

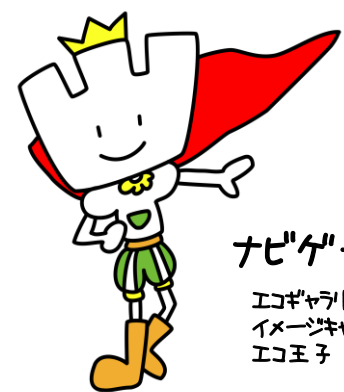
新宿区は、2050年にCO2排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を目指すことを、2021年6月5日に表明しました。
 「ゼロカーボンシティ」実現には、わたしたち一人ひとりが省エネルギー等の環境配慮の取組を推進していくことが大切です。みどりのカーテン（ゴーヤ）を育てて、楽しみながら“環境配慮”について考え、暮らしを見直し、行動に移していきましょう！



2023 年度版

ページ

- 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・追肥
- 6 普段のお世話 2 病害虫
- 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 質問コーナー
- 12 参加者のみなさんからのコメント集
- 13 2023 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
 活用してください♪

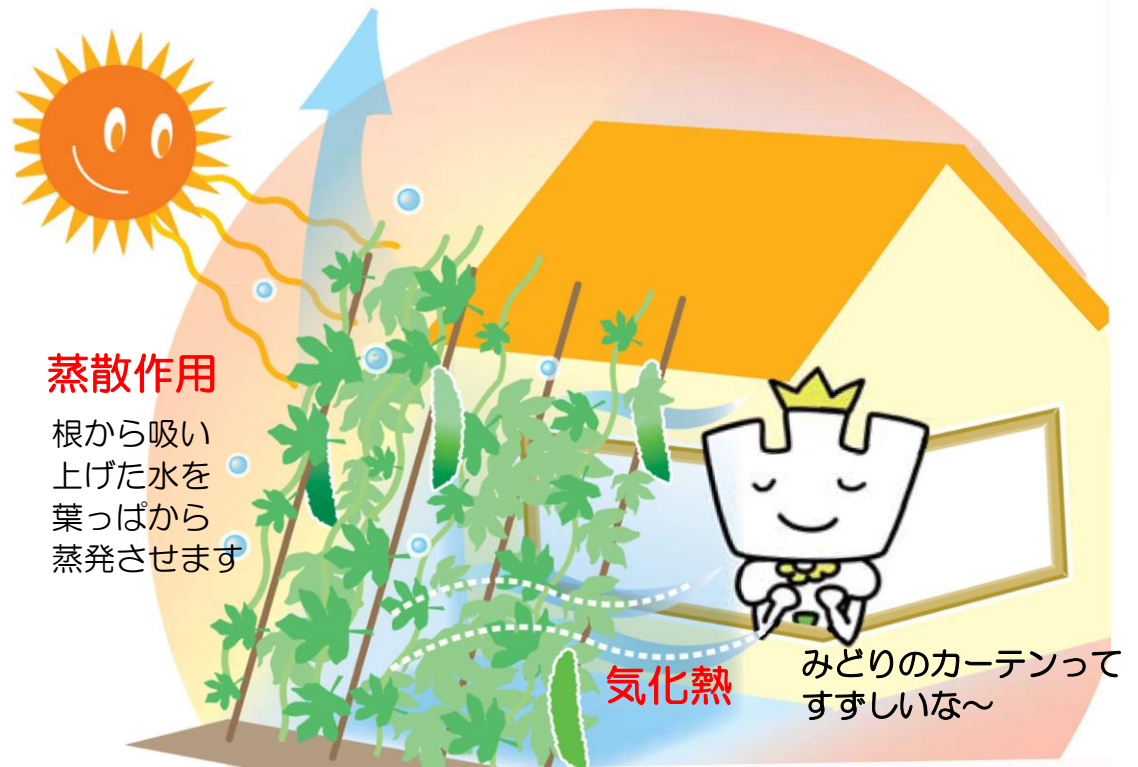
14 提出用 生育感想シート ← 切り取って 郵送してください。

みどりのカーテンとは？



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。

みどりのカーテンはどうして涼しいの？



蒸散作用

根から吸い上げた水を葉っぱから蒸発させます

気化熱

みどりのカーテンってすずしいな～

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●

新宿区は、深刻な地球温暖化など環境を取り巻く状況が大きく変わったことから、2008年に策定した「第二次新宿区環境基本計画」の中で、「地球温暖化・ヒートアイランド現象を防ぐ」を重要な課題として、計画の基本目標の一つに加えました。

そして、地球温暖化防止に向けた区民の取組の一つとして、新宿「みどりのカーテン」プロジェクトを立ち上げ、毎年、多くの区民の皆さんにこのプロジェクトに参加していただき、2022年度までに累計9,386のみどりのカーテンが育てられています。

●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、CO₂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！●

参加者説明会→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。



申込んでね！

年間プログラム

- 4/29（土）～5/14（日）説明会
- 5/20（土）～5/21（日）親子講座
- 6/03（土）ゴーヤをタネから育ててみよう
- 6/25（日）ゴーヤサロン
- 7/15（土）みどりのカーテン探検
- 9/10（日）夏のサロン

- 10/15（日）土のリサイクル・野菜づくり
- 10/31（火）記録シート提出期限
- 11/26（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
- 2/18（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）

※新型コロナウイルス感染症拡大状況および天候、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

☆培養土は残ります。土が目減りしたときに使しましょう!

