

つるみ〜つ

FREE
2017
VOL.23

つるみで会おう、つるみ〜つ！
あたたかい日差しになってきましたね。



公園で健康づくり！

ノルディック・ウォーク教室

- 【日 時】3月11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)
 電話：06-6911-8787

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！

みんなで一緒に歩きましょう♪
ゆっくりでも大丈夫！



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♪



アコースティックライブを楽しみませんか？

鶴見緑地スマイルコンサート

- 【日 時】3月12日(日)12:00 開場 / 12:30 開演 / 16:00 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



出演アーティスト (敬称略)

吉川修司 / カエル☆ポルカ / ハズ / そらねとまさ
じゅんとゆかいな仲間達 / 和製ケビン

※出演アーティストは予告なく変更となる場合がございます。
ご了承ください。



3
月
号

公園に持っていきたい! お弁当レシピ紹介!

ぱくぱく 豆腐とアボカドの春巻き

豆腐の水をよく切る
のがポイントです!



1

①木綿豆腐はキッチンペーパーなどに包んで
水切りして細長く棒状に切ります。

2

②アボカドは種と皮を除いて棒状に切ります。③玉ねぎは薄く切り
軽くフライパンで炒めオイスターソースを混ぜます。

3

春巻きの皮を広げて①、②、③をのせて巻き、同量の水で溶いた
小麦粉を皮の端に塗ってしっかりとじる。

4

フライパンに油を多めに入れ、春巻きを並べて揚げ焼きにします。
食べやすく切ってケチャップなどをお好みでどうぞ!



3月 豆腐とアボカドの春巻き

3色ごはん、春菊とレンコンのサラダ、イチゴムース

お弁当1人分あたり980kcal

<材料/4人分>

- ①木綿豆腐…1/2丁 ②アボカド…1個 ③玉ねぎ…1/4個 オイスターソース…大さじ1
春巻きの皮…4枚 小麦粉…適量 トマトケチャップ…適量

管理栄養士
岡花泉見

3

月のピックアップイベント

鶴見緑地パークセンター

春の Makanai マルシェ in 鶴見緑地

有名料理店の賄い飯をはじめ全国各地のグルメ、生産物が勢揃い♪日ごろ食べられないお料理や買えないあの品この品、飲んで食べてお買い物♪

乗馬苑の馬によるパレード「馬のデモンストレーションウォーク」も開催! (各日13:00~)

【日時】3月25日(土)、26日(日)各日10:00~17:00

【お問い合わせ】鶴見緑地パークセンター 荒天中止
電話: 06-6911-8787(9:00~17:30)



3月25日(土)は「TSURUMI スプリングフェスティバル 音楽の森」も開催!
JAZZの演奏も楽しめる♪
鶴見緑地に遊びに行こう!
(11:00~16:00)

各日各店舗先着10名様に、咲くやこの花館入館券の引換券をプレゼント!
お目当てのお店には、ぜひお早めにお越しください★

ハナミズキホール・附属展示場

3月度フリーマーケット日程

【日程】3月5日(日)、12日(日)、20日(月祝)

【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)

花博記念ホール

ミズノ決算セール

お買い得なミズノのグッズが盛りだくさん! この機会に、お買い求めください。

【日時】3月4日(土)~12日(日) 各日9:00~16:00

【お問い合わせ】鶴見スポーツセンター
電話: 06-6915-2567
(月曜日以外9:00~21:00)

いつも花博記念公園鶴見緑地へご来園いただき、ありがとうございます。お花見の時期は混雑が予想されます。園内はゆずりあってご利用いただきますよう、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

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

編集・発行: 鶴見緑地パークセンター(営業時間 9:00~17:30 / 休日 年末年始) 電話 06-6911-8787

UD FONT
by MORISAWA
易しいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

咲くやこの花館

第29回 大阪市立幼稚園こども絵画展

大阪市54園の園児たちが描いた絵画作品を展示します。こどもたちの自由でのびやかな表現にふれてみてください。

【期間】3月4日(土)~17日(金)

【主催】大阪市立幼稚園教育研究会、大阪市立幼稚園長会

【共催】大阪市立幼稚園PTA連絡協議会、咲くやこの花館

【後援】大阪市、大阪市教育委員会

春の洋ラン展

カトレヤや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展示。期間中は講習会や相談コーナー、販売会も開催予定です。

【期間】3月14日(火)~20日(月祝)

【共催】大阪愛蘭会、神戸蘭友会

春蘭展

日本の山野に自生する地生ランで、江戸時代から変異種が栽培されており、透き通るような上品な花を咲かせます。今回の展示では愛好家の育てあげた貴重な春蘭を多数展示します。期間中は講習会や相談コーナー、販売会も開催予定です。

【期間】3月25日(土)、26日(日)

【共催】なにわ蘭友会

SPRING GARDEN 咲くやこの花館

2日間だけの特別イベントを開催!

