

新宿区は、令和3(2021)年6月、2050(令和32)年までに二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ新宿」を表明しました。

「ゼロカーボンシティ新宿」の実現には、わたしたち一人ひとりが省エネルギー等の環境配慮の取組を推進していくことが大切です。みどりのカーテン(ゴーヤー)を育てて、楽しみながら“環境配慮”について考え、暮らしを見直し、行動に移していきましょう!



「ゼロカーボンシティ新宿」普及啓発キャラクター「もんぼん」



2024新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

2024 年度版

色分けしています。  
目的の色のページを  
ご覧ください。

改訂していますよ♪

- 1 みどりのカーテンとは? / みどりのカーテンはどうして涼しいの?  
新宿区のみどりのカーテンへの取組
- 2 植え付け
- 3 ネットはり・摘芯・誘引
- 4 授粉・収穫
- 5 普段のお世話 1. 水やり 2. 追肥
- 6 普段のお世話 3. 葉の病気 4. 害虫
- 7 おいしく食べましょう!
- 8 みどりのカーテンいろいろ・種からチャレンジ
- 9 みどりのカーテンが終わったら ① 土のリサイクル・植え付け準備
- 10 みどりのカーテンが終わったら ② 生ごみからたい肥づくり
- 11 こんなときはどうするの? ~質問コーナー~
- 12 参加者のみなさんからのコメント集
- 13 2024新宿「みどりのカーテン」プロジェクトについて
- 14 提出用 生育感想シート
- 15



ナビゲーター  
エコギャラリー新宿  
イメージキャラクター  
エコ王子

この冊子は、  
シーズン終了まで  
お手元において  
活用してね

← 切り取って 郵送してください。  
みなさんの感想が大切です!

# みどりのカーテンとは？ みどりのカーテンは どうして涼しいの？



つる性の植物を窓の外にはわせて日差しを和らげる植物のカーテンのことです。

植物には、水分を蒸発させるときに周囲を冷やすす蒸散作用があります。このため、私たちはみどりのカーテンを通して室内に入ってくる空気を涼しく感じるのです。

また、植物独特のすがすがしい香りや、葉の隙間からさす太陽の光など、嗅覚・視覚からも涼しさを感じることができます。

さらに、室温の上昇を抑えることで、冷房の使用を減らし、地球温暖化防止にもつながります。



気化熱：液体の物質が気体になるときに、周囲から吸収する熱のこと

## 新宿区のみどりのカーテンへの取組

### ●経緯●

新宿区では、地球温暖化・ヒートアイランド等の対策として、ゴーヤーなどの植物を利用した、みどりのカーテンを普及しています。

普及活動として、新宿「みどりのカーテン」プロジェクトを立ち上げ、毎年多くの皆さまに、このプロジェクトに参加いただき、令和5年度までに累計9,849枚のみどりのカーテンが育成されています。

### ●プロジェクトの主体●

企画運営は、新宿「みどりのカーテン」プロジェクトチームが行っています。区民・NPO・事業者・行政の連携チームのメンバーは、新宿区エコライフ推進員有志、NPO 法人日本コミュニティガーデニング協会、大西和也氏（公益社団法人 雨水貯留浸透技術協会）、地域の方々、新宿区環境清掃部環境対策課、新宿区立環境学習情報センター、指定管理者 NPO 法人新宿環境活動ネットほかです。

### ●目標●

- ・暮らしのなかのみどりを通じて、地球温暖化防止に関心を持ち、自分にできることを実行する人の環をひろげよう
- ・地域でのコミュニケーションを活発にして、地域での広がりづくりにつなげよう（ウリともの環！）
- ・みどりのカーテンによる省エネ効果で、CO<sub>2</sub>削減量の見える化・定量化をしよう

### ●盛りだくさんの年間プログラム！●

セミナー→サロン（悩み Q&A）→土のリサイクル&野菜づくり講座→生ごみからたい肥づくり と、1年を通して取組み、楽しめる循環型のプログラムです。

申し込んでね！



## 年間プログラム

4/29（月）～5/12（日）セミナー  
※オンラインセミナーを含む  
5/18（土）～5/19（日）親子講座  
6/1（土）ゴーヤーをタネから育ててみよう  
6/23（日）ゴーヤーサロン  
9/8（日）夏のゴーヤーサロン

10/13（日）土のリサイクル・野菜づくり  
10/31（木）記録シート提出期限  
11/24（日）生ごみからたい肥づくり  
記録シートの展示&コンテスト  
2/16（日）生ごみからたい肥づくりサロン  
2月予定 表彰式（新宿エコワン・グランプリ）

※天候、その他の事情により、日程が変更もしくは中止になる場合があります。

# 植え付け

## 苗を植え付けましょう♪

準備するもの

- ①培養土25㍓ ②たい肥5㍓
- ③大きめのプランターW60cm×D32.4cm×H32.4 cm
- ④園芸ネットW90cm×H180cm ⑤肥料



この図は  
ビギナーの方に  
届くキット例です

商品名が異なっても、  
用途が同じものを  
お使いください



根腐れを防ぐため  
栓は外しましょう。  
外した栓は、保管  
しておきましょう  
(プランターにテープで  
とめておくと、  
なくしませんよ♪)



付属品は外しましょう



①スノコを入れ、培養土を、プランターの半分位まで入れます



②たい肥を全部入れてよくまぜます



③肥料(2袋)を入れて全体的にまぜます



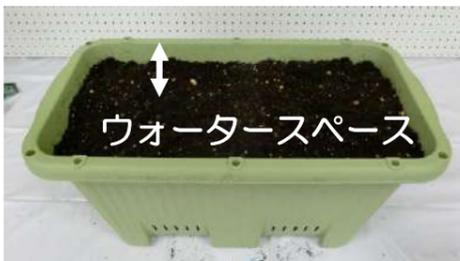
追肥  
開花時

元肥  
植え付け時

肥料



☆培養土が残ったら、土が目減りしたときに使しましょう!



⑤ウォータースペース(土の表面からプランターのへりまでの部分・およそ3cm)を確認して、土を平らにします



④残りの培養土を入れます

ポットから苗を取り出す時は、株元の茎を、人差し指と中指の間に挟み、ポットを逆さまにして苗を抜きます。くれぐれも、苗を引っ張らないでね!



⑦根鉢を崩さないようにやさしく植えます



株と株の間をあけましょう  
⑥苗を置いてみます

ポイント!