④残りの培養土を入れます

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

⑥苗を置いてみます

株と株の間をあけましょう

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。

⑦根鉢を崩さないようにやさしく植えます

⑧鉢底から水が出る位たっぷり水やりします

ポイント!
 株と株の間を十分にあげましょう♪

ゴーヤ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

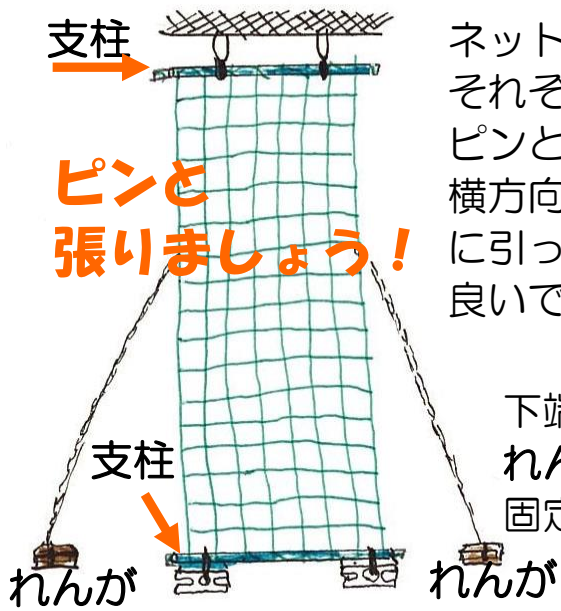
※2 ←→ 生育感想シート、生育記録シートの作成。提出期限は 10月31日

ネットはり・摘芯・誘引

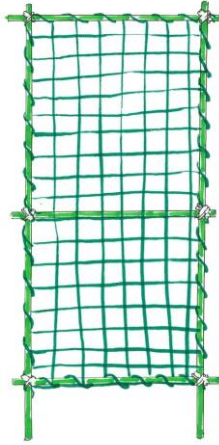
ネットをはりましょう♪

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。



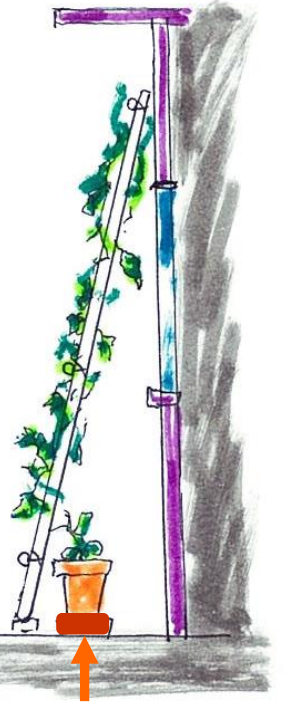
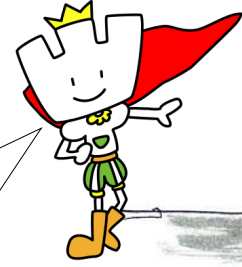
ネットの上端と下端にそれぞれ支柱を通すとピンと張りやすいです。横方向には、ひもで左右に引っ張っておくと良いです。



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、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、実をたくさんならせるコツですよ