この春は植物の魅力をもっと身近で体感してみませんか。手作り缶バッジ作り体験、オオオニバス試乗体験なども開催します。

※植物の生育状況により実施できない場合がございます。

【期間】3月25日(土)、26日(日)

咲くやこの花館で
植物の魅力に触れよう!



【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/>

公園からのお知らせ

平成 29 年度 主なイベント予定

鶴見緑地コスプレ Day

第 1 回	平成 29 年 4 月 8 日(土) 9 日(日)	10:00 ~ 17:00
第 2 回	平成 29 年 5 月 13 日(土) 14 日(日)	10:00 ~ 17:00
第 3 回	平成 29 年 6 月 3 日(土) 4 日(日)	10:00 ~ 17:00
第 4 回	平成 29 年 7 月 1 日(土) 2 日(日)	10:00 ~ 17:00
第 5 回	平成 29 年 9 月 30 日(土) 10 月 1 日(日)	10:00 ~ 17:00
第 6 回	平成 29 年 11 月 4 日(土) 5 日(日)	10:00 ~ 16:00
第 7 回	平成 29 年 12 月 2 日(土) 3 日(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)
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
電話：06-6911-8787 (9:00 ~ 17:30)
<http://tsurumi-popcul.org/>

ローズツアー

【日程】 春…平成 29 年 5 月中旬/秋…平成 29 年 10 月中旬

鶴見緑地フェスタ 2017

【日程】 平成 29 年 10 月 14 日(土)、15 日(日)

ハロウィンファミリーファンラン

【日程】 平成 29 年 10 月 29 日(日)

クリスマスツリー点灯

【日程】 平成 29 年 12 月上旬 ~ 12 月 25 日(月)

ノルディック・ウォーク教室

第 1 回	平成 29 年 4 月 15 日(土)
第 2 回	平成 29 年 5 月 20 日(土)
第 3 回	平成 29 年 6 月 17 日(土)
第 4 回	平成 29 年 7 月 8 日(土)
第 5 回	平成 29 年 9 月 9 日(土)
第 6 回	平成 29 年 10 月 7 日(土)
第 7 回	平成 29 年 11 月 11 日(土)
第 8 回	平成 29 年 12 月 9 日(土)
第 9 回	平成 30 年 1 月 13 日(土)
第 10 回	平成 30 年 2 月 10 日(土)
第 11 回	平成 30 年 3 月 10 日(土)

各回 10:00 ~ 12:00(9:30 ~ 受付)、雨天決行

【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

詳細が決まり次第、ホームページやつらみ〜つ等て情報を発信していきます！
※予定は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

園芸ごよみ

●春に咲く球根植物(クロッカス・スイセン・チューリップ等)の開花「後」のポイント！

植えばなしでも毎年咲いてくれる球根は、季節の移り変わりを実感させてくれますね。3 月ともなると、早咲きのニホンスイセンやクロッカスなどは咲き終わり、代わって葉がぐんぐんと伸びだします。この葉が見苦しい、あるいは葉に栄養が取られると思って葉を切り取る方がいらっしゃるようですが、決して葉を切っちゃダメ！これから伸びだした葉で光合成をすることで来年の花を咲かせるためのエネルギーを蓄えるためです。来年も花を楽しみたい場合は、夏前には自然と葉が枯れて地中の球根だけになりますので、それまで葉は茂るに任せましょう。加えて、花後の「お礼肥」を与えることで、より充実した球根になります※



園芸ごよみ 文・写真：高井 風人

●左…スイセン(ニホンスイセン)の花。

ハナミズキホール前の花壇にて。
強健で育てやすく、球根もよく増え毎年花が咲きますが、葉を切ってしまうと花が咲かなくなります。

●右…同じくスイセンの花。

西アジアレストハウスの北東側の花壇にて。
上のニホンスイセンと似ていますが、ニホンスイセンが12月の末頃から2月頃にかけて咲く早咲きなのに対し、こちらは4月以降に咲く遅咲きです。

BBQ 場・キャンプ場のご予約専用ダイヤルが変更になりました

鶴見緑地バーベキュー場・キャンプ場のご予約専用ダイヤルの番号が変わりました。新しい予約専用ダイヤルは、**0570-09-0014** です。

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 9:00 ~ 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。

【バーベキュー場・キャンプ場管理事務所】 06-6915-2551(9:00 ~ 17:30) ※月曜定休、12 月 ~ 2 月冬季休業

【ご予約専用電話番号】 0570-09-0014(9:00 ~ 17:00、年末年始休)

【インターネット】 <http://digiq.jp/tsurumibbq/>

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 3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



オカメザクラ (バラ科)

