

## つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ!

残暑の厳しい日が続きますね



Vol.65

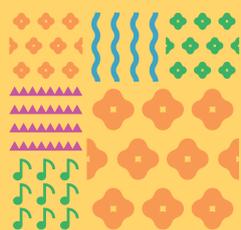
2020年9月1日発行

リコリス(ヒガンバナ)/花さじき(2019年9月29日撮影)



## 国際花と緑の博覧会 開催 30周年

今年、鶴見緑地は1990年に開催された国際花と緑の博覧会(花博)から30年となりました。大阪市では花博30周年を記念する取り組みとして、また2025年に開催される日本国際博覧会(大阪・関西万博)の実現に向けて、花博30周年記念イベントを開催します。

PARK  
JAM

花博開催30周年記念イベント

in 花博記念公園鶴見緑地

11/21(土)・22(日)

EXPO'90 30TH Anniversary

イベント内容は決まり次第、HP、SNS、園内掲示版にてご案内していきます。

It's our park!

みなさんの  
アイデア

公園でこんなことができる?やってみたい!

大募集!



応募はこちらから!

応募締切  
令和2年9月6日(日)【問合せ】 中央復建コンサルタンツ(株) 社会インフラマネジメントセンター  
TEL: 06-6160-3216(土日祝を除く9:00~17:00)

鶴見緑地指定管理事業者

鶴見緑地

スマイルパートナーズ

- ・(代表)大和リース株式会社
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団
- ・美津濃株式会社
- ・株式会社ウエルネスサプライ
- ・有限会社エルミオーレ
- ・三菱電機ビルテクノサービス株式会社
- ・大和ライフネクスト株式会社

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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

## リコリス類 (ヒガンバナ科)

まんじゅしゃげ

ヒガンバナ科の球根植物で、別名「曼珠沙華」とも呼ばれています。赤色のリコリス(ヒガンバナ)がポピュラーですが、白色や黄色もあり、鶴見緑地では花さじきやカメルーン庭園付近(ほか、山のエリアの各所)で見ることができます。

ちなみに、フィンランドのお菓子である「サルミアッキ」に使用されているリコリスとは全く別物です。

主な開花場所・・・



## アメジストセージ (シソ科)

メキシコ、中央アメリカ南部原産の多年草で、宝石のアメジストのような鮮やかな紫色と、ベルベットのように滑らかな触り心地の花弁が印象的です。

9月になるとバラ園の南側エリアにて見ることができます。

ちなみに、アメジストセージの花言葉は「家族愛」や「家庭的」で、小さな花が咲いている様子が家族が寄り添って助け合っているように見えることが由来だそうです。

主な開花場所・・・



公式ホームページ  
QRコード  
鶴見緑地 検索  
<https://www.tsurumi-ryokuchi.jp/>

公式Instagram  
QRコード  
鶴見緑地パークセンターの公式Instagramを公開中です!  
<https://www.instagram.com/tsurumiryokuchi/>

公式Twitter  
QRコード  
鶴見緑地パークセンターの公式Twitterを公開中です!  
[https://twitter.com/turumi\\_ryokuchi](https://twitter.com/turumi_ryokuchi)

## No.31 鶴見緑地・バラ園

### 【ソレイユロマンティカ (CL)】

フランスのバラ育種会社のメイヤン社によって作出されたつる性のバラで、ピンク色の花弁の表側と輝くような黄色の花弁の裏側の組み合わせが、まさに「ソレイユ(太陽)」を連想させるバラですね。たくさんの花を付けるので見応えもバッチリで、特に西日に照らされる姿はとてもきれいです。



### 【アウトドアフィットネスはじめました】

皆さんこんにちは!  
鶴見緑地でアウトドアフィットネスが始まりました。  
先日、「パークヨガ」を体験してきたのですが、心地いい風を感じながら広大な芝生の中で全身を動かすので普通の運動とは全く違った開放感がありました。  
ちなみに個人的にオススメのポーズは「シャバーサナ」で、本当にそのまま寝そうになりました。まだ体験していない人は是非!