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。

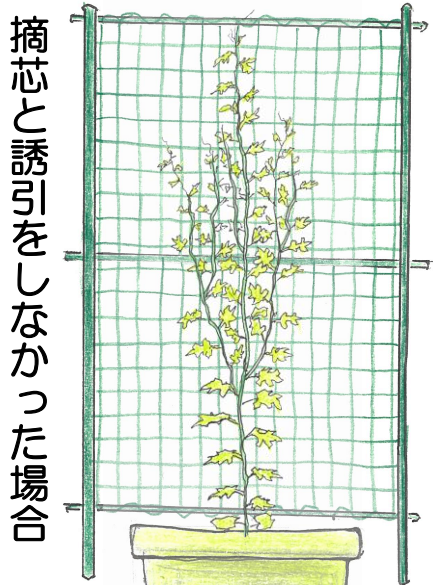
設置位置

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。



上の方にだけ伸びて、カーテンになりません

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

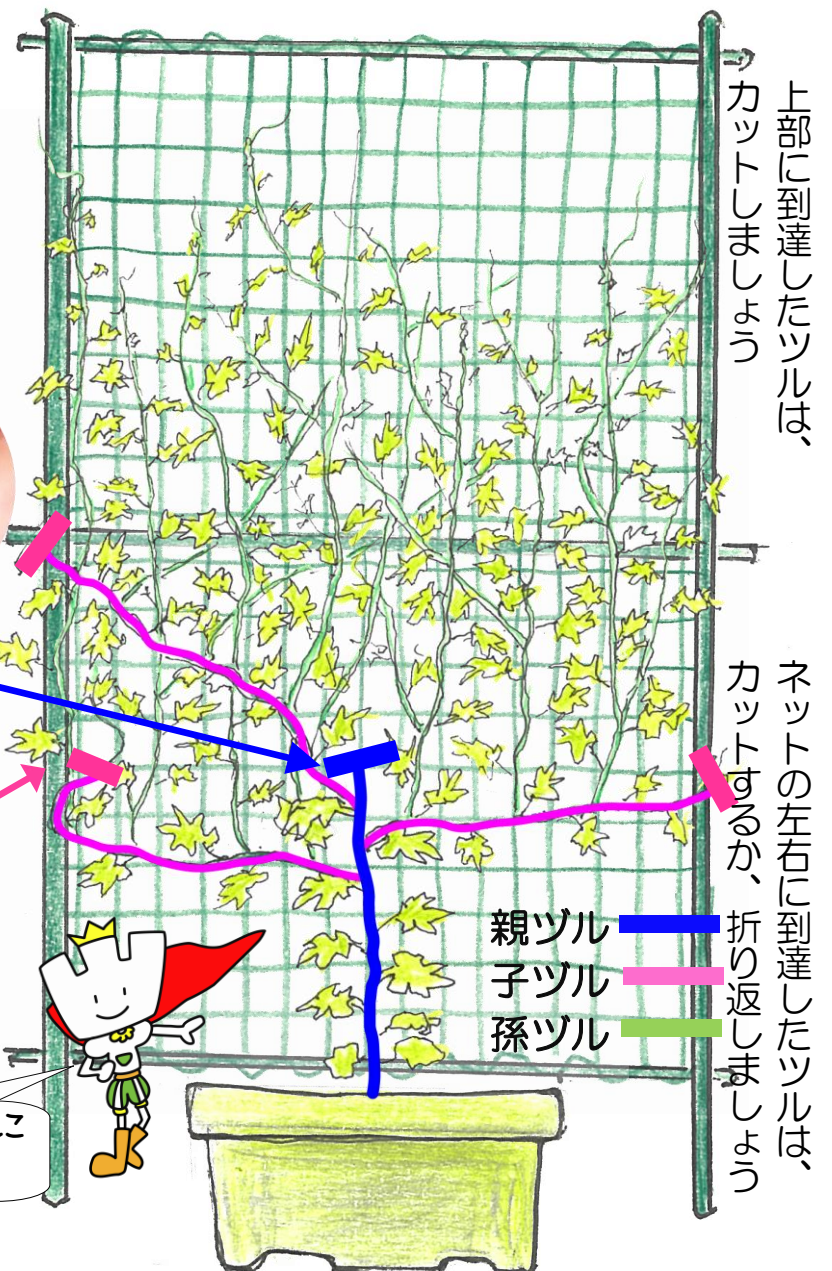
子ツルも摘み取ります

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!

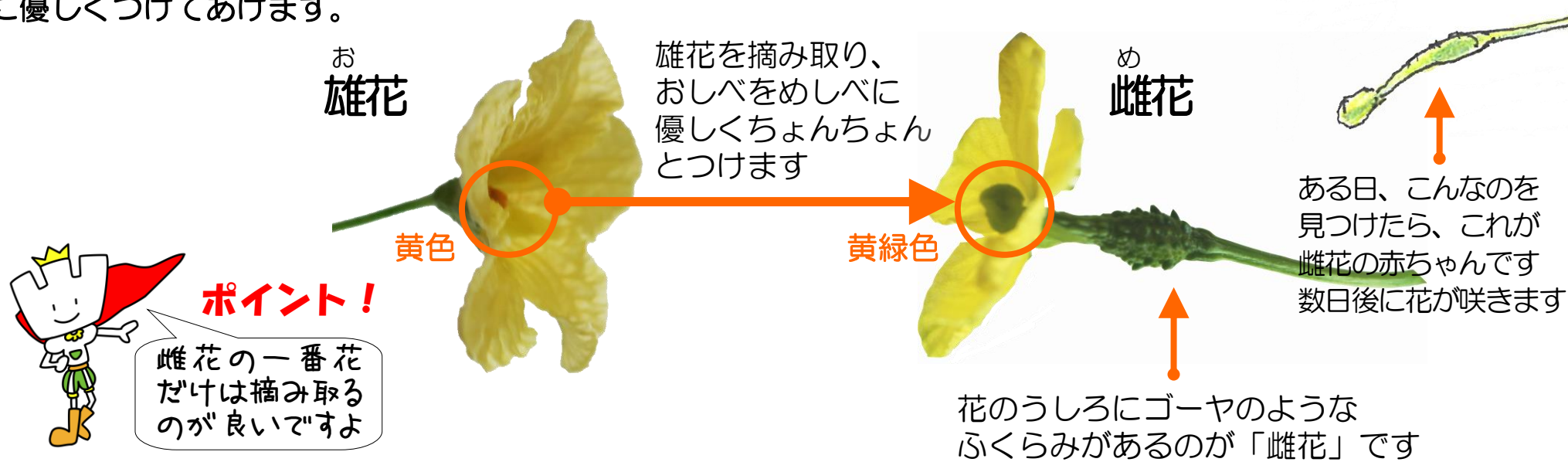


授粉・収穫



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。



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。

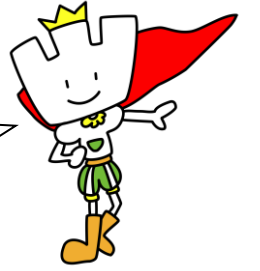
8頁をご覧ください♪

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♪

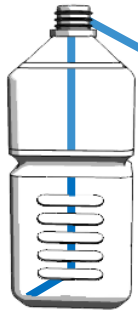
本番前に、必ず予行演習をしましょう!