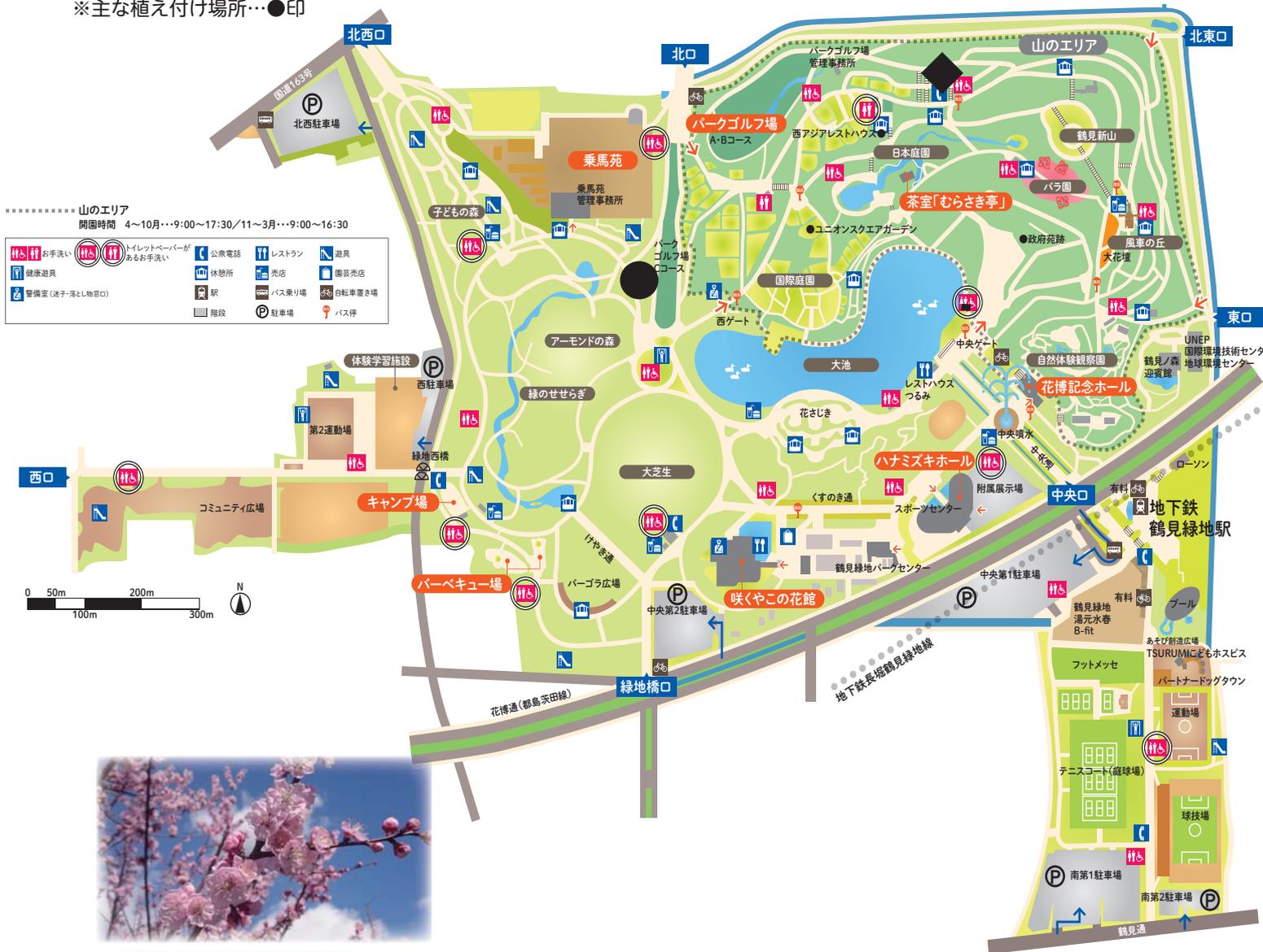
[パークゴルフ場Cコース周辺]

早咲きで濃いピンク色の花を咲かせる華やかな桜です。

鶴見緑地の園内では同じく早咲きのカワツザクラに次いで咲き初め、3月の上旬～中旬にかけて見頃となります。

カワツザクラと比べると、やや花弁の幅が狭く、花色が濃いのが特徴です。

※主な植え付け場所…●印



アンズ (バラ科)

[山のエリア北東部]

甘酸っぱい味のジャムやドライフルーツなど果物として

知られているアンズですが、淡いピンク色の花もたいへん美しく、満開時には

とても見事な光景になります。鶴見緑地の園内での見頃は3月中旬頃です。

アンズはウメと近縁な植物ですが、比較的涼しい気候を好み、暖地の大分で

まとまった本数が植わっているのは珍しいです。 ※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。