筆者の

つ ぶ や き



松尾

# 9月ピックアップ情報

## ノルディック・ウォーク教室開催!

- 【日時】 9月12日(土)10:00~12:00 雨天決行 ※雨天時は室内で開催します。  
【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(税込)(保険料含む)  
【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  
【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】 鶴見スポーツセンター(9:00~21:00) 電話:06-6915-2567



ウォーキングシューズの試履と骨盤ベルトの試着も行っていきます。お気軽にお声かけください♪

## アウトドアフィットネス鶴見緑地

### 鶴見の自然を感じながらココロもカラダも健康に!

アウトドアフィットネス鶴見緑地では、健康に特化した様々な種類のプログラムの中からお好きなプログラムを選んでいただけます。もちろん、初心者大歓迎!  
「姿勢が悪くて困っている」「最近運動不足」と感じている方など、皆様のご参加をお待ちしております!

- 【営業時間】 9:00~17:30  
【定休日】 水曜・木曜(その他不定休日あり)  
【対象】 18歳以上(高校生不可)  
【参加費】 1回1,100円(税込)  
月額4,180円(税込)  
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
電話:06-6911-8787(9:00~17:30)



プログラムの詳細、ご予約はWEBよりお願いします。

### ~特別プログラム開催~

9月22日(火・祝)は特別プログラムとして、緑あふれる自然の中で楽しめる **グリーンヨガ**(9:30~10:30)と、自律神経の乱れを整える **秋バテ解消ヨガ**(14:00~15:00)を開催!  
各プログラムお一人様1,100円(税込)でご参加できます!



## 9月のフリーマーケット日程

- 【日時】 9月6日(日) 【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)

※有料の場合もあります。事前にお問合せください。

## 咲くやこの花館

### ★虫を食べる植物展

【開催中】 現在開催中~9月22日(火・祝)

食べるのか?それとも共に生きるのか!?

ネペンテス(ウツボカズラ)やハエトリグサをはじめ、独自の 방법으로獲物を捕らえる食虫植物。そのしくみや故郷、昆虫たちとの関係にせまります。さらに今年は生き物と協力関係(共生)にある一面もご紹介!世界から集められた50種以上もの食虫植物を間近に観察できます。

館内では、動画で食虫植物の虫の捕らえ方を解説します。

### ★羊毛フェルトでウツボカズラのブローチを作ろう

バッグや洋服につけてウツボカズラと一緒にお出かけ

- 【日時】 9月19日(土)、20日(日)  
11:00~16:30  
【参加費】 1,000円~(税込)(別途入館料)  
【定員】 各日50名(当日随時、先着順)



### ★食虫植物でボタニカルハーバリウム作り

インテリアとしても人気のハーバリウム。ビンの中に、食虫植物の世界を作ってみましょう。どの食虫植物をいれるかは当日のお楽しみ!

- 【日時】 9月20日(日)  
10:00~16:30  
【参加費】 1,500円~(税込)(別途入館料)  
【定員】 20名(当日随時、先着順)



### ☆昆虫教室

昆虫博士と咲くやこの花館館長のドリームタッグ!  
きみも昆虫の世界を知ることができる!

- 【テーマ】 どこが違う!?カブトムシとクワガタの生き方  
【日時】 9月20日(日)  
①10:30~12:00 ②14:00~15:30  
【参加費】 1,500円(税込)(別途入館料)  
【定員】 各回25名 ※電話にて先着順  
【講師】 久留飛 克明氏ほか  
(特定非営利法人昆虫科学教育館)

### ★秋の押し花展

【日程】 9月24日(木)~10月11日(日)  
花々の命がよみがえる押し花の芸術。絵画のような現代押し花アートの世界をお楽しみください。

### ☆押し花体験教室

- 【日時】 9月26日(土)、27日(日)、  
10月3日(土)4日(日)、10日(土)、11日(日)  
10:00~16:00(随時受付)※10月11日は15:30まで  
【参加費】 300円~(税込)(別途入館料)(当日随時、先着順)