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!



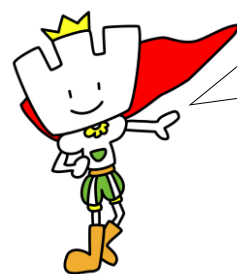
土の表面が乾いたら、たっぷりと水をあげるようにしましょう。常に土が湿った状態だと、キノコが生えますよ

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!

花芽が付き出したら週に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

病害虫

『緑のカーテンワークブック』より転載



Q 葉に白い粉のようなものがたくさんついて、葉や茎に元気がありません。

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。



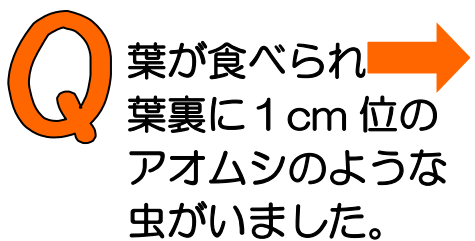
黒いフンを見つけたら・・・それが何か推理してね！



Q 葉が食べられて大きな黒いフンが落ちていました。



A 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にいるのでつかまえます。



Q 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。



A 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 葉の裏にたくさんの小さな虫がついています。



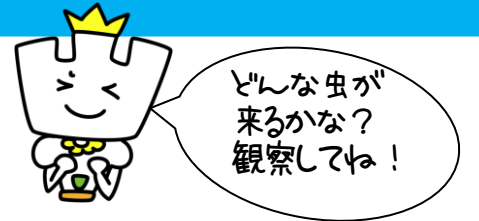
A アブラムシの天敵は「テントウムシ」。どんどんアブラムシを食べるそうです！
アブラムシの仲間です。体は1~2mmですが数百匹の集団を作って汁を吸い、いろいろな病気を運んで来ることが多いです。手袋をはめてつぶすか、ついたら葉をとってごみ袋に！



Q 葉にナメクジがはったような跡があります。

A 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！

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！



どんな虫が来るかな？ 観察してね！



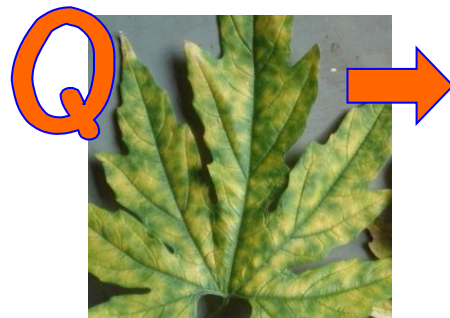
Q 下葉のほうから白い斑紋が出て、やがて全体が黄変しました

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。



Q 葉が黄色くなり、やがて枯れました

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。



Q 葉に黄色いポツポツが現れ、ひろがっていききました

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。



これは尺取り虫。蛾の幼虫です。ゴーヤの葉を食べて大きくなります。

これはカメムシの一種。ゴーヤの実を吸ったり食べたりします。



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)



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、問題発生の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。

おいしく食べましょう!

レシピ&イラスト 赤菘やよいさん

●ゴーヤとカボチャのスパイス炒め●

スパイスの香りに ぴったり手が出るおいしさ!



<材料>

- ゴーヤ 1本
- カボチャ 1/4コ
- 玉ねぎ 1/2コ
- クミンシード 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- レモン汁 少々

- A
- カレー粉 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩 小さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤはたて半分に切って、わたと種を取り、8mmくらいの厚さに切って塩を少々ふり、軽くもんでサッと湯通しする。
- ②カボチャは一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③フライパンにサラダ油をしき、クミンシードを中火で熱し、香りがたってきたらすぐに玉ねぎとカボチャを加えて炒める。
- ④油がまわったら、Aと水200ccを加え、ふたをして弱火で蒸煮にする。カボチャに火が通ったらゴーヤを加え、煮汁がなくなったら仕上げにレモンをかけて出来上がり。

●ゴーヤのしょうが和え●

サッとゆでたゴーヤをしょうがと和えた夏向きメニュー



<材料>

- ゴーヤ 1本
- 玉ねぎ 1/4個
- かいわれ大根 1/2パック
- しょうが 1かけ
- 塩 小さじ1/2+1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- ゴマ油 小さじ2

<作り方>

- ①ゴーヤはたて半分に切り、種とワタを取って薄くスライスしてサッとゆでる。ゆであがったら塩小さじ1/2をふり、混ぜる。冷めたらよく絞る。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、かいわれ大根と一緒に水にさらして、よく絞る。
- ③しょうがは皮をむき、干切りにする。
- ④①②③を合わせて、塩小さじ1/2としょうゆ、ゴマ油を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