株と株の間を十分にあげましょう。



⑧鉢底から水が出る位たっぷり水やりします

## ゴーヤーの育成スケジュール

作業開始の時期、場所などの条件により異なります

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	ポイント
種まき	←→								4月中は要保温
植え付け		←→							5月上旬までは寒さの戻りに注意
成長		←→							摘心と誘引。7・8月の水切れに注意
収穫			←→						少し小さめで取ると株が元気
片付け							←→		日差しが恋しくなったら終了

※1 ←→ みどりのカーテンの形を整える大切な時期

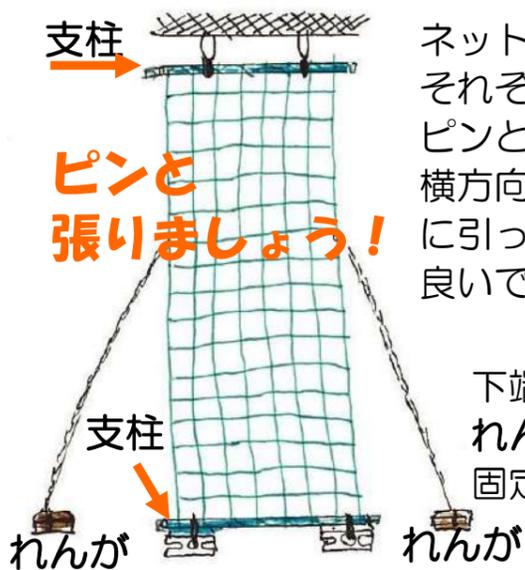
※2 ←→ 生育感想シート、生育記録シートの作成。提出期限は10月31日

# ネットはり・摘芯・誘引

## ネットをはりましょう♪

ネット（W90cm×H180cm）を張ります。それぞれの家屋の状況にあわせて工夫しましょう♪ 2株がしっかり育てば90×180cmのネットは充分にカバーできます。

上端は窓枠や壁などにしっかり固定しましょう。



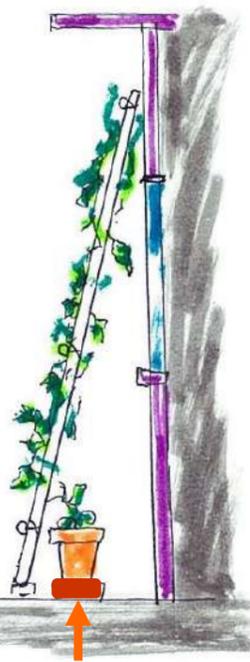
ネットの上端と下端にそれぞれ支柱を通すとピンと張りやすいです。横方向には、ひもで左右に引っ張っておくと良いです。



ネットの角度は70度位がよいですよ♪ ネット全体に均等に重さが伝わるので風で揺れにくく、ネットの裏に実が垂れるので、実が傷つきにくいからです

### ポイント!

ネットを上下左右にピンと張るのが、実をたくさんらせるコツですよ



### 設置時の注意事項

ネットを張るとき  
高い場所へ上がる際は、大人2人以上で、よく注意して行いましょう。  
排水溝の掃除  
土や葉で排水溝が詰まる事があるので掃除はこまめにし、鉢底には土が流れないようにネットをしましょう。

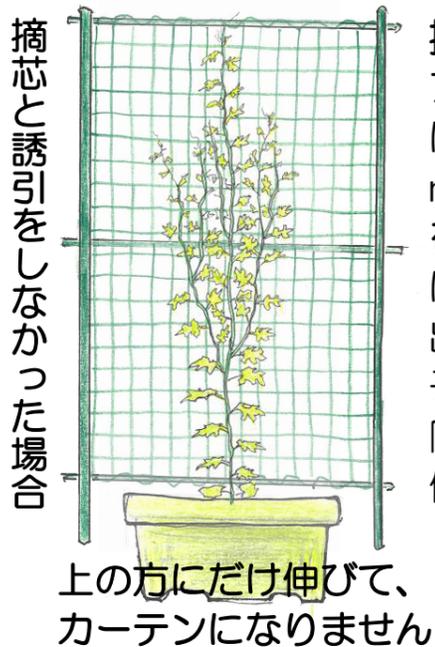
### 設置位置

避難経路の確保を徹底しましょう。隣の住戸との間にある非常用隔板の周りや避難用ハッチの上には何も置かないこと。また、バルコニー全面をふさがないようにしましょう。  
※集合住宅で規則がある場合は、規則に従いましょう。

摘芯と誘引で みどりのカーテンをデザインしますよ!

## 摘芯と誘引をしましょう♪

ゴーヤーをネットいっぱいにつららせて日差しをさえぎるカーテンにするためには、摘芯と誘引がかかせません。



摘芯  
プランターに植えた苗が落ち着き、成長がはじまったら（本葉が7～8枚あるいは1mくらいの背丈に伸びたら）、ツルの先端を摘み取ります。これが「摘芯」です。しばらくすると、下の方からツルが2～3本出てきます。これが子ツルです。子ツルは左右へはわせながら、同様に摘芯をして孫ツルを伸ばします。



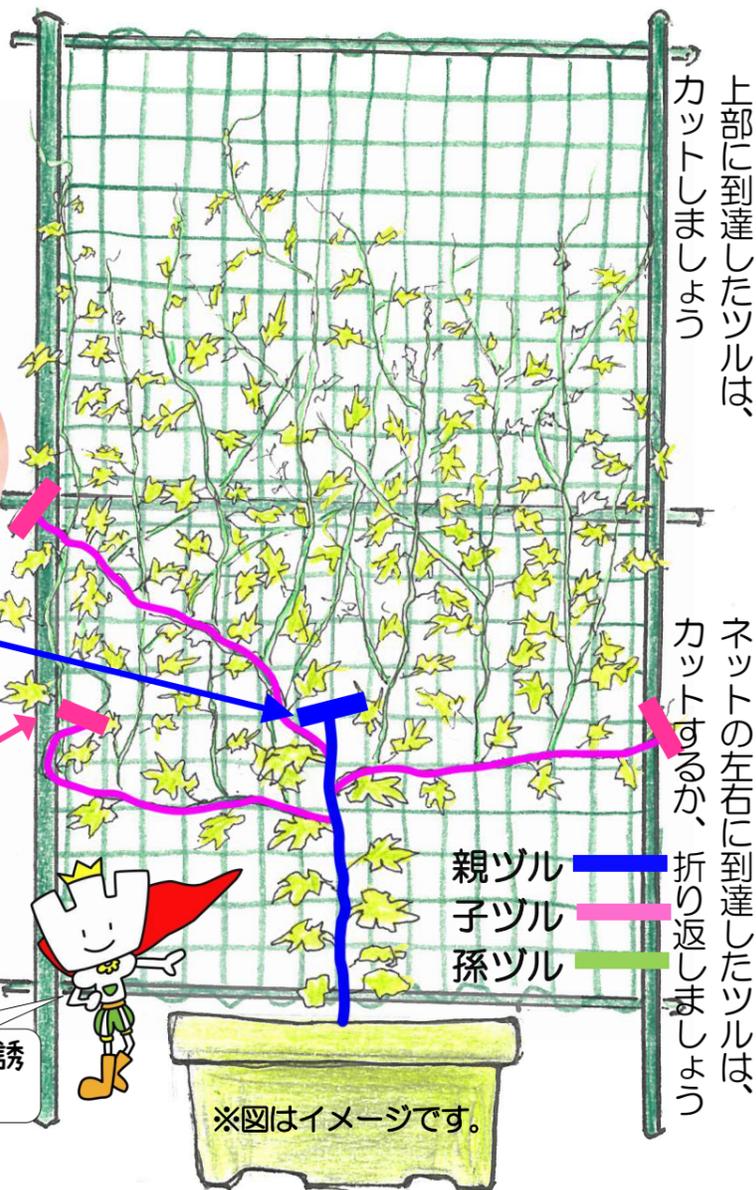
親ツルの先端を摘み取ります  
子ツルも摘み取ります

### 誘引

ツルを必要な位置へ導くことが「誘引」です。子ツルは横にはわけて、ネットの端まで導いていきます。子ツルからは孫ツルが出てくるので、これを上の方に伸ばしていきます。その後は、まばらなところがあれば埋めるように誘引します。カーテンの左右いっぱいになるように、子ツル、孫ツルを誘引しましょう! すき間のないカーテンになりますよ♪ ※この例では1株植えですが、2株植えた場合も、それぞれの子ツルは左右に誘引します。

### ポイント!

子ツルは左右に誘引してね!

