



## ムクゲ

【撮影日】：2021/8/23

【場所】：風車の丘

つるみっこパーク  
豊称決定記念イベント!



入場無料

※花火エリアは有料

# つるみっこパーク 夏まつり



緑日開催!  
キッチンカーも来るよ



ジャイアントドームを  
イルミネーションで彩ります♪



花火エリアもご用意しています♪

8/19(金)、20(土)

16:00 ~ 21:00

※小雨決行、荒天中止

詳細は→



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・三菱電機ビルソリューションズ株式会社
- ・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。

# 園内情報

## せせらぎマルシェ (毎週日曜日開催)

各地のこだわり生産者からのスイーツ、キッチンカーなど約 20 店舗が集結!

【日程】 8/7(日)、14(日)、21(日)、28(日)  
9:00 ~ 16:30 ※小雨決行、荒天中止  
【場所】 中央通  
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター  
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)

店舗数は変更する場合があります。  
予めご了承ください。



Instagram



## フリーマーケット日程

【日程】 8/6(土) ~ 7(日)、9/10(土) ~ 11(日)  
【場所】 ハナミズキホール、附属展示場  
【問合せ】 ホール・茶室管理事務所  
06-6915-3246(9:00 ~ 17:30) ※月曜定休日(祝日の場合は翌平日)

入場料が必要な場合もあります。  
事前にお問い合わせください。

## 乗馬体験コース&初心者コース

【時間】 9:00/11:00/13:00/15:00 「(※要予約) 各時間先着 1 名様まで」  
【料金】 乗馬体験 1 回コース (一般: 3,500 円 / 大阪市民: 2,750 円)  
※別途保険料 200 円がかかります  
※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)  
【場所】 乗馬苑インドア馬場  
【服装】 長ズボン・運動靴・軍手  
【対象】 小学生以上 (身長 120 cm 以上の方)  
【定休日】 火曜日 (祝日の場合は翌平日)  
【問合せ】 鶴見緑地乗馬苑  
06-6915-0034(8:00 ~ 18:00)

ポニーふれあいイベント

【日程】 8/7(日) 12:00 ~ 13:30  
詳細はホームページをご覧ください。



ホームページ



## 中央噴水広場をご利用の方へ

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、密集・密接にならないようご協力をお願いします。
- 使用している水は塩素消毒をしておりますが、飲料用としての水質基準を満たすものではありません。当該噴水は観賞用のための施設です。中に入らないようご協力お願いいたします。



## 鶴見緑地で養蜂体験!

甘くておいしいハチミツ。そんなハチミツには周辺地域の生態系など様々な情報が凝縮されています。今回のイベントではミツバチの生態学習や巣箱の観察、さらに採蜜体験も予定しています!



【日程】 8/28(日)  
①9:30 ~ 11:30  
②13:00 ~ 15:00

詳細が確定次第ホームページにて告知いたします。



詳細

## 鶴見緑地プール

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の日程は 2 部制を導入いたします。  
※整理券の配布日時についてはお問合せください。

【日程】 8/6(土) ~ 15(月)、20(土) ~ 21(日)  
27(土) ~ 28(日)  
1 部...8:30 ~ 14:30  
2 部...15:00 ~ 21:00  
【問合せ】 鶴見緑地プール  
06-6915-4721(9:00 ~ 21:00)

## 新設遊具広場の愛称が決定しました!

新設遊具広場の愛称を募集したところ 434 名の方からご応募をいただき、鶴見緑地事業者会議内にて選考した結果「ペンネーム/あかりんさん」の「つるみっこパーク」に決定しました!



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。

# 園内情報

## アウトドアフィットネス鶴見緑地

今月のテーマは“Stay cool, Stay juicy”  
皆様のご参加をお待ちしています！

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



## 今月の特別プログラム

美脚♡ヨガ ~ KANAE ~

【日時】 8/7(日)、21(日) 10:00 ~ 11:00

チャレンジ♡アクティブフロー ~ KANAKO ~

【日時】 8/20(土) 10:00 ~ 11:00

全身引き締め♡ピラティス ~ MIDORI ~

【日時】 8/28(日) 10:00 ~ 11:00

~満月のRelax&リストラティブヨガ~

【日時】 8/12(金) 13:30 ~ 14:30



ホームページ



Instagram



LINE



プログラムスケジュール

## 今月のヨガマインド&ポーズ

続く夏の暑さで、熱は脳にもこもります。  
 脳のオーバーヒートは体内のコントロールが乱れ、不調を引き起こします。  
 8月はこまめな水分補給に適切な運動とストレッチなどで血流を促しジューシーに。  
 また深呼吸やメディテーションでクールダウンを心がけましょう。  
 ヒートアップせずクールに夏を過ごしましょう！