●ゴーヤの種茶●

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>

- ゴーヤの種 適量

<作り方>

- ①ゴーヤ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)。

ゴーヤの葉を使うレシピ

●ゴーヤのジェノバソース●

<材料>

- ゴーヤ 2分の1本(種・わたをとる) あるいはゴーヤの葉 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●

レシピ はっぴさん♪

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。

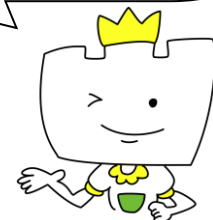


干しエビをいれ、味をいれ、すまし味

●天ぷら●



葉っぱ、わたも天ぷらにするとおいしいですよ



●ごまとゴーヤの葉のスコーン●

<材料> 5cmの型 10コ分

- ゴーヤの葉 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。
- ・ゴーヤの葉は、なるべく若くてやわらかいものを探ってみじん切りにする。
- ・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。

熟してオレンジ色になったゴーヤを使うレシピ

●ゴーヤジャム●

レシピ 大久保地域 キーちゃん♪

冷凍保存にしておくと、冷たいヨーグルトやアイスにかけておいしいですよ!



オレンジ色になったゴーヤを冷凍保存!



砂糖、りんご、レモン汁で煮詰める

●ゴーヤ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 お好みの量

<作り方>

- ジュース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ておいしいですよ。

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。

●ゴーヤの成分と効能●

ゴーヤが含むビタミン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言われています。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

【写真提供 矢野さん・山口さん】

みどりのカーテンは、ゴーヤだけではありません♪



アサガオ
日本の夏の風物詩

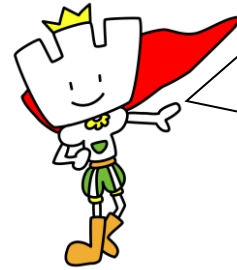


ヘチマ
ヘチマの若い実はナーベラ。ヘチマ水も魅力



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」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！

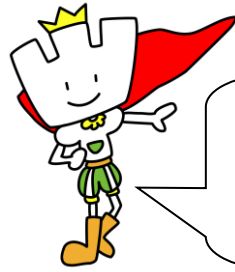
種をとみましょう！

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、冷蔵庫に入れなくてください。ゴーヤ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！

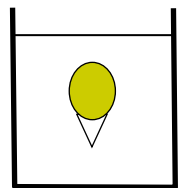
切る ●●●●●●●●●● 水を含みやすいように、爪切りなどで角の部分* を少しだけ切り、水を入れた容器に一昼夜 ひたします。



*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



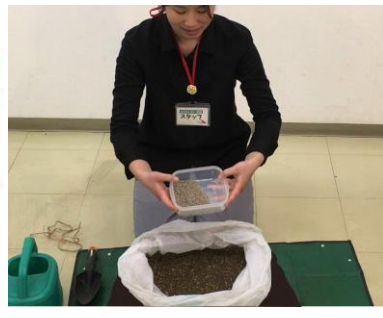
取り外したツルは、リースのベースになります

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



ごみ袋の中で土をふるくと作業が楽ですよ



①お手持ちのごみ袋と黒いビニール袋を2重にし、その中でふるいを使って根などを取り除きます

②苦土石灰90gを入れ、よくまぜます

③土がしめる程度の水を加えます

④袋の口をしっかりと閉じて、太陽光に両面をあてましょう！

黒いビニール袋に入れることで、袋内の温度が上がります。また、2重にすることで、袋の破れ対策にもなります。

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(火)です。お待ちしております！

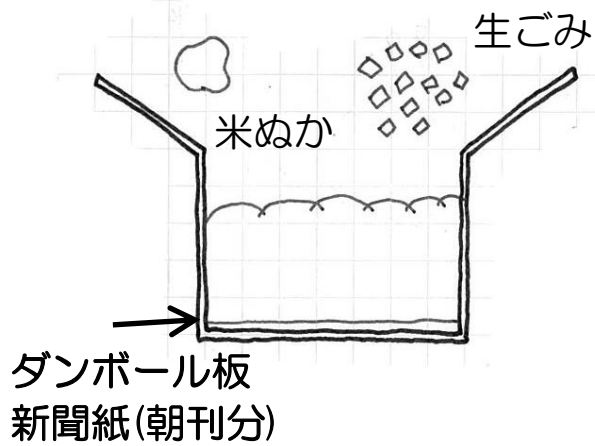
このハンドブックに載っていることは一例です。それぞれの生育環境にあわせて、ぜひ工夫してみてください。また、カーテンを取り外してなくても、その時点での様子を感じ・記録シートにお書きのうえ、ご提出ください。