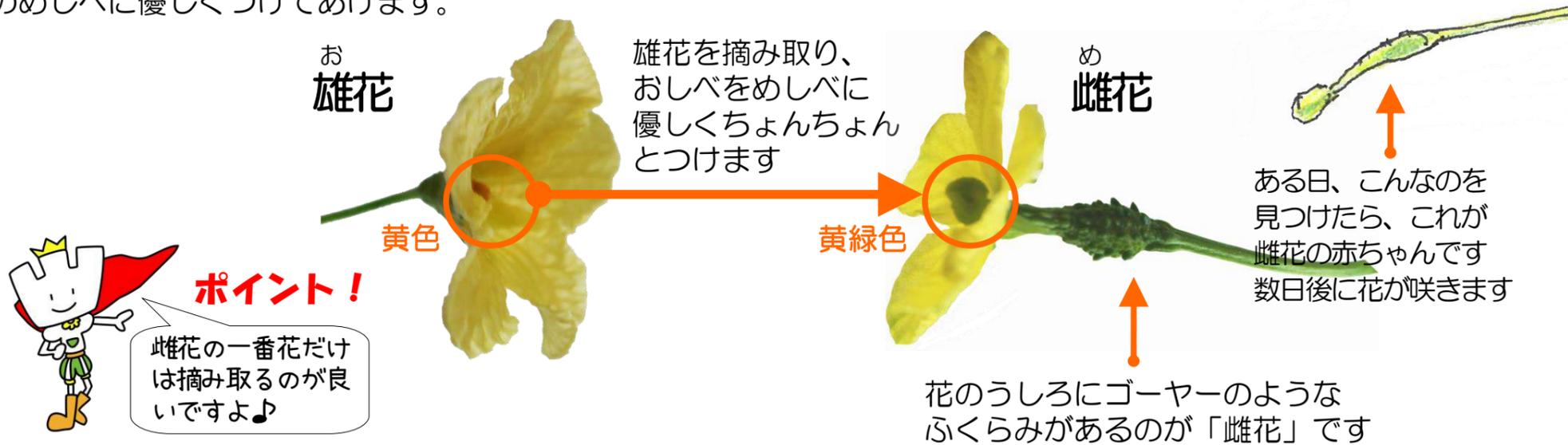


# 授粉・収穫



## 授粉のお手伝いをしましょう♪

媒介してくれる虫の少ない新宿では、人工授粉したほうが果実を多く収穫できるかもしれません。ゴーヤーの雄花は“一日花”なので、人工授粉は午前 10 時頃までの花が元気なうちに行うと良いです。天候や気温によって花粉の量に差がありますから、花粉のたくさんついている雄花を選んで、雄花のおしべ（花粉）を、雌花のめしべに優しくつけてあげます。



- ゴーヤーの雄花は、花が咲いてしぼむまでが1日の「一日花」です
- 最初は雄花ばかり咲きますが、しばらくしてから雌花が咲きだします
- 株を充実させるために、雌花の一番花（最初に咲いた雌花）だけは摘み取りましょう
- 一度にたくさん実がつくと、全部が小さな実になってしまうことがあります。少し実を摘むと良いですよ



カーテンの効果を体感してください♪

## 収穫しましょう♪



### ポイント！

イボイボがはっきりしてきたら収穫期



結実後2週間位で、緑色が濃くなり、イボイボが隆起してきたら収穫期です。あばしゴーヤーの実は、最初は 15~20cm ほどになりますが、その後は少しずつ小さめになっていくようです。適切に追肥をしましょう。株によっては 10cm ほどで止まって熟してしまう場合があります。収穫期間を伸ばすためには若採り気味に収穫することをお勧めします。

ゴーヤーの実ピーマンと同じで、未熟な実を食しますが、採り遅れるとあっという間にオレンジ色に変色します。これは、実が熟した状態で、腐ったわけではありません。皮は柔らかく、苦みもなくなり、サラダやジュースに利用できます。種を包んでいる赤いゼリー状の部分は甘いので、食べてみてください。なお、熟すと実が割れたり、落下することもあります。変色したら、すぐに収穫しましょう。



熟すとオレンジ色になります



オレンジ色に熟した実のレシピは7頁に載っています。

赤いゼリー状の仮種皮でおおわれた種が入っています！来年用の種として保存しましょう。

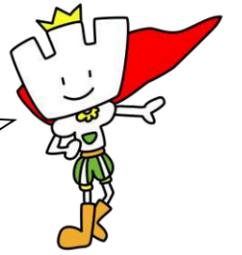
8頁をご覧ください♪

## 水やりが大切ですよ♪

ゴーヤーの栽培には毎日の水やりがかかせません。土の表面が乾いたらたっぷりと水をあげましょう。また、一般的に植物への水やりは午前中に行いますが、ゴーヤーは蒸散作用が旺盛です。猛暑の日など、午前中に水やりをしていても午後にはしおれてしまうこともあります。このような場合は日中でもすぐに水をあげましょう。

**ポイント!**

しおれていたら、すぐに水を!



### 留守中の水やりアイデア♪

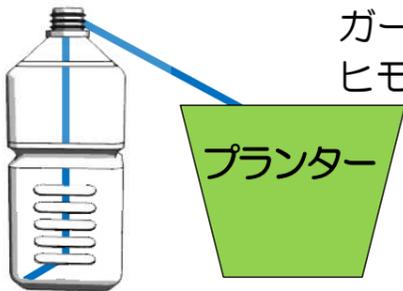
本番前に、必ず予行演習をしましょう!

#### 2～3日の留守中の水やり

水を入れた

2Lのペットボトル

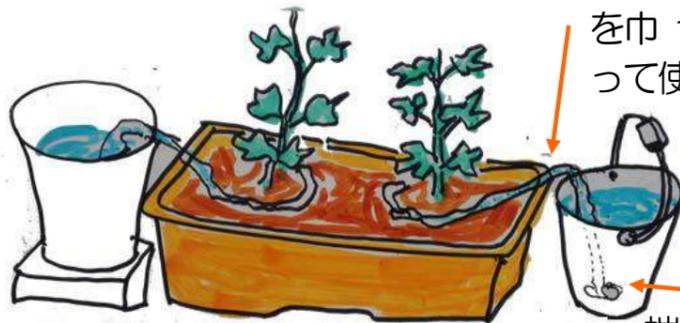
手芸用のロープや帯状のガーゼをたらしませます。ヒモの端は土の上に!



