏でる学生吹奏楽部によるクリスマス
コンサート。植物園の温室の中で、音楽のあるひと時を楽しみ
ませんか。

【出演】大阪国際滝井高等学校、大阪信愛女学院中・高等学校、
大阪府立四条畷高等学校 (順不同)



【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・障がい者手帳等をお持ちの方 (介護者 1 名を含む)

大阪市内在住の 65 歳以上の方は無料

【要証明 (健康手帳、敬老優待乗車証等の原本)】

【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)



【QR コード】

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

花ごよみ 11月号 文・写真：高井 風人

鶴見緑地の見ごろのお花をご紹介します

パンジー・ビオラ〔園内各所プランター〕
パンジー・ビオラの季節がいよいよ始まりました！
鶴見緑地の園内でも園内各所の花壇やプランターに
順次植え付けを行っています。
来年の4月下旬頃までお楽しみいただけます。



コスモス〔風車の丘〕

山のエリア・風車の丘の大花壇では今年もコスモスを植えています。
今年は大花壇の東側に更に植え付け面積を広げ、より広い範囲で
コスモスをご覧いただけるようになりました！見頃は11月上旬～中旬頃の予定です。



シロタエギク〔中央口～大池プランター〕
名前の通りキク科の植物ですが、花ではなく
白い葉を鑑賞する植物です。
白い理由は、フェルトのような細かい白い毛が
葉にびっしりと生えているためです。
鶴見緑地では中央口から大池までのプランターに植えています。

ぱくぱ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。

公園からのお知らせ

TSURUMI こどもホスピス

TCH 秋祭り

11月6日(日)にTCH秋祭りを開催します！お庭には「ミニSL」が走り、ハウスの中はストラックアウト、紙ずもう、射的など楽しい模擬店が並びます。

事前申込制で定員が30組となっておりますのでお早めに「こくちーズ」よりお申込ください。

参加は無料です。13:30～16:00の開催時間内のお好きな時間にお立ち寄りください。

【日時】11月6日(日) 13:30～16:00

【場所】あそび創造広場・TSURUMI こどもホスピス

【対象】おおむね12歳以下

※必ず保護者の方と一緒にご参加ください

※保護者の方にも安全上の見守りをお願いします。

【定員】30組

【参加費】無料

【持ち物】屋内履き

【協賛】大阪南ロータリークラブ 【企画運営】大阪南 RAC、清風高校 IAC

【お申込み】

「こくちーズ」<https://goo.gl/Tb0ODK>

【お問い合わせ】

遊び創造広場 TSURUMI こどもホスピス

お電話：06-6991-9135

(火曜・水曜以外、10:00～17:00)



秋植え球根の植え付けをしましょう

春に咲くチューリップ・水仙・クロッカスなどの球根の植え付け時は秋です。

購入・植え付けがあまり遅くなると、球根自体の生育も悪くなってきますので、早めに球根を買っておき、できれば11月一杯くらいには植え付けを済ませましょう。

要注意ポイントは、植え付けから来春の開花までの間に水やりを忘れてひどく乾かしてしまうと、球根の中の蕾が萎びて花が咲かなくなってしまう点です。とは言え冬場は地上には何もなく、地中の球根だけで過ごす種類が多いため、うっかり水やりを忘れてしまいがちですね。

そこでオススメなのは、パンジーやビオラ、デージー、プリムラなど、来年の春まで花が咲く草花と寄せ植えにすることです。こうすると土が乾くと一緒に植えている草花が萎れるため、水やりを忘れることが少なくなります。また、球根自体の開花期は短いものが多いため、上記のような開花期の長い草花と寄せ植えにすることで、花が咲いていない地味な期間を無くし、長くきれいな状態を楽しむことができます。

園内の樹木の紅葉シーズンです

11月には徐々に園内の樹木の紅葉が始まります。ケヤキ、アキニレ、サクラ、モミジなど園内には紅葉する樹木が多数植わっており、中でも中央口のメタセコイア・ラクウショウの並木が徐々に黄色に色付いていき、最後には一面の赤茶色に染まる様子は圧巻です。

樹種によって、また同じ種類の樹でも植わっている場所や個体差等で紅葉の時期や色合いに変化があります。ぜひ観察してみてください。

噴水の停止とクリスマスツリー設置のお知らせ

11月28日(月)～翌年3月31日(金)まで、
中央噴水は冬季運転停止となります。ご了承ください。
また、12月3日(土)～12月25日(日)の期間、
中央噴水の位置にクリスマスツリーを設置いたします。
皆さまのお越しをお待ちしております。



昨年のクリスマスツリー



鶴見緑地パークセンターの
公式Instagramを公開中です！

【鶴見緑地パークセンター公式Instagram URL】
<https://www.instagram.com/tsurumiryokuchi/>
【#鶴見緑地】でも検索してね★