- 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

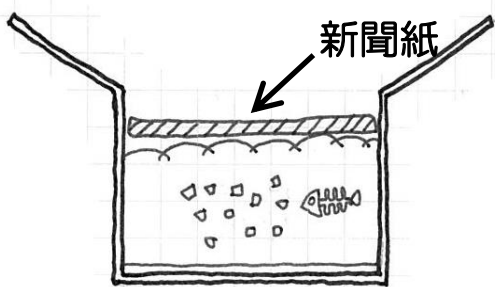
協力 土橋由枝さん

【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

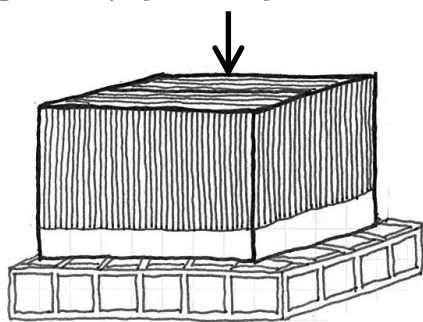


①ダンボールの底に、新聞紙、そしてダンボール板を敷き、その上に、落ち葉・生ごみ・米ぬかを入れてよくまぜます。落ち葉が乾いていたら、きりふきで水をかけます。



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。

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！

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。



生ごみを投入

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）



完成！においもありません。

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？

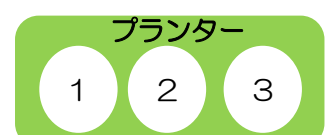
A 様子を見ながら、全体の土の2割程度の量を入れてみてください。栽培中のゴーヤーに追肥として使うのも良いですよ。プランターの端の土に少量のたい肥を混ぜましょう。（茎に直接触れない様に注意しましょう！）

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。

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

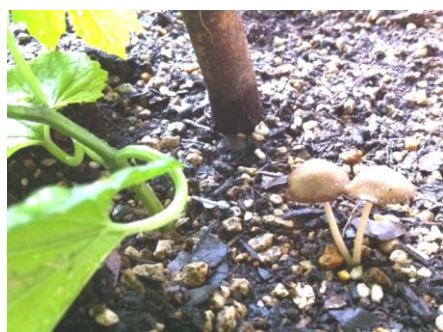
コバエが発生しました！

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と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。

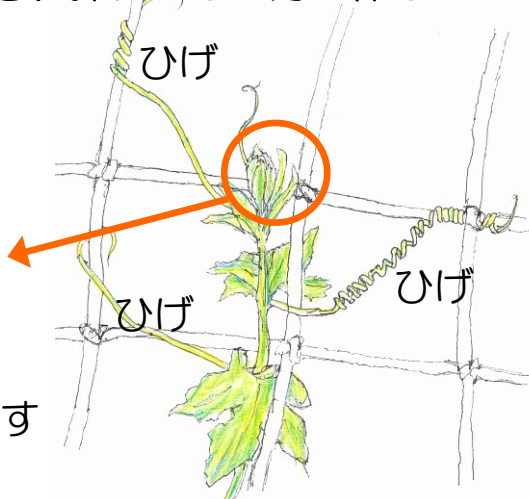
摘芯と誘引の仕方がよく分かりません

→ハンドブック3頁

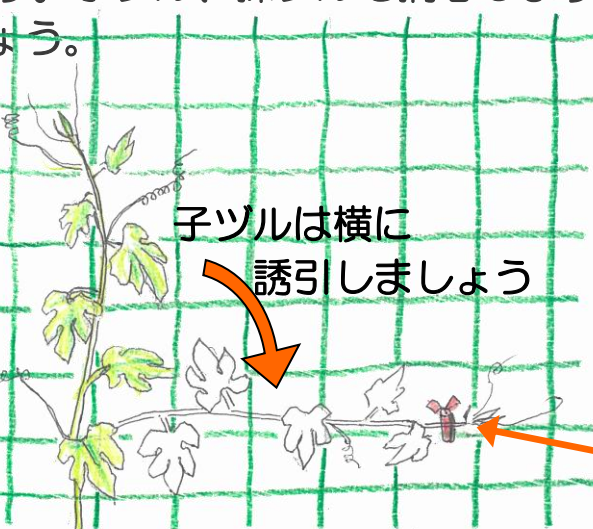
プランターに植えた苗が落ち着き、成長がはじまったら、ツルの先端を図のように摘み取ります。摘芯をすると、子ツル、孫ツルがたくさん出て、花や実がたくさんつきます。子ツル、孫ツルも摘芯します。また、子ツルはネットの横方向に導き、孫ツルは上方に伸ばしていきましょう。