プランター

#### 4～5日の留守中の水やり

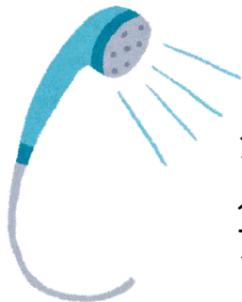
古いシーツやTシャツなどを巾10cm位に切り、よじって使います。



端が浮かないように、おもりを結ぶと良いです

このほか、自動灌水装置や“ご近所に頼む”といった方法もあります♪

## 水を有効活用しましょう



シャワー使用時のお湯が出るまでの水や、お風呂の残り湯（入浴剤の入っていないもの）、雨水をためておいて使いましょう! プランターから出た水をためておいて、再度あげるのも良いですよ。



水のやりすぎに注意!



土の表面が乾いたら、たっぷり水をあげるようにしましょう。常に土が湿った状態だと、キノコが生えますよ。

お米のとぎ汁はどうでしょう?

とぎ汁をそのまま与えても植物は栄養分を吸収することはできません。微生物などに分解されて初めて栄養分を吸収できます。まれにカビが生えたり、根腐れをおこしたりすることもあるので、水で薄めてからあげるようにしましょう。また、あげすぎには注意しましょう。

**ポイント!**

花芽がつき出したら週に1～2回、表示通りに薄めた液肥をあげましょう!



## 定期的に追肥をしましょう♪

成長期にあわせて液肥を与えると効果的です。植物は発芽から花芽をつけるまでを「栄養成長期」といい、葉や茎が生長するには「葉肥：窒素成分」が必要です。花芽をつけて開花・結実して枯れるまでを「生殖成長期」といい、花つき・実つきをよくする「花肥：リン酸成分」が必要です。

いろいろな種類の液肥がありますが、N:P:Kの比率を見て使い分けるのが上手な施肥方法です。

ちなみに **N8:P8:K8** という表記は総量の8%が窒素、8%がリン酸、8%がカリ成分ということです。週に1回～2回、液肥を表示通りに薄めて与えましょう。

NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会前会長 外山たらさん

出典『緑のカーテンワークブック』外山たら著

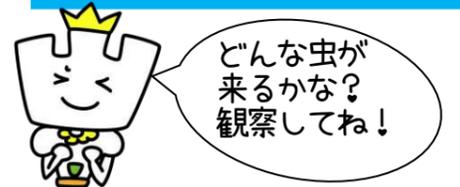


**Q** **A**  
ウドンコ病です。風通しが悪くて乾燥気味の状態です。そのままにしておくとカビの胞子が飛んで伝染するので、早めにその葉をとって焼却しましょう。

葉に白い粉のようなものがたくさんついて、葉や茎に元気ありません。



**Q** **A**  
葉が食べられて大きな黒いフンが落ちていました。



黒い大きなフンと食べられたあとをみると犯人は**ヨトウムシ**（夜盗虫）かオオタバコガの幼虫です。黒いフンのあった葉や茎のまわりや根のまわりの土の中のでつかまえましょう。



**Q** **A**  
下の葉から枯れるのは上の方の成長点に栄養を取られるため、病気ではなく生理的なものです。植物活力剤を与えるのも効果があります。

下葉のほうから白い斑紋が出て、やがて全体が黄変しました。

**Q** **A**  
葉が食べられ葉裏に1cm位のアオムシのような虫がいました。



**ハバチ**の一種で葉を食害します。葉裏に隠れているので捕殺を!



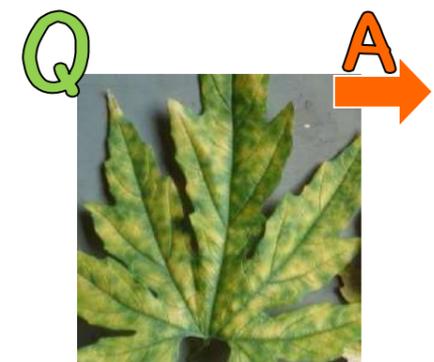
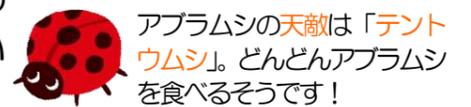
**Q** **A**  
生理的なものと思われませんが、モザイク病または、輪紋病の可能性もあります。病葉は切り取り、廃棄してください。全体が枯れてしまった場合は、株ごと廃棄してください。

葉が黄色くなり、やがて枯れました。



**Q** **A**  
葉の裏にたくさんの小さな虫がついています。

**アブラムシ**の仲間です。体は1~2mmですが数百匹の集団を作って汁を吸い、いろいろな病気を運んで来ることが多いです。手袋をはめてつぶすか、葉をとってごみ袋に!



**Q** **A**  
気候不順等によるものと思われませんが、病気の可能性もあります。病葉は切り取り、廃棄してください。

葉に黄色いポツポツが現れ、ひろがっていきました。



**Q** **A**  
葉に**ナメクジ**がはったような跡があります。

葉に絵を描いたような後を残すので、絵描き虫とも呼ばれる**ハモグリバエ**の幼虫が食べた跡です。葉の中に幼虫がいるのでその葉をとってごみ袋に!

植物を育てることは、虫との付き合いでもあります。できるだけ仲良くしつつ・・・とは言え、初めて植物を育てる方は、びっくりするかもしれません。また、実を食べるゴーヤーには薬剤の使用をためらう方もいるでしょう。

虫が嫌うニオイや成分で、対象生物が近寄らないようにする忌避剤や、食品成分や天然物から作られた殺虫剤などが市販されています。ウドンコ病などの病気に対しても食品成分由来の薬剤があります。どちらも化学薬品に比べると、効き目は穏やか（言い換えると効力は弱い）なので、日頃の生育状況をよく観察して、問題発生初期に適切に用いることがポイントです。ご自身が許容できる薬剤があれば、必要に応じて適切に使用することも考えてみましょう。

**ダンゴムシ**は、夜間に活動し、若い芽や根を食害します。見つけたら捕殺しましょう!



有機質の多い培養土は**コバエ**が発生しやすくなりますが、時間が経てばおさまります。(11頁参照)



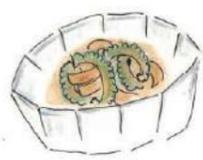
これは**尺取り虫**。蛾の幼虫です。ゴーヤーの葉を食べて大きくなります。



これは**カメムシ**の一種。ゴーヤーの実を吸ったり食べたりします。

# おいしく食べましょう！

## ●ゴーヤーウサチ● ウサチは沖縄の和え物。ゴマ酢の濃厚な衣がゴーヤーを引き立てます



### <材料>

ゴーヤー 1本(200g)  
酢 大さじ2  
油揚げ 2枚

A

練りごま(白) 大さじ4  
砂糖 大さじ4  
塩 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1  
水 大さじ1

### <作り方>

①ゴーヤーはたて半分に切り、種とわたを取って、1~2mmの厚さに切る。  
②熱湯で①をさっとゆでてザルにあげ、熱いうちに酢をふり、そのまま冷ます。  
③油揚げは熱湯を回しかけ油抜きをし、横半分に切って干切りにする。  
④ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。食べる直前に②③を加え、混ぜ合わせる。