~三日月のポーズ~

リンパの流れの改善や、デットクスや浮腫み防止にもなる女性に嬉しい  
そけいぶ  
 鼠蹊部をストレッチするポーズです。

両手と共に胸も空へと引き上げながら、胸いっぱい新鮮な呼吸を  
 取り入れましょう！



~三日月のポーズ~

## 咲くやこの花館

### ★ 虫を食べる植物展

ウツボカズラやハエトリグサをはじめ、  
 世界中の50種以上の食虫植物が大集合。  
 今年のテーマは「大解剖」。  
 虫を捕らえる方法がわかるライブ解説や  
 夏の特別クイズラリーなど、自由研究に  
 ピッタリな内容をお届け！  
 ご来館者全員に「虫捕り名人食虫植物  
 パンフレット」をプレゼント！



【日程】 9/25(日)まで

### ★ Sakuya Green Jam! 植物販売会

週替わりで選りすぐりの名店がめじろおし！  
 個性の強い植物から珍種、ランや食虫植物など  
 全国各地の有名店が週替わりで登場します。  
 お買い上げいただいたお客様には、  
 「Sakuya Green Jam」ロゴステッカーを先着順でプレゼント！

【日程】 8/20(土) ~ 21(日)、9/3(土) ~ 毎週土日祝



出店情報はこちら

### ★ 刺激スパイス展

私たちの生活に欠かせないスパイス。  
 スパイスになる植物を観察しながら知識を深めよう！  
 有名スパイスカレー店も期間中登場！  
 美味しい楽しいスパイスの展示会を満喫しよう！

【日程】 10/18(火) ~ 11/6(日)

### フニーバオバブ 開花の様子をライブ配信

8月中旬に、国内では貴重な開花株の  
 フニーバオバブの配信を予定して  
 おります。



※詳細は確定次第ホームページにてご案内いたします。  
 ※植物の状況により開催しない場合があります。



【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館 16:30)

※8/15(月) 臨時開館

【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(生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本)

【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)

【問合せ】 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。

# 花ごよみ 8月

## サルビア (シソ科)

別名でセージとも呼ばれ、その品種は900種以上に及び、ハーブや観賞用として広く栽培されています。鶴見緑地では風車の丘大花壇に「サルビア・スプレンドゥス」と言うブラジル原産の燃えるような赤い花を付ける品種のサルビアを植えており、夏から秋にかけて風車の丘を鮮やかな赤色で彩ってくれます。

主な植栽場所・・・



## ヒマワリ (キク科)

ニチリンソウ、ヒグルマ、ヒマワリソウ等と呼ばれており、夏の季語でもあります。「ヒマワリ」は漢字で表記すると「向日葵」ですが、太陽の動きを追う事から「日廻り」や「日回り」とも表記されます。鶴見緑地では風車の丘大花壇に毎年植えており、今年は「スマイルラッシュ」「ジュニアスマイル」「大雪山」の3品種を植えています。

主な植栽場所・・・



←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式Twitter

## No. 54 鶴見緑地・バラ園

### 【ロサ エグランテリア (Sp)】

ヨーロッパ原産の野生種のバラで、花よりも葉に香りがあるという面白い特徴があります。その葉からは青りんごのような甘い香りが漂い、花が無い時期でも楽しみたいだけです。また花が咲き終わり秋になると楕円形でオレンジ色の実をたくさん付け、ローズhippityーなどに古くから利用されています。



### 【この夏を乗り切るオススメの料理】

皆さんこんにちは。相変わらずの猛暑に皆さん気が減入っているのではないのでしょうか。私は最近若干夏バテ気味なのであっさりした食べ物をよく口にしていますが、最近そうめんをまとめ買いしてしまったのでほぼ毎日そうめんを食べています。ただ、麺を茹でてめんつゆに入れて食べるだけではさすがに飽きるので、私の家ではそうめん錦糸卵とハムとキュウリを添えてめんつゆで食べています。そうめんと言えばショウガや青ネギで食べるのがオーソドックスかと思いますが、この冷やし中華風そうめん、あっさりしたキュウリとパンチの効いたハムと卵の組合せが絶妙でとても美味しいです。この暑い夏を乗り切る一品としてぜひご家庭で作ってみてください。※「冷やし中華でええやんか」というご意見は受け付けませんのであしからず。

### 筆者の

つ ぶ や き



松尾