ツルの先端を切ります



巻き付いてしまっても大丈夫です



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。

参加者のみなさんからのコメント集

環境に対する意識が変わりました！

- 食べる野菜を自分で作ることを大変さを感じて、フードロスに心を配るようになりました。
- 涼しくなるための工夫（電力に頼らずに）を更に考えるようになりました。風の通り道をつくる、打ち水をする等。
- 植物を苗から育てるのは本当に久しぶりで、子どもと一緒に楽しみながら育てられたのは良かったです。植物を育てることを通して、天気や気温を毎日気にするようになり、環境への意識も変化しました。
- シャワー時の水や、野菜を洗った水をほかの植木にもあげました。涼しさを味わって、お料理も楽しめて、環境にも身体にも一石二鳥。とても暑い夏でしたが、気持ち良く過ごせて楽しませていただきました。
- 自分で育てて食べることで、食物を大事にしようと思いました。また、大事に育てられているものを選ぼうと思いました。
- 子どもが水の大切さを感じることができました（水の再利用方法など）。
- 日差しが和らぎ、みどりのカーテンの力を感じました。今年の夏も暑かったですが、自分にできることを少しずつしたいと思います。
- 小さな昆虫、小さな植物、全ての食べ物、一つ一つの命を無駄にしてはいけないな という意識を持つ機会が増えたように思います。
- 西日が強いベランダ窓の日除けになればと思って申し込み育てたゴーヤでした。緑色の葉が日差しをさえぎり、見ているだけで涼しく感じられました。さらに、実がなる楽しみも味わえました。自然の力を大切にしたいなあと改めて感じました。
- みどりが家にあると、一息つける感じがしました。水は、お風呂の水を使ったり、食事を作るときに食材をいかに廃棄しないかも考えるようになりました。

「みどりのカーテン」を育ててみようと思っている人へ！

- みどりのカーテンは見た目にも涼しく感じますし、ゴーヤも美味です。お友達に差し上げても喜ばれますので、おすすめします。
- 植物を育てることで、生活が楽しくなり、家族ともコミュニケーションがとれ、環境に良いのはもちろんのこと、良い事ばかりです！！ぜひ育ててみてほしいです。
- 毎日の水やりが大変ですが、どんどん伸びるし楽しかった。「みどりのカーテン」は町中に見られますが、なんのためなのか、あらためて考えたり、感じたりするきっかけになりました。
- 毎朝少しずつ大きくなるゴーヤを見るのが楽しみになります。子どもと一緒に最初の1個を収穫した日は良い思い出です。

感想いろいろ

- 毎朝ベランダのゴーヤの成長を見るのが楽しみになりました。雄花が咲きはじめたら雄花を探し、授粉に一生懸命。貴重な雌花を見つけると嬉しくなりました。食べる目的ではじめたみどりのカーテンプロジェクト。次第に育てる・鑑賞も加わり、新しい発見がありました。ベランダの外側から見た風景もなかなか様になっていました。
- 苗から大きくしていくのが楽しかったです。小さなゴーヤができて、だんだん大きくなっていくのが楽しくて、かわいく思いました。知り合いに自分の育てたゴーヤをあげたりしました。



感想シート、記録シートを提出してね！

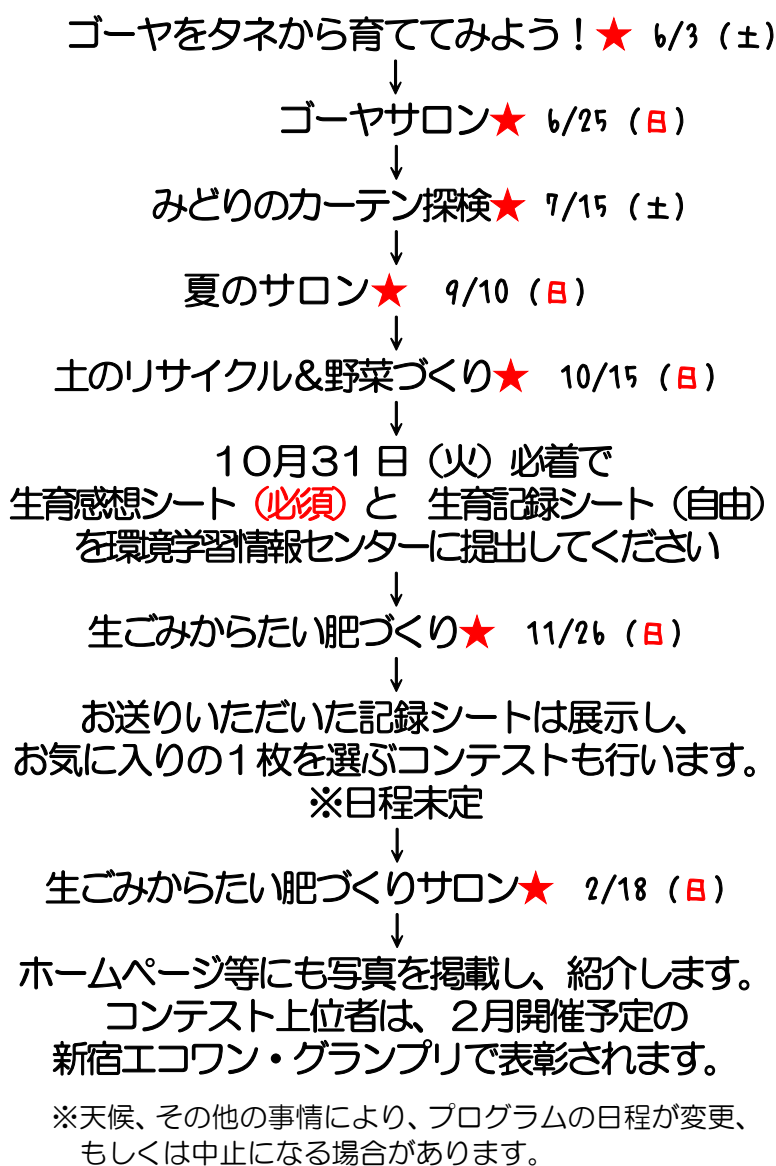
生育感想シート、生育記録シートの提出期限は 10月31日(火) です。
お待ちしております！