ゴーヤー嫌いがおしいと言った！

## ●ゴーヤーのレモン漬● デザートとして食べる。ビタミンCも豊富に摂れます！



### <材料>

ゴーヤー 1本(200g)  
レモン 1~2個  
氷砂糖 50~100g

### <作り方>

①ゴーヤーはたて半分に切り、種とわたを取って薄くスライスする  
②レモンは厚く皮をむき、たて半分に切ってスライスする(種は取る)。  
③保存瓶などに、ゴーヤーとレモン、氷砂糖を混ぜたものを入れ、氷砂糖が溶けるまで待って、冷蔵庫で冷やしてから食べます。数日置いてからの方がおいしいです。

## ●ゴーヤーの種茶●

実は、種には栄養がいっぱい！  
ホットでもアイスでもおいしい！



### <材料>

ゴーヤーの種 適量

### <作り方>

①ゴーヤーの種を洗って日に干す。  
②干した種をフライパンでうっすら茶色くなるまでから煎りする。  
③やかん(鍋)で水を沸かし、②を入れて煮出す(濃さは好みで)。

# ゴーヤーの葉を使うレシピ

## ●ゴーヤーのジェハソース●

### <材料>

ゴーヤー 2分の1本(種・わたをとる)  
あるいはゴーヤーの葉 100g  
オリーブ油 200cc  
くるみまたは松の実 30g  
パルメザンチーズ 大さじ3  
塩・こしょう 適量(少しくつめに)  
にんにく 1片

### <作り方>

すべてをミキサーにかける

ゆでたてのパスタにからめて完成♪  
パンにぬってもおいしいですよ。



## ●葉っぱみそ●

葉を刻んで油で炒め、みそ、砂糖を入れ、最後に鰹節を入れて出来上がり。



干しエビを  
いれ  
ると  
美味  
い

## ●ごまとゴーヤーの葉のスコーン●

### <材料> 5cmの型 10コ分

ゴーヤーの葉 6~10g(量は好みで)  
白ごま 20g  
無塩バター 50g  
卵 1個  
牛乳 80cc  
手粉(強力粉) 適量



生の葉を入れるので、色もきれい！

### <下準備>

- ・白ごまを炒る。
- ・ゴーヤーの葉は、なるべく若くてやわらかいものを選んでみじん切りにする。
- ・Aをよく合わせておく。

### <作り方>

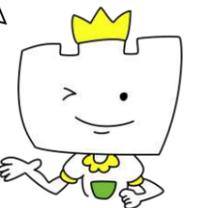
①Aにバターを加え、プラスチックカッターなどで細かく切り混ぜていく。次に手のひらでこすり合わせるようにしてサラサラの状態にして、冷蔵庫で冷やす。  
②卵と牛乳を合わせたもの(少量を仕上げ用に残しておく)を①の生地に加え、ひとまとめにし、白ごま、ゴーヤーの葉を加えて、手粉をふった台の上で数回こねる。  
③めん棒で2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。  
④天板に並べ、上面に少量残しておいた卵液を塗り、200℃のオーブンで10~15分焼く。

A  
薄力粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ2  
グラニュー糖 30g  
塩 1つまみ

## ●天ぷら●



葉っぱ、わたも天ぷらにするとおいしいです



# 熟してオレンジ色になったゴーヤーを使うレシピ

## ●ゴーヤージャム●

冷凍保存しておくと、冷たいジュースに入れて飲むのがおすすめです！



オレンジ色になったゴーヤーを冷凍保存！



砂糖、りんご、レモン汁で煮詰める

## ●ゴーヤー入りマンゴーソース●

### <材料>

マンゴー缶 1缶  
赤くなったゴーヤー お好みの量

### <作り方>

ジューサーにマンゴーの缶詰をシロップごと入れ、赤くなったゴーヤーを入れて、攪拌(かくはん)したらできあがり！甘味が欲しいときは、ガムシロップを入れましょう。ヨーグルトやアイスクリームにかけるとおいしいですよ。

熟すと独特の苦みが弱まり、甘味を感じるようになります。ジュースにしてもおいしいです

## ●ゴーヤーの成分と効能●

ゴーヤーが含むビタミンCの量は100g中76mgで、キュウリ(100g中14mg)やトマト(100g中15mg)と比べて、多いです。また、ゴーヤーのビタミンCは、加熱しても壊れにくいと言われており、調理に最適です！そして、ゴーヤー独特の苦み成分の1つとして紹介されるモルデシンは、血糖の代謝促進作用や、胃液の分泌を促すので、食欲増進に効果があるとされています。夏バテ解消にぴったりですね。そのほか、カリウムも豊富なことから、水分の排出を促し、むくみの解消に良いとされています。

# みどりのカーテンいろいろ・種からチャレンジ

## みどりのカーテンは、ゴーヤーだけではありません♪



アサガオ  
日本の夏の風物詩

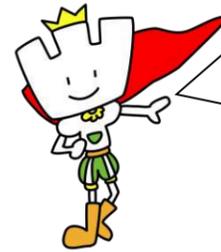


ヘチマ  
ヘチマの若い実はナーベラ。ヘチマ水も魅力



フウセンカズラ  
花のあとの緑のフウセンがかわいい。茶色になったら種を採ります

このプロジェクトでは、ゴーヤーをお奨めしていますが、他のツル性植物でもみどりのカーテンを作ることができます。生育の違いはありますが、これらの植物の場合でも、ポイントは「摘芯と誘引」です。



みなさんにお配りしている「あばしゴーヤー」は固定種なので、今年種を採れば、来春に播種し、苗を育てることができます

## 種からチャレンジ！

### 種をとりましょう！

解説 NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会前会長 外山たらさん

結実後 20 日くらいになると、果実が黄色くなり、やがて果実の下部が裂けて中から赤い仮種皮に包まれた種子が出てきます。この割れ落ちた赤い種子を収穫します。なるべくしっかり育った果実から収穫しましょう。なぜ赤い仮種皮に包まれているのかというと、野鳥の目に付きやすく、野鳥に食べられた種子は遠くに運ばれ、糞で地上に落ち、広範囲に繁殖することが出来るからです。



### 種を保存しましょう！



#### ポイント！

種は、冷蔵庫に入れないでください。ゴーヤーは熱帯産なので寒さに弱いのです

赤い仮種皮をよく水洗いします。すかさずの薄い種子は排除しましょう。風通しのよい半日陰で十分に乾燥させます（カビさせないように注意してください）。十分に乾いたら、紙袋に入れ、冷暗所で保存してください。ゴーヤーの種子は中命種子と呼ばれ、3~4 年は発芽状態です。



### 種をまきましょう！

ゴーヤーの種はとても固いので、あらかじめ湿り気を与えて発芽を促す方法をおすすめします。直接土にまくのなら、5月下旬以降がベストです！

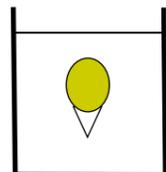
切る ●●●●●●●●●● 水を含みやすいように、爪切りなどで角の部分\* を少しだけ切り、水を入れた容器に一昼夜 ひたします。



