

# つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ!

秋の陽気が心地いいですね



コスモス / 風車の丘大花壇 (2018年 10月 30日撮影)



**せせらぎ マルシェ in 鶴見緑地**

豊かな自然の中で  
グルメにお買い物を  
楽しもう!

鶴見緑地中央通りに  
マルシェがオープン!

**場所** 花博記念公園鶴見緑地 (中央通)

**日時** 2020/10/17(土) 11:00~18:00  
18(日) 9:00~16:00

**問合せ** 鶴見緑地パークセンター (9:00~17:30)

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。

# 10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】 10/10(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

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



### 今月の特別プログラム

今月は、ホルモンバランスを整えたりむくみ解消に効果がある **満月ヨガ** を開催します!

- 【日時】 10/2(金)19:00~20:00  
10/31(土)18:00~19:00  
【参加費】 1,100円(税込)



プログラムの詳細、ご予約はWEBよりお願いします。



Instagramを公開中です!

## 10月のフリーマーケット日程

- 【日時】 10/10(土)10:00~16:00  
【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

### ★秋の押し花展

- 【日程】 開催中~10/11(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

- 【日程】 10/3(土)、4(日)、10(土)、11(日)  
10:00~16:00(随時受付)※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)

### ★ダイヤモンドリリーと原種シクラメン、秋の山野草販売会

- 【日程】 10/10(土)~11(日)  
花びらの表面がラメを散りばめたようにキラキラと輝き、その姿からダイヤモンドリリーの名前で親しまれている球根植物のネリネ。色合いも鮮やかなものから清楚なものまでを展示・販売します。  
また同時に、シクラメンや季節の山野草も販売します。



### ☆咲くやこの花館「ダイヤモンドリリーの魅力」

講師は、NHK 趣味の園芸でお馴染みの横山先生。ダイヤモンドリリーの第一人者だからこそ自生地の様子から栽培のコツまでを聞くことができます。

- 【日時】 10/10(土)13:30~15:00  
【参加費】 700円(税込)(ダイヤモンドリリーの球根付き)(別途入館料)  
【定員】 30名 ※電話にて先着順  
【講師】 横山 直樹氏(横山園芸)

### ★秋のばら祭り

- 【日程】 10/30(金)~11/1(日)  
※10/30のみ13:00から展示

パステル調の優しい花色に上品な香りばらの饗宴。関西ばら会によるバリエーションに富んだばらの展示品評会も開催。ワークショップでは、ばらのアクセサリーや石鹸作りに、ばら苗の販売も。見て香って、体験してのばら尽くしの展示会です。



### ★富貴蘭美術品大会

- 【日程】 10/31(土)~11/1(日)

日本の自然が育んだフウラン。暖地の樹木に着生するランで、稀に斑入り葉、変わり葉などが見られ、江戸時代中期に將軍や大名が愛好し、以降富貴蘭と呼ばれています。葉の形や模様、根の色などさまざまな「芸」が鑑賞ポイントとなっています。販売会や相談コーナーも開催します。



- 【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(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

## 施設情報

「茶室・むらさき亭」は、国際花と緑の博覧会の際に大勢の国内外のお客様をもてなした銅板葺・寄棟造りの本格的な茶室で、事前にご予約いただければ、どなたでもご利用になれます。**(有料)**  
点茶の場としてのご利用はもちろん、撮影のロケ地としてご利用いただけます。

※営業目的の撮影・ロケーション等は、別途申請が必要です。

【ご利用時間】 9:00 ~ 17:00  
【使用料】 1日 28,000円(税込)  
※冷暖房設備は1時間 700円(税込)  
【休館日】 月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12/28~1/4)  
【問合せ】 ホール・茶室管理事務所  
電話:06-6915-3246(9:00~17:30)



ご利用方法など  
その他詳細はこちらから

## 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・受付】 10/3(土)・10/4(日)・10/31(土)  
10:00~17:00(※受付は15:30まで)  
11/1(日)  
10:00~16:30(※受付は14:30まで)  
【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】 12/5(土)、6(日)



## さつまいも畑作業日記

夏の猛暑に耐えつつ蚊に刺されながら除草やつる返しを行うのは本当に大変で農家の方には頭がさがります。

そして、今月には待ちに待ったさつまいもの収穫体験が行われます。

今年は、「紅はるか、パープルスイートロード」の2品種を植えていますが、果たしてどれほどの量が収穫できるのか...

