

# つるみ〜つ

FREE  
2017  
VOL.21

謹賀新年  
つるみで会おう！つるみ〜つ！  
今年もよろしくお願いたします。



一緒に歩きましょう！

## ノルディック・ウォーク教室

【日 時】1月14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。  
ボ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

レンタルボ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！

## 風車の丘 大花壇

### 春に向けて準備中です

風車の丘は、ただいま春に向けて花壇の地ごしらえをしています。  
今後、ナノハナ・チューリップ・ネモフィラ等をお楽しみ頂けるよう準備をしております。  
黄色、赤色、青色と、色とりどりの大花壇をご覧頂ける予定です。  
開花時期や状況は、追って「つるみ〜つ」やホームページ、インスタグラム等で発信していきます。どうぞお楽しみに！



●ナノハナ(アブラナ科)  
鶴見緑地で植えているのは「伏見寒咲」という早咲きの品種で、12月からポツポツと咲き始め、1月中旬～3月中旬頃に見ごろとなる予定です。



●チューリップ(ユリ科)  
今年は赤(オックスフォード)を約12,000球、黄(ゴールドンオックスフォード)を約8,000球植え付けました。見頃は4月上旬となる予定です。



●ネモフィラ(ムラサキ科)  
草丈は低く、10cm～20cmほど。鶴見緑地では今年初めて植え付ける花で、品種はインシグニスブルーです。見頃は4月中旬の予定です。

1  
月  
号

公園に持っていきたい！お弁当レシピ紹介！

## ぱくぱく

### れんこんのはさみ焼き



1 れんこんは皮をむいて6～7mmの厚さ16枚に切り、水にさらす。

2 ボールに(A)を入れてよく混ぜ合わせる。

3 れんこんの水気をふき取り、片面に片栗粉をつける。

4 れんこんを2枚1組にし、片栗粉のついた面に(A)をはさみ、軽く押さえる。フライパンに薄くサラダ油を敷き、両面を色よく焼き上げる。お好みでしょうゆをかけて召し上がれ！



### 1月 れんこんのはさみ焼き

ごまおにぎり、カブの炒め煮、小松菜の煮びたし

お弁当1人分あたり570kcal

<材料/4人分>

れんこん…200g 片栗粉…適量 (A)鶏ひき肉…200g (A)れんこん(すりおろし)…120g (A)しょうゆ…小さじ1  
サラダ油…適量 (A)塩・こしょう…少々 (A)しょうが(絞り汁)…少々 (A)片栗粉…適量

管理栄養士  
岡花泉見

# 1

## 月のピックアップイベント

### ハナミズキホール・附属展示場

#### 1 月度フリーマーケット日程

【日程】1月7日(土)、8日(日)、9日(月祝)、  
22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)

### カカオとコーヒー展 特別プログラム

全て事前予約制です。

1月5日(木)10:00より、お電話にて先着順

#### ◆ブラジルで見たコーヒー農園のおはなし

【日程】2月4日(土) 14:00～(約30分)  
【定員】30名【参加費】300円

#### ◆コーヒー豆の手網焙煎にチャレンジ!

【日程】2月4日(土) 10:30～  
11日(土祝) 14:00～(約90分)  
【定員】各日10名(小学生以下は保護者同伴)  
【参加費】1,500円

#### ◆コーヒーの生豆入りポタニカルキャンドル作り

【日程】2月5日(日) 12:00～/14:00～  
(約120分…作業時間は60分程度で、冷やし固めるま  
での約60分は館内をご覧ください)  
【定員】各回15名(小学生以下は保護者同伴)  
【参加費】2,500円

#### ◆コーヒー鑑定士のお仕事体験

【日程】2月11日(土祝) 10:30～(約90分)  
【定員】10名(小学生以下は保護者同伴)  
【参加費】2,000円  
【講師】コーヒー鑑定士 新宅勇介氏  
(COBO COFFEE 株式会社)

#### ◆太田シェフが見た、 アマゾン・カカオの美味しいはなし

【日程】2月12日(日) 11:00～/14:00～(各45分)  
【定員】25名【参加費】有料  
【講師】「世界一予約の取れないレストラン」  
エル・ブジの料理人 太田哲雄氏

ご予約・お問い合わせ：咲くやこの花館  
電話：06-6912-0055

鶴見緑地指定管理者

鶴見緑地スマイル5  
TSURUMIRYOKUCHI SMILE FIVE

### 咲くやこの花館

#### 第20回 フォトコンテスト入賞作品展

花と緑をテーマに開催した咲くやこの花館フォト  
コンテストの入賞作品展。いつもと違う植物の表情  
が見られる、個性あふれる写真を展示しています。

【期間】現在開催中

～2017年1月29日(日)まで

【協賛】(公財)国際花と緑の博覧会記念協会・狂仙会

#### お正月昔遊びコーナー

お手玉やけん玉など、昔懐かしいおもちゃを楽しめ  
ます。また、新春の植物をアレンジした特別コーナ  
ーや、酉年にちなんで「にわとり」にまつわる植物の  
写真展を同時開催。期間中はミニワークショップも  
行われる予定です。