\*横から見ると、少し飛び出ている部分です



種の下に水を含ませたキッチンペーパーを敷き、白い根が出るのを待ちます。根が出るまで1日おきにペーパーを替えてカビの発生を防ぎます。



根が出たら、ポットに植えます。1cm 程度土をかぶせます。根が折れないように注意



- 地温が25度以上で発芽します。夜間の気温が20度以上になるまで、夜間は室内におきましょう
- 発芽するまでは、表面がいつも湿気をおびているように湿らせた新聞紙などをかけ、暗い所におきましょう
- 本葉が4~5枚になったら、プランターに植えかえましょう

- 取り外したツルは、細かく切ってたい肥などに有効利用しましょう！
- 土はリサイクルして使いましょう！  
土は“ごみ”ではないので、新宿区では、廃棄物として回収していません。  
処分する場合は、専門業者に有料でひきとってもらふことになります。  
リサイクル方法を学んで、資源を有効に使いましょう



取り外したツルは、リースのベースになります

使い終わった土を、来年も元気なみどりのカーテンが育つように元気にしましょう！

## 土のリサイクル



①の時に、こんな虫が出てくるかもしれません！



コガネムシ



これはコガネムシ科の幼虫。根を食害します。予防するにはパーライトを培養土に混ぜるか、赤玉土中粒を2〜3cmの厚さでマルチングすると効果的です。

リピーターの方にお渡ししている土のリサイクルセット例です



- たい肥 植え付け時に使います
- 苦土石灰90g
- 黒いビニール袋（ごみ袋でも代用できます）

商品名が異なっても、用途が同じものをお使いください



プランターに土（①〜④を終えた）を入れ、たい肥とお手持ちの固形肥料を入れて全体的によくまぜ、平らにならします

土のリサイクルの仕方を参考にして

来年のみどりのカーテンをはじめるまでに、冬物野菜や花を育てることもできますよ♪



しゅんぎく



小松菜



レタス



ビオラ



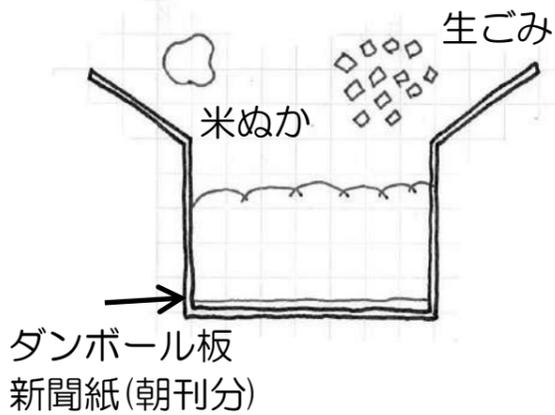
生育感想シート、生育記録シートの提出期限は10月31日（木）です。お待ちしております！

このハンドブックに載っていることは一例です。それぞれの生育環境にあわせて、ぜひ工夫してみてください。また、カーテンを取り外していなくても、その時点での様子を感想・記録シートにお書きのうえ、ご提出ください。

- たい肥を土に混ぜると、植物が元気に育つ良い土になります
- 家庭の生ごみも減らすことができます
- ご家庭にあるものを使って、はじめることができます

## 【用意するもの】

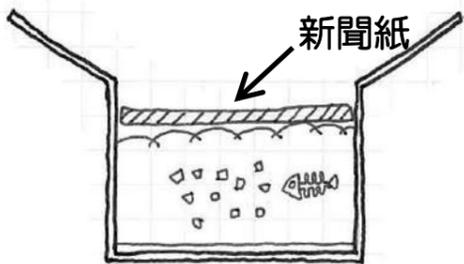
- ・ダンボール（底にダンボール板をひく） ★ダンボールは、2重構造のものだとなお良いです
- ・生ごみ 1kg（そのままでも良いですが、小さく切った方が分解が早くて混ぜやすいです。水気は軽くしぼってとりましょう）
- ・落ち葉（ダンボールに3分の2程度） ・米ぬか 1にぎり ・新聞紙 朝刊2日分 ・きりふき



①ダンボールの底に、新聞紙、そしてダンボール板を敷き、その上に、落ち葉・生ごみ・米ぬかを入れてよく混ぜます。落ち葉が乾いていたら、きりふきで水をかけます。



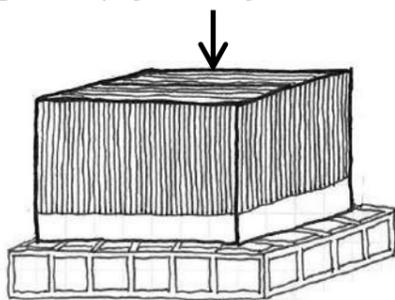
生ごみを投入



②ダンボールの蓋が直接基材に触れないように新聞紙をのせます（保温効果もある）。新聞紙が濡れたら、取り替えて干すと良いです。

①～③をくりかえします。最後の生ごみを入れて1カ月以上置きましょう（この間、混ぜたり、水分を補給します。完成すると嫌なにおいがしなくなります）

濃い色のカバーだと、虫が卵を産んだ時に見つけやすいです



③ふたを閉め、苗かごの上などに置き、風通しのよい場所に置きます。

着なくなったTシャツを袋縫いにして、カバーとして使うのがオススメ！



完成！においもありません。

底の部分の風通しを良くするために、レンガや苗かごなどを台にすると良いですよ。底が抜けないように工夫しましょう。

**Q** 虫がわいてしまいました・・・

**A** ごみ袋に入れて密閉し、太陽光にあてて殺虫しましょう。その際、石灰をひとにぎり入れてから行うとさらに効果的です。

**Q** 完成したたい肥は、土にどの程度使うのがよいでしょう？

**A** 様子を見ながら、全体の土の2割程度の量を入れてみてください。栽培中のゴーヤーに追肥として使うのも良いですよ。プランターの端の土に少量のたい肥を混ぜましょう。（莖に直接触れない様に注意しましょう！）

あいているプランターで、こんなこともできます！

## プランターに生ごみを埋めておくと、土壌改良になりますよ

家庭の生ごみも減ります♪

生ごみに土を混ぜ、土の中の微生物に分解してもらい、土を栄養分の多い豊かなものに変える方法です。プランターに穴をほり、小さく切った生ごみを埋め、土をかぶせます（においと虫を防ぎます）。握って湿り気があるくらいの水分を保つようにしましょう。気温によりますが、数週間から1カ月で生ごみは分解されます（生ごみの形が無くなり、土が細かなつぶつぶ状態になった後、乾燥してサラサラになれば、分解は終わっています）。



1の目の穴に生ごみを入れ、土をかぶせませす。同じように、2つ目、3つ目・・・と続けたら、全体をかきまぜて放置します。週に1～2回全体を混ぜると、分解が進みます。

# こんなときはどうするの？

～質問コーナー～

NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会前会長 外山たらさん

## コバエが発生しました！

有機質の多い培養土やリサイクル材はコバエが発生しやすく、また表土がいつも濡れていると発生しやすくなります。最近では家庭用のコバエ対策スプレーなどが市販されているので、大量発生した場合はそれを使うのも良いでしょう。その後、赤玉土の小粒、ピートモスなどでマルチング（表土を覆うこと）すれば、発生しにくくなります。