10/18の収穫当日には参加者の方が笑顔で帰れるように祈っています。**※既に参加者募集は終了しています。**



## プール休館のお知らせ

鶴見緑地プールは、館内メンテナンスと天井工事のため休館中です。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【期間】 9/23(水)~2021/3/31(水)  
【問合せ】 鶴見緑地プール  
電話:06-6915-4721(9:00~21:00)

## 園内全域停電のお知らせ

鶴見緑地では下記の日程で受変電設備点検のため園内全域で停電いたします。

皆様には大変ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【日程】 10/12(月) 9:00~17:00(予定) ※荒天時順延の  
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター 場合あり  
電話:06-6911-8787

## いばくいばく 公園で楽しむお弁当レシピ♪

### 根野菜たっぷりミンチカツ(約320kcal/人)

- れんこん、人参、長ネギを粗みじん切り、えのきは根元を落として細かく切る
- ミンチと①に塩コショウ、生姜を加えて混ぜ合わせる
- 小麦粉→卵→パン粉の順に衣付けをして揚げる
- ★をつけダレにして完成

### Side Menu

小松菜のたらこ和え(約30kcal/人)  
雑穀梅きのこご飯(約130kcal/個)

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



### 【材料(4人分)】

鶏ももミンチ・・・320g  
れんこん・・・80g  
人参・・・40g  
長ネギ・・・20g  
えのき・・・40g  
生姜(すりおろし)ひとかけ  
卵・・・1個  
塩コショウ・・・少々  
揚げ油・・・適量  
小麦粉・・・大さじ2杯  
パン粉・・・50g  
★粒マスタード・・・大さじ1杯  
★とんかつソース・・・大さじ1杯



管理栄養士 稲葉 恵

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 10月

## コバノセンナ (マメ科)

南米原産のマメ科の花木で、10月中旬頃になると黄金色の花が大量に咲きます。鶴見緑地ではタイ庭園にて見ることができます。

名前の由来は、センナ属に属している花の中では比較的葉が小さいため、「小さい葉(小葉)のセンナ」ということでこの名前が付いたとされています。

主な開花場所・・・



## バラ (バラ科)

鶴見緑地バラ園の秋バラは例年10月中旬以降に見ごろを迎え、秋バラ特有の深みのある色合いと芳醇な香りをお楽しみいただけます。

特に午前中に咲くバラの香りは格別でオススメです!

※山のエリアは午前 9:00 から開園します。

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.32 鶴見緑地・バラ園

### 【フレグラントヒル (HT)】

2004年にバラ育種家の寺西菊雄氏によって作出されたバラで、白とピンクが入り交ざったやさしい色合いが印象的です。

香りがとても強く、甘い香りではありますがレモンやミントのような爽やかな香りも含まれておりとてもリラックスできる匂いをお楽しみいただけます。

咲くやこの花館秋のばら祭り 10/30 ~ 11/1 開催! ※詳細は中面をご確認ください。



### 【ナイトイベントを開催します!】

皆さんこんにちは! 厳しい暑さから一気に秋らしくなりましたね。

実は、11月に鶴見緑地にてナイトイベントを計画しています!

夜の鶴見緑地は日中とはまた違った雰囲気を感じることができますよ!

詳細な日程やイベントの内容は、ホームページやSNS等にて順次発信していきますのでお楽しみに!

筆者の

つぶやき



松尾