

(写真) 鶴見緑地・風車の丘



鶴見緑地コスプレ Day(つるコス)

- 【日 時】** 11月4日(土)～5日(日)
12月2日(土)～3日(日)
各日 10:00～16:00
(受付時間は14:30まで)
- 【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/>



詳しくはQRコードを
読み込んでね。

ノルディック・ウォーク教室

- 【日 時】** 11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

初めてでも大丈夫!
皆と一緒に歩きましょう♪



鶴見緑地スマイルコンサート

懐かしい曲から皆さんの知っている曲など6組の
ミュージシャンが歌います♪

- 【日 時】** 11月12日(日) ※雨天中止
12:00 開場/12:30 開演/16:00 終演
- 【会 場】** ユニオンスクエアガーデン
- 【参加費】** 無料
- 【問合せ】** 鶴見緑地パークセンター
電話:06-6911-8787(9:00～17:30)



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月ピックアップ情報

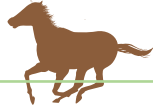
ハナミズキホール・附属展示場

◎11月度フリーマーケット日程

- ・11月3日(金・祝)
- ・11月5日(日)
- ・11月19日(日)
- ・11月23日(木・祝)

【問合せ】 ホール・茶室管理事務所
電話：06-6915-3246
(月曜日以外 9:00 ~ 17:30)

鶴見緑地乗馬苑



第11回ポニーふれあいイベント

ポニーや馬たちを間近で見て、さわって本物の馬のぬくもりやつぶらな瞳で癒されてみませんか？
えさやり体験や写真撮影コーナーもあります。
ぜひ、乗馬苑に遊びに来てください！！

- 【日時】 11月12日(日)
12:00 ~ 13:30(雨天中止)
- 【場所】 乗馬苑内ポニーひき馬乗り場
- 【受付場所】 ポニーリンク
- 【参加費】 馬のおやつ代 100円
- 【定員】 なし
- 【定休日】 火曜日
- 【予約・問合せ】 鶴見緑地乗馬苑
- 【電話】 06-6915-0034(9:00 ~ 18:00)

次回開催日
12月10日(日)



詳しくはQRコードを
読み込んでね。

咲くやこの花館

★秋の押し花展

- 【期間】 10月31日(火) ~ 11月12日(日)
※最終日は16:00まで
- 【場所】 2F 花回廊
- 【参加費】 無料(別途入館料)
- 【共催】 日本レミコ押し花学院

◆押し花体験教室

- 【日時】 11月3日(金・祝) ~ 5日(日)
11日(土)・12日(日)
10:00 ~ 16:00(随時受付)
- 【場所】 1F フラワーホール
- 【参加費】 300円 ~ (別途入館料)



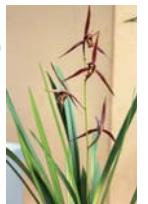
★秋の洋ラン展

- 【期間】 11月14日(火) ~ 19日(日)
- 【場所】 1F フラワーホール
- 【参加費】 無料(別途入館料)
- 【共催】 大阪愛蘭会、神戸蘭友会



★寒蘭展

- 【期間】 11月21日(火) ~ 23日(木・祝)
- 【場所】 1F フラワーホール
- 【参加費】 無料(別途入館料)
- 【共催】 なにわ蘭友会



★富貴蘭美術品大会

- 【期間】 11月4日(土)・5日(日)
- 【場所】 2F 展示室、フローラルサロン
- 【参加費】 無料(別途入館料)
- 【共催】 近畿風貴蘭会



※ミニツアーを開催します。
詳しくはホームページをご確認ください。

咲くやこの花館

- 【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館 16:30)
- 【料金】 入館料 大人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】 月曜休館(祝日の場合は翌平日)
- 【問合せ】 電話：06-6912-0055 (9:00 ~ 17:30)



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

11月ピックアップ情報

鶴見緑地球技場

美顔体操教室

美顔体操教室では、表情筋を鍛える体操やスキンケアのコツを実践形式でお伝えして、効果的なセルフケアをご自宅でも行って頂けるように、お手伝いをさせて頂ければと思います。皆さまのご参加をお待ちしております。