## キノコが生えます

有機成分の多い培養土やリサイクル材には、キノコ菌が隠れていたり、飛んできたキノコの胞子が住みついてキノコが生えることがあります。食べるのは危険ですが、ゴーヤーには害を与えません。嫌でしたら摘み取って廃棄してください。

また、水をあげすぎているませんか？土の湿った状態が続くと、キノコが生えやすくなります。特に梅雨どきや、雨が降り続いた時は、まず土の状態を良く確認しましょう。



水やりが日課でも、表面が乾いていない場合は、必要ありません。

## ゴーヤーを育てて3年目ですが、年々育ちが悪くなっています。土が古くなったからでしょうか？

毎年土をリサイクルしても、連作障害で育ちが悪くなることもあります。ウリ科野菜以外のトマトやナス、葉物野菜などの栽培には利用できます。古い土はリサイクル後、異なる科の野菜栽培に使うのも良いでしょう。

## 小さな実のまま、オレンジ色になってしまいます

同時に果実がたくさんつくので栄養の配分が足りず黄色くなり、大きくなれないものがあるのかもしれませんが、一度に果実が5個以上ついてしまったら、小さいうちに大きめの果実を3つか2つ残し、あとは摘果してみてください。



そして、追肥は重要です。梅雨明けするとプランター内の乾燥がはげしくなります。しっかり水やりと追肥をしてあげてください。液肥は、表示通りに薄めて与えましょう。



育て方のお悩み Q&A はじめました！  
みなさまからの質問にお答えしています。  
ぜひ参考になさってください。



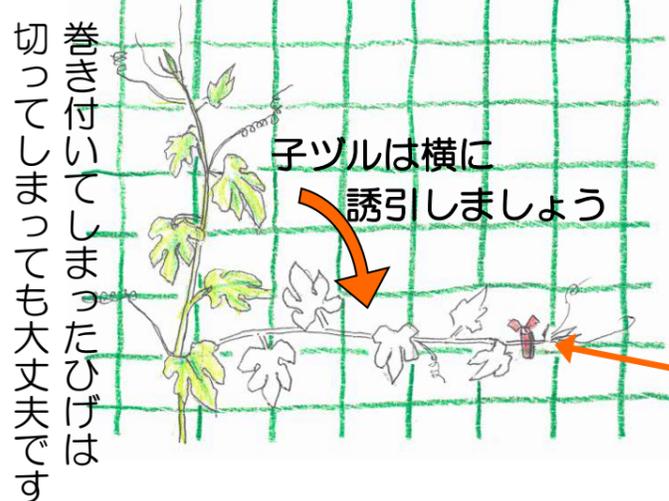
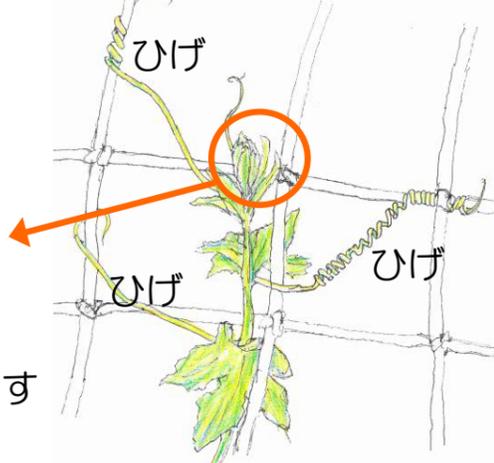
## 摘芯と誘引の仕方がよく分かりません

→ハンドブック3頁

プランターに植えた苗が落ち着き、成長がはじまったら、ツルの先端を図のように摘み取ります。摘芯をすると、子ツル、孫ツルがたくさん出て、花や実がたくさんつきます。子ツル、孫ツルも摘芯します。また、子ツルはネットの横方向に導き、孫ツルは上方に伸ばしていきましょう。



ツルの先端を切ります



誘引するツルは、ひもなどで軽くネット結ぶと落ち着きます

## 摘芯を忘れてしまいました

忘れたことに気づいた時点で、摘芯しましょう。出てきた子ツルは横に、孫ツルは上方に誘引して、形の良いカーテンに仕立てていきましょう。

## 雌花の一番花を摘み忘れてしまいました

気づいた時に、実が大きくなりだしていたら、摘むのはかわいそうですね。そんな時は、標準の大きさになる前に採るほうが、株が疲れずに良いと思います。

## 環境に対する意識が変わりました！

- ゴーヤーに与える水にお風呂の残り湯を利用したり、その水で打ち水をしたり、少しでもクーラーの温度を上げないようにしました。
- でんきをつかわずに涼しくすごすことをかんがえるようになりました。
- 今までベランダで栽培したことがなかったので、ベランダに毎日出ることによって気分転換ができたと思う。植物があるのとならないのでは、こんなに違うということも分かりました。自然ってどんな形でも大切ですよ。
- 窓全体を被えるようになれば、すごく暑い日射しをさえぎってくれて、クーラーの設定温度も高くして、節電になったと思う。

## 「みどりのカーテン」を育ててみようと思っている人へ！

- 毎日の細かい観察が大事です。窓から緑が見えるだけで貴重でした！
- 水やりなどは大変ですが、成長が分かりやすく見ていて楽しいです！料理にもたくさん使えます。
- 是非経験して欲しい。家族との会話の幅が広がった。
- 苗を植えてから日々、目に見えてツルが伸びていくので、子どももとても嬉しそうにながめていました。ネットはしっかり張ることが大事だなと思いました。

## 感想いろいろ

- はちなどの虫が花のみつをすいにくることもあり、とてもたのしくそだてることができました。ゴーヤーは苦くておいしくなかったですがパパとママはたくさん食べていました。
- 今回、親子でゴーヤーを育てる経験が出来、「花が咲いたよ」「実がついたよ」など、会話も自然と増えました。毎日水やり時に伸びているゴーヤーを見るのが楽しみでした。みどりのカーテンを通じて、植物を育てる楽しさ、大変さを知ることができ、今後環境について自分たちの出来ることをしていこうと思いました。
- 子どもたちが、収穫したゴーヤーを調理するため、自分たちでレシピを探していろいろ作ってくれました。ゴーヤーの生育から、収穫した実の調理までとても良い経験になりました。
- 地球の環境問題、温暖化防止に関心があり、小学生の娘が植物が好きで育てたいと希望したので「みどりのカーテンプロジェクト」に申込みをしました。説明を受け、苗を植え、水やり、摘芯、誘引等、親子でゴーヤーの成長を楽しみました。気温が高く、水やりも重労働でしたが、温暖化が深刻であることを実感しました。水やりを忘れると葉がしおれてしまいましたが、沢山水やりをすると翌日には元気になり、生命力が強かったです。花が咲き、実が成り、収穫し、料理をして食べることは、とても学びのある体験になりました。ゴーヤーの実からタネを取り、娘がプランターに植えました。忘れた頃に発芽しているのを見つけて大喜びしていました。新しい芽も成長し、花が咲き、実になり、とても感動し、嬉しそうでした。小学校の自由研究で「ゴーヤー」について調べていたのでとてもよい経験になりました。