【期間】2017年1月5日(木)～15日(日)

#### カカオとコーヒー展

チョコレートやコーヒーの原料となる果実は、どんな  
姿をしているのでしょうか？結実している植物の様子  
や、人との関わりの歴史をはじめ、製品になるまでの  
製造工程などを紹介します。

※植物の状態により実がついていないこともあります。

【期間】2017年1月31日(火)～2月26日(日)

【場所】1階 フラワーホール

#### 【カカオとコーヒーのなるほど！ライブ解説】

【日程】期間中毎日開催

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

人とカカオ&コーヒーの歴史やその加工方法などを  
紹介します。また、チョコレートの材料となるカカオ  
ニブスなどの試食も楽しめます。

【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】



鶴見緑地パークセンターの  
公式インスタグラムを公開中です！

<https://www.instagram.com/tsurumiryokuchi/>

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

# 公園からのお知らせ

## 2月以降のイベント予定(内容は変更となる場合があります)

### 2月度 ノルディック・ウォーク教室

【日 時】 2月18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

### 2月度 フリーマーケット予定(12月末日現在)

【日 程】 2月19日(日)、25日(土)、26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)

### 第5回鶴見緑地スマイルコンサート

【日 時】 3月12日(日)12:30～16:00(予定) 雨天中止  
【場 所】 山のエリア ユニオンスクエアガーデン  
【対 象】 どなたでも  
【参加費】 無料

### 春のMakanai マルシェ in 鶴見緑地

【日 時】 3月25日(土)、26日(日)  
各日10:00～17:00 荒天中止  
【場 所】 くすのき通



## 休業のお知らせ

### 鶴見緑地バーベキュー場・キャンプ場

【冬季休業期間】 2016年12月1日(木)～2017年2月28日(火)  
【営業再開日】 2017年3月1日(水) ※2017年11月30日(木)までの営業予定です。  
【予約方法】 利用希望日の1ヶ月前のお昼12時より、インターネットまたはお電話にて予約受付。  
お電話は10:00～17:00、インターネットは24時間受付可能です。  
お電話はつながりにくい場合がありますので、インターネットでのご予約をおすすめいたします。  
【予約専用ダイヤル/インターネットURL】  
お電話:0570-01-5382(ナビダイヤル)  
インターネット: <https://digiq.jp/tsurumibbq/>  
【定休日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)、12月1日～翌2月末日まで



### 鶴見緑地プール

【臨時休館期間】 2016年12月1日(木)～2017年3月31日(金)  
※天井改修工事のため、臨時休館となります。  
この期間、鶴見緑地プールのお電話は、繋がりません。  
御用の方は、大変申し訳ありませんが、臨時休館終了後にご連絡お願いいたします。  
【営業再開日】 2017年4月1日(土)  
【定休日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)

### 中央噴水

【冬季運転停止期間】 2016年12月1日(木)～2017年3月31日(金)  
【運転再開日】 2017年4月1日(土) ※2017年11月下旬頃までの運転予定です。



### 園内バス

【年末年始運休期間】 2016年12月29日(木)～2017年1月3日(火)  
【運転再開日】 2017年1月4日(水)  
【運休日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)

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

花ごよみ 1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

**ニホンスイセン (ヒガンバナ科) [韓国庭園西側など]**  
昔からあるスイセンです。一つ一つは小さな花ですが、清澄なすばらしい香りがあります。名前は日本と付きますがもともと日本に自生していたわけではなく、古い時代に大陸から渡来した帰化植物です。園内では韓国庭園の西側園路沿いなどで見られます。  
※主な植え付け場所…●印



**ウメ (バラ科) [山のエリア梅林など]**  
早春の花木として愛されるウメ。鶴見緑地では1月中旬頃から咲き始め、2～3月にかけて最盛期を迎えます。園内では山のエリア・鶴見新山の北側に小さな梅林があり、開花期にはとても甘い香りが漂います。  
※主な植え付け場所…★印



絵花壇①



絵花壇②



**ツバキ・サザンカ (ツバキ科)**  
[韓国庭園周辺、地下鉄鶴見緑地駅周辺]  
鶴見緑地では園内各所に様々な花色や花型の品種が植わっています。蜜が多いため、運が良ければメジロが蜜を吸いに来ている様子が見られるかもしれません。ちなみにツバキとサザンカの違いは、花が形を保ったままボトリと落ちるのがツバキ、花びらがバラバラに散るのがサザンカです。  
※主な植え付け場所…◆印

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。