- 【開館時間】 10:00~17:00(最終入館16:30)  
【料金】 入館料 大人500円(税込)  
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(生徒手帳、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)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためイベントが中止・延期になる可能性があります。予めご了承ください。

# 園内情報

## 乗馬体験コース&初心者コース

【時間】 10:00/11:30/13:00/15:00 「(※要予約) 前日まで可」  
 【料金】 乗馬体験1回コース  
 (一般: 3,500円 / 大阪市民料金: 2,700円)(税込)  
 【場所】 ※別途保険料 200円がかかります  
 【服装】 ※大阪市民料金適用には身分証が必要です(詳しくは乗馬苑まで)  
 【対象】 乗馬苑インドア馬場  
 【定休日】 長ズボン・運動靴・軍手  
 【問合せ】 小学生以上(身長120cm以上の方)  
 火曜日  
 鶴見緑地乗馬苑  
 電話: 06-6915-0034(9:00~18:00)



詳しくはQRコードを読み込んでね。



## 鶴見緑地コスプレ Day(つるコス)

~鶴見緑地で安全に安心してコスプレが楽しめるように~  
 【日時】 10月3日(土)・4日(日)  
 10:00~17:00(※受付は15:30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(税込)  
 (更衣室・クローク利用料、保険料含む)  
 【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
 電話: 06-6911-8787(9:00~17:30)  
 【次回開催日】 10月31日(土)、11月1日(日)



## さつまいも畑作業日記

8月21日(金) 毎月恒例のさつまいも畑の作業をしました。当日まで全く雨が降らず、暑すぎる状態でコンディションは最悪と思われましたが、少し土を掘ってみると順調にさつまいもは育っていました。そして、無心で草抜きとつる返しを行うこと1時間。突然辺りが真っ暗になり、雷雨が発生して一時中断。なんと1時間に80mmもの大雨が降るハプニングがありましたが、なんとか無事に今回の作業も終了しました。ここ最近、猛烈な暑さが続いています、皆さんも十分注意してお過ごしください。



## プール休館のお知らせ

鶴見緑地プールは9月23日(水)~2021年3月31日(水)まで、館内メンテナンスと天井工事のため休館いたします。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。  
 【問合せ】 鶴見緑地プール  
 電話: 06-6915-4721(9:00~21:00)

## 中央噴水は当面の間停止させていただきます

中央噴水は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「密集」を避ける観点から現在停止しています。再開につきましては、ホームページ等にてご案内いたしますので皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## いぱくいぱく 公園で楽しむお弁当レシピ♪

### 牛肉とごぼうの甘辛煮(約280kcal/人)

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、ラップをして500Wで3分加熱する
- ② ①の粗熱が取れたら、卵と牛ひき肉とパン粉を入れ混ぜ合わせて、ミートボール大の大きさに丸める
- ③ ごぼうとにんじんは乱切りにする。いんげん豆はへたと筋を取る
- ④ サラダ油で②と③を焼いて、焼き目が付いたら★で煮る



### Side Menu

きのこたらの卵焼き(約90kcal/人)  
 豆と雑穀ご飯(約180kcal/個)

※サイドメニューの調理方法は、ホームページの「いぱくいぱく」をご覧ください。

### 【材料(4人分)】

牛ひき肉	320g	★酒	大さじ4杯
たまねぎ	中1個	★水	大さじ4杯
パン粉	1カップ	サラダ油	大さじ1杯
卵	1個		
ごぼう	1本		
にんじん	1/2本		
いんげん豆	4本		
★生姜(すりおろし)	1かけ		
★砂糖	大さじ2杯		
★みりん	大さじ2杯		
★醤油	大さじ4杯		



管理栄養士 稲葉 恵

当公園内にはごみ箱を設置していません。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。