感想シート、記録シートを提出してね！

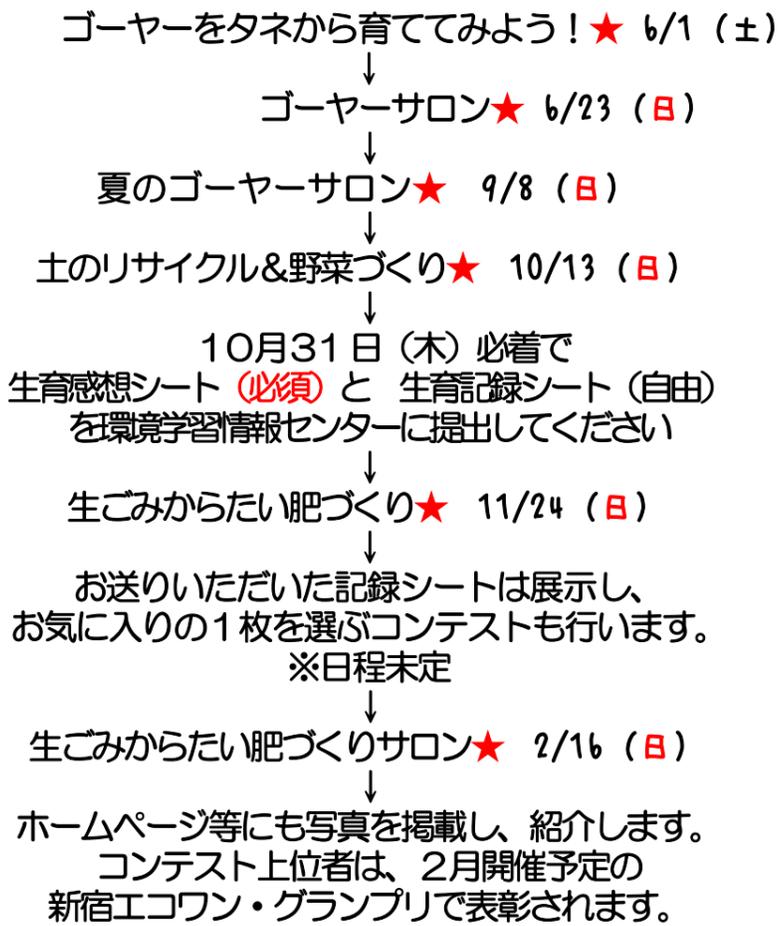
生育感想シート、生育記録シートの提出期限は 10月31日(木) です。  
お待ちしております！

このハンドブックに載っていることは一例です。それぞれの生育環境にあわせて、ぜひ工夫してみてください。また、カーテンを取り外してなくても、その時点での様子を感想・記録シートにお書きのうえ、ご提出ください。

# 2024 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトについて

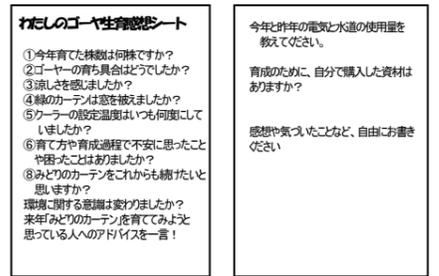
★今後の流れ★ ★要申し込み詳細は区報等でお知らせします  
生育状況を観察・記録してください

★生育感想シートおよび生育記録シートについて★  
今後の貴重な記録になります。ぜひご協力ください。



●生育感想シートは、  
右のページです。  
切り取ってご記入のうえ  
提出ください。

●生育記録シートは、  
A3サイズ of 用紙です。  
イラストや写真、文章、俳句など、  
お好きな表現方法で、今夏の  
みどりのカーテンの思い出を教  
えてください。  
コンテストの対象になります



おもて うら



※このまま展示します

【データで提出される方】

- フォーマットは、環境学習情報センターのホームページ <https://www.shinjuku-ecocenter.jp/> をご覧ください
- 送り先 midori\_curtain@shinjuku-ecocenter.jp



※天候、その他の事情により、プログラムの日程が変更、もしくは中止になる場合があります。

## 提出方法

必ず切手を貼って、  
環境学習情報センター(新宿区西新宿2-11-4)まで  
郵送してください。データで送付される方は、  
midori\_curtain@shinjuku-ecocenter.jp に  
お送りください。

### 【提出するもの】

**必須** ● 生育感想シート (A4版) 1枚

自由 ● 生育記録シート (A3版) 1枚

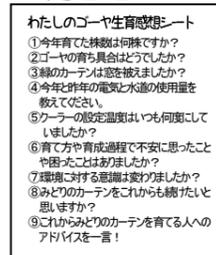
※写真を提出される方は、写真の裏に  
氏名を忘れずに記入してください

### 【提出期限】 10月31日(木)

期限を過ぎてもご提出いただけない方には、ご連絡を差し上げる  
場合があります。

必須

#### 生育感想シート



#### 生育記録シート



切手



お送りいただいた資料は返却しません。また、区の事業で使用場合があります。



育て方のお悩み Q&A はじめました!  
みなさまからの質問にお答えしています。  
ぜひ参考になさってください。



# 2024 わたしのゴーヤ ー生育感想シート

●名前

●住所

このシートはぜひ提出してください。  
14頁は必ずご記入ください。

植えた日	月	日	わたしは	リピーター	ビギナー	<input type="checkbox"/> 会場説明会に参加
			参加	回目	今年はじめて参加	<input type="checkbox"/> オンライン説明会に参加

リピーター、ビギナーのどちらかに○をつけてください

①今年育てた株数は何株ですか？ 2株以下 ・ 3~4株 ・ 5~6株 ・ それ以上（ \_\_\_\_ 株）

どこに植えましたか？ プランター植え ・ 地植え

②ゴーヤの育ち具合はどうでしたか？

詳細を教えてください とてもよかった ・ よかった ・ ふつう ・ いまいち ・ よくなかった

③涼しさを感じましたか？ 体感的に涼しかった ・ 気持ち的に涼しかった ・ 涼しさは感じなかった

④みどりのカーテンは、家の日当たりのよい窓をどのくらい被え<sup>おほ</sup>ましたか？

4分の1以下 ・ 半分くらい ・ 4分の3くらい ・ 完全に被えた

⑤クーラーの設定温度はいつも何度にしていましたか？ \_\_\_\_\_ 度

⑥育て方や育成過程で不安に思ったことや困ったことはありましたか？（○はいくつでも）

植え付け ・ ネット張り ・ 摘芯 ・ 誘引 ・ 授粉 ・ 収穫 ・ 水やり ・ 追肥 ・ 葉の病気 ・ 害虫  
そのほか（ \_\_\_\_\_ ）

上記について、詳しく教えてください



⑦環境に対する意識は変わりましたか？ 変わった ・ 変わらない

なぜ、そう思いましたか？

⑧この「ハンドブック」の使用感を教えてください 使いやすい ・ ふつう ・ いまいち

その理由を教えてください

良かった点、変更したほうがよい点などありましたら、教えてください。

⑨みどりのカーテンを、これからも続けたいと思いますか？ 続ける ・ やめる ・ 今はまだ、わからない

その理由を教えてください

⑩来年、「みどりのカーテン」を育ててみようと思っている人へのアドバイス

裏（自由回答）  
に続きます