【日 時】	11月18日(土) 14:00 ~ 15:00
【場 所】	鶴見緑地球技場 屋内会議室
【参加費】	1,080円(税込)
【対 象】	18歳上
【定 員】	20名
【持 物】	タオル、ヘアバンド、手鏡、着替え(必要な方のみ) 泡立てネット(お持ちの方のみ)、お使いのスキンケア用品一式 (洗顔、クレンジング、化粧水、乳液、美容液など) ※ご用意が難しいものがございましたらご予約の際にお申し出ください。
【申込・問合せ】	鶴見緑地球技場(9:00 ~ 21:00)
【電 話】	06-6915-4712



鶴見緑地のクリスマス

クリスマスツリーライトアップ

中央噴水がツリーに変身♪

鶴見緑地のシンボル・中央噴水が高さ5mの巨大ツリーに変身します。

12月2日(土)には、16:45 ~ 吹奏楽の楽しい演奏のもと、ツリーの点灯式を行います。

【期 間】	12月2日(土) ~ 25日(月)
【時 間】	17:00 ~ 21:00
【場 所】	中央噴水広場
【問合せ】	鶴見緑地パークセンター 電話: 06-6911-8787 (9:00 ~ 17:30)



咲く '夜' この花館 ウィンターナイトガーデン

夜の「咲くやこの花館」は一味違う!?

いつもは見ることができない、夜に放つ植物の香りや神秘的な姿を体感してみませんか?

コンサートやナイトカフェの出店。約10mを超える光に輝く圧巻の屋内噴水もご覧いただけます。

【日 時】	12月1日(金)・2日(土)・8日(金)・9日(土) 18:00 ~ 21:00(最終入場 20:30)
【場 所】	咲くやこの花館
【入館料】	夜間入館料 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)は無料。要証明
【問合せ】	咲くやこの花館 電話: 06-6912-0055 (9:00 ~ 17:30)



公園からのお知らせ

※中央噴水は、2017/11/27(月) ~ 2018/3/31(土)まで運転停止とさせていただきます。



ぱくぱく

公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

牛肉の甘辛煮 きのこと菊菜和え (約130kcal/人)

- (1) 牛肉をAで炒める
- (2) 菊菜ときのことと茹でて、水気を切る
- (3) (1)と(2)を和える

【材料(4人分)】

牛肉	320g
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
菊菜	1束
えのき茸	1束

【サイドメニュー】

かぼちゃの卵焼き (約140kcal/人)
秋刀魚のおにぎり (約200kcal/個)



管理栄養士 稲葉 恵



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。

花ごよみ

十一月

文・写真 高井 風人

コスモス (キク科)

[風車の丘、レインボー花壇]

秋の訪れを告げる花。原産地はメキシコですが、日本では古く明治時代に渡来し、今ではすっかり日本の秋の風景に溶け込んでいますね。もともとは日の長さが短くなるを感じ取って花をつける性質(短日性)で、まさに秋の花でしたが、現在では品種改良によって日長に関係なく花を咲かせるタイプの園芸品種が普及し、秋以外の季節にも花が見られるようになりました。鶴見緑地で毎年植えている「センセーション」もこのタイプの品種です。山のエリア・風車の丘の大花壇では毎年一面にコスモスを植えており、例年11月上旬~中旬頃に見頃を迎えます。
※主な植え付け場所…◆印



ケヤキ (ニレ科)

[花博通沿い・けやき通ほか園内各所]

鶴見緑地の至る所に植えられている落葉高木で、ほうきを逆さまにしたような樹形が特徴です。秋には他の樹種に先駆けて美しく紅葉し、例年10月下旬頃~11月中旬頃までが見頃です。株によって紅葉の色には個体差があり、また日当たりなどの環境条件によっても色合いは変化するため、ケヤキが多く植わっている場所では紅葉の赤~橙~黄のグラデーションがとても見事です。鶴見緑地では、園内南側の花博通沿い、南西側のけやき通沿いなどに多く植わっています。
※主な植え付け場所…○印



公式インスタグラム

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/>

公式ホームページ

QRコード



鶴見緑地

検索

<http://www.tsurumi-ryokuchi.jp/>