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。

2023 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトについて

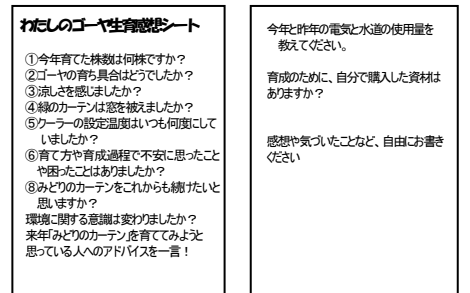
★今後の流れ★ ★要申し込み詳細は区報等でお知らせします
生育状況を観察・記録してください

★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。

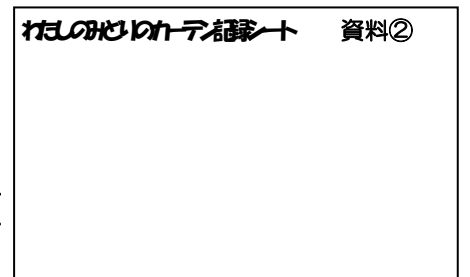


●生育感想シートは、
右のページです。
切り取ってご記入のうえ
提出ください。

●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



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。



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

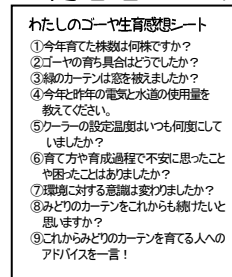
※写真を提出される方は、写真の裏に
氏名を忘れずに記入してください

【提出期限】 10月31日(火)

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

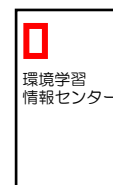
生育感想シート



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、区の事業で使用することがあります。

【みどりのカーテンの情報がいっぱいです】

- 『緑のカーテン ワークブック』 外山たら著 NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会
- NPO 法人緑のカーテン応援団 <https://www.midorinoka-ten.com/>
- 緑のカーテンのある暮らし <https://blog.goo.ne.jp/green15-1958>
- はっばのえこらいふ <http://koubouneko.blog87.fc2.com/>



【企画・編集】新宿「みどりのカーテン」ハンドブック編集委員会 【発行】新宿区立環境学習情報センター 2023年4月
〒160-0023 新宿区西新宿2-11-4 新宿中央公園内 TEL: 03-3348-6277 FAX: 03-3344-4434
<https://www.shinjuku-ecocenter.jp/> Eメール: info@shinjuku-ecocenter.jp

2023 わたしのゴーヤ 生育感想シート

--	--

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
------	---	---

●名前

●住所

リピーター、ビギナーのどちらかに○をつけてください

わたしは リピーター ビギナー

参加 回目 今年はじめて参加

<input type="checkbox"/>	会場説明会に参加
<input type="checkbox"/>	オンライン説明会に参加

①今年育てた株数は何株ですか？ それはプランターに植えましたか？地植えにしましたか？

2株以下 ・ 3～4株 ・ 5～6株 ・ それ以上（ ____ 株） 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？

③涼しさを感じましたか？

<input type="checkbox"/>	体感的に涼しかった
--------------------------	-----------

<input type="checkbox"/>	気持ち的に涼しかった
--------------------------	------------

<input type="checkbox"/>	涼しさは感じなかった・・・
--------------------------	---------------

④みどりのカーテンは窓を被^{おお}えましたか？ 家の日当たりのよい窓がどのくらい被^{おお}えましたか？

※おおよそで回答してください

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、また工夫したことはありましたか？ それはどんなことですか？



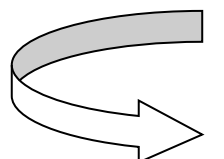
⑦環境に対する意識は変わりましたか？それはどんなことですか？

⑧みどりのカーテンを、これからも続けたいと思いますか？ それはなぜですか？

① () 続ける ② () やめる ③ () 今はまだ、わからない

⑨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



以下の項目の回答は任意です。回答いただける方のみ ご記入ください♪

●今年と昨年の電気と水道の使用量を教えてください

	a. 今年(2023年)		b. 昨年(2022年)	
	7月	8月	7月	8月
1 電気使用量	kw kwh	kw kwh	kw kwh	kw kwh
2 水道使用量	- 月分 m^3	- 月分 m^3	- 月分 m^3	- 月分 m^3

水道使用量は2か月に一度
ご記入ください

いままで使用した電気・水道の使用量が分からない場合は、各事業所に電話すると教えてもらえます（本人の場合）。

●育成のために、自分で購入した資材はありますか？（複数回答可）

- 1 ネット 2 支柱 3 プランター 4 土 5 肥料 6 その他（ ）

購入店

●感想や気づいたことなど 自由にお書きください♪

※カーテンの様子が分かる写真を添付してください♪（イラストも可♪）

