

固定種で育てる！

新宿「みどりのカーテン」 ハンドブック



2025 年度版

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。

★新宿区では、採取した種から、永続的にみどりのカーテンを育てていただく
ことを願い、「固定種」のゴーヤー苗をお渡ししています。

目次

- ① 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトの概要
- 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 2025 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 ← 切り取って郵送してください
- ⑮

改訂していますよ♪
内容ごとに
色分けしていますよ♪



ナビゲーター
エコギャリー新宿
イメージキャラクター
エコ王子

固定種は代々形質が
変わらない、その地域の
土質や気候条件に適合
した品種です。
スーパー等で売られて
いる F1 種については
8 頁を見てね！

みなさんの感想が大切です！

新宿「みどりのカーテン」プロジェクトの概要

●経緯●

新宿区では、地球温暖化及びヒートアイランド等の対策として、平成20(2008)年にゴーヤー等のツル性植物を建物の外壁に生育させて、室温上昇を抑え、冷房使用を抑えることを目的とする「みどりのカーテン」プロジェクトを立ち上げ、普及啓発に努めてきました。

さらに、新宿区は令和3(2021)年6月、2050(令和32)年までに二酸化炭素(CO₂)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！



●目標/効果●

- ・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ること
- ・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ること(ウリともの環！)
- ・みどりのカーテンによる省エネ効果で、CO₂削減に貢献すること

●運営●

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。



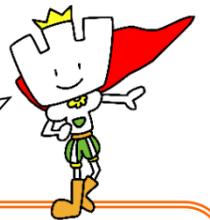
●活動●

セミナー→交流会(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。



昨年様子は、こちらから！

育て方のコツや、土を元気にする方法を話し合おうよ！



年間プログラムスケジュール

5/6 (火) ~ 5/14 (水) セミナー：育て方
5/17 (土) ~ 5/24 (土) セミナー：育て方(親子)
5/25 (日) オンライン資材配布会
6/22 (日) 交流会：ゴーヤーの育て方のヒント
9/7 (日) 交流会：おいしい食べ方、そのほか

10/12 (日) セミナー：土のリサイクル・野菜づくり
10/31 (金) 記録シート提出期限
11/23 (日) セミナー：生ごみからたい肥づくり
記録シートの展示&コンテスト
2/15 (日) 交流会：生ごみからたい肥づくり
2~3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。エコギャラリー新宿のホームページでご確認ください。

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



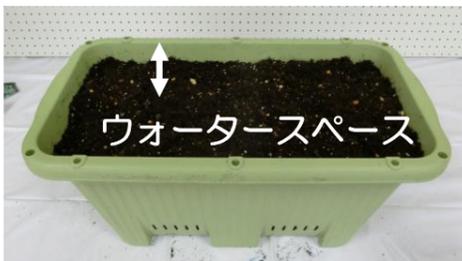
③肥料(2袋)を入れて全体的にまぜます



追肥
開花時

元肥
植え付け時

肥料



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



☆培養土が残ったら、土が目減りしたときに使いましょう!



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。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

ゴーヤーの栽培スケジュール

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

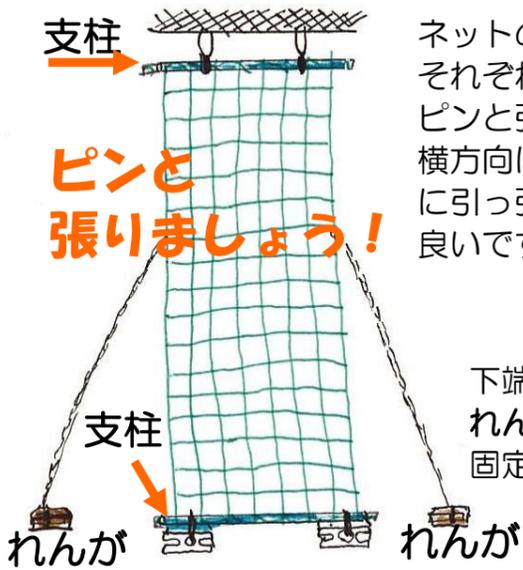
※2 ←→ 生育感想シート、生育記録シートの作成。提出期限は10月31日

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。

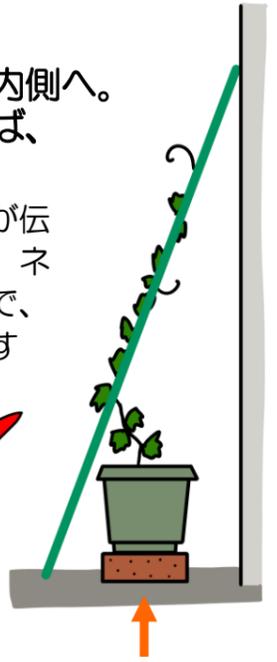


ネットