

つるみ〜つ

つるみで会おう、つるみ〜つ!

熱中症には十分気を付けましょう!

8月号

Vol.76

2021年8月1日発行



ヒマワリ

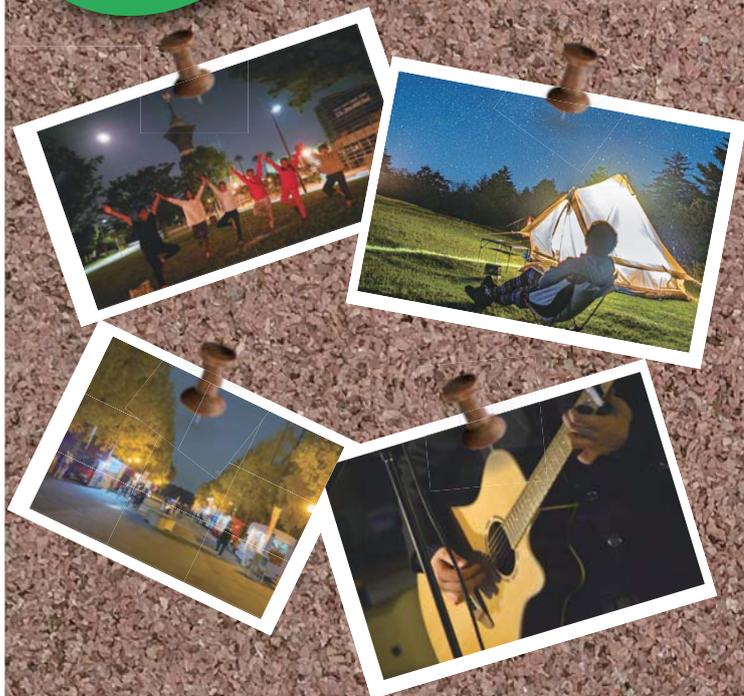
【撮影日】 2021/7/26
【場所】 風車の丘

山のエリアはじめての
ナイトイベント

つるみナイトピクニック Tsurumi Night Picnic



マルシェ、ヨガ、星空観賞会
コンサートなど様々なコンテンツが
目白押し!



【日時】 8/7(土) ~ 8(日)
8/21(土) ~ 22(日)
16:00 ~ 21:00 ※雨天中止
【場所】 中央通、政府苑跡周辺
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)

レジャーシートをご持参のうえ
イベントをお楽しみください。
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。

8月ピックアップ情報

8月のせせらぎマルシェ

各地から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!!

【場所】 鶴見緑地(中央通)
【日時】 8/1(日)、8(日)、15(日)、22(日)、29(日)
9:00 ~ 16:00 ※小雨決行、荒天中止
【問合せ】 鶴見緑地パークセンター
06-6911-8787(9:00 ~ 17:30)

店舗数は変更となる場合がございます。予めご了承ください。



Facebook



アウトドアフィットネス鶴見緑地

夏バテしない強い体作りを心がけましょう!

【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】 ai氏
【定休日】 水曜・木曜(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)



ホームページ



Instagram



プログラムスケジュール



一周年特別記念プログラム

アーシング

土に触れて
マインドフルネスを感じよう

アウトドアフィットネス1周年を記念した
いつもとは違ったプログラムです!
詳しくは8月のプログラムをご確認ください。

※会員限定

フリーマーケット日程

【日程】 8/1(日)、9(月・祝)、29(日)
【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

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。

咲くやこの花館

★虫を食べる植物展2021

自由研究に最適!誰でも参加できる!
お手持ちのスマートフォンにマクロレンズを取り付け、
食虫植物を撮影しよう!(貸出無料)
また、食虫植物が虫を捕らえる方法がよくわかる
「驚きライブ解説」も開催!(有料)
参加者には、紙コップで作るハエトリグサ工作キットを
プレゼント。是非ご参加ください!

【日程】 9/26(日)まで
【参加費】 無料
※別途入館料、一部イベントは有料



☆食虫植物観察教室

咲くやこの花館 城山館長による観察教室。
食虫植物の自生地、虫を捕る仕組みや育て方について
分かりやすく紹介。
楽しく学んだあとは、3種類の食虫植物を育ててみよう。

【日程】 8/7(土)
【時間】 ①10:30 ~ 12:00 ②13:30 ~ 15:00
【参加費】 2,000円(ガイドブック、食虫植物付)
※別途入館料
【申込】 8/7(土)まで ※お電話にて先着順

☆昆虫ってどんな味?

現役大学生 昆虫食活動家かずき氏来館!

牛肉や豚肉の代わりとして注目されている昆虫食。
食卓に並ぶ日もそう遠くないかも...!?



☆昆虫食の販売

コオロギコーヒーやチョコクランチなどの昆虫食を販売!

【日程】 8/14(土)、15(日)
【参加費】 無料
※別途入館料

15日は昆虫食のミニ講座を予定しています!
①13:00 ~ ②15:00 ~ (各10分)

☆昆虫活動家かずき氏によるトークショー

【日程】 8/14(土)
【時間】 ①13:00 ~ ②15:00 ~ (各回40分)
【参加費】 無料 ※別途入館料



【開館時間】 10:00 ~ 17:00(最終入館16:30)

【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) ※8/10(火)臨時開館
【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。

園内情報

鶴見緑地プール

8/30(月)までお休みなく営業します！

- 【営業時間】 9:00～21:00
土日祝、お盆期間(8/10～13)は8:30～21:00
- 【料金】 大人(高校生以上)1,200円/小人(小中学生)600円
高齢者(65歳以上)600円 ※身分証の掲示をお願いします。
- 【問合せ】 鶴見緑地プール
06-6915-4721(9:00～21:00)

新型コロナウイルス感染防止対策実施中

① 2部制整理券配布について

- ・2部制を導入し各部男女250名づつ、計500名(未就学児も含む)にて運営いたします。
- ※整理券の配布日時は、直接施設へお問い合わせいただくか、下記QRコードよりご確認ください。

② ウォータースライダーについて

- ・ウォータースライダーは**土日祝のみ**運行いたします。
- ※2部制時は10:30～18:50の運行となります。(各時間先着15名様まで)
- ※運行開始時間30分前より着水プール前にて整理券を配布いたします。



熱中症にご注意ください

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいる事で、体内の水分や塩分のバランスが崩れる、めまい、けいれんなどの症状を起こす病気の事です。

下記の事項を守り、厳しい夏を乗り切りましょう。

- こまめに水分、塩分補給をしましょう。
- 外出時には日傘、帽子を着用しましょう。
- 天気のよい日中は外出を極力控えましょう。



熱中症のような症状、意識がない、呼びかけに対する返事がない場合、すぐに救急車を呼びましょう！

大芝生を再整備しています！

大芝生の芝の養生を行っています。長期にわたり、一部エリアがご利用いただけません。皆様のご理解ご協力をお願いします。

【養生期間】 9/17(金)まで

- 詳細は園内掲示もしくはホームページをご確認ください。
- 期間に変更となる場合があります。



公園で楽しむお弁当レシピ♪

はくはく

～夏のおにぎらず～
＜約480kcal/人＞

豚肉と夏野菜のチンジャオロース

- ① ナス、ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ③ フライパンにごま油を引き、豚肉を中火で炒める。火が通ったら①を加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④ ③に②を加えて中火で炒め、全体的に味が馴染んだら火から下ろす。



管理栄養士 稲葉 恵氏



豚肉と夏野菜のチンジャオロース

<side menu> ねばねばオクラの卵焼き
枝豆ご飯

<材料/4人分>

豚肉細切れ…320g ナス…1本 ピーマン…1個 赤パプリカ…1/4個 黄パプリカ…1/4個 ごま油…小さじ1杯
A味噌…小さじ1杯 酒…小さじ1杯 醤油…小さじ1/3杯 酢…小さじ1/3杯 砂糖…小さじ1/3杯 ニンニク…1かけ

サイドメニューの調理方法は、ホームページの「はくはく」をご覧ください。

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。

花ごよみ 8月

ヒマワリ (キク科)

鮮やかな黄色の花が特徴の一年草で、背の低い品種、高い品種、切り花用など様々な品種があります。種はハムスターや鳥のエサとなる他、煎って食用とすることもでき、特に中国やアメリカではおやつとして好まれています。

鶴見緑地では毎年風車の丘にヒマワリを植えており、今年は8品種約10,000株を植え付けています。また、今年は新たにバラ園下の斜面地に7品種約6,000株のヒマワリを植えました。

ぜひお立ち寄りください。

主な開花場所・・・ 



サルスベリ (ミソハギ科)

別名百日紅とも呼ばれ、夏から秋にかけて長期間花を楽しむことができます。木登りが得意な猿でも滑って登れないことから名づけられました。(実際は滑り落ちることなく楽々登るそうです。)

鶴見緑地では、風車の丘など園内各所でご覧いただけます。

主な開花場所・・・ 





鶴見緑地 検索
←公式ホームページ



←公式Instagram



←公式Twitter

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を避ける観点から、当面の間停止いたします。皆様のご理解をよろしくお願いいたします。

No.42 鶴見緑地・バラ園

【スティーレオットチェント (HT)】

1990年にイタリアのバラ育種会社であるバルニ社により作出されたバラです。サーモンピンクと淡いピンクが混ざり合う、美しいグラデーションが特徴。香りは甘く爽やかで、春は房咲きとなり見応えも十分です。名前には“1800年代スタイル”の意味が込められています。



【日焼け対策】

こんにちは。皆さん日焼け対策していますか？私、最近日焼けのせいなのか顔にシミがチラホラ現れ始めショックを隠し切れません。「日焼け止めなんて汗で流れるし塗っても一緒だろう！」と高をくくっていたらこの有様です。しかも、日焼けによって皮膚がんのリスクも上がるそうで、もう紫外線をすべて跳ね返す肌が欲しいです。

皆さんは、私みたいに雑にならず、熱中症対策と共に日焼け対策もバッチリ行ってください。

筆者の

つ ぶ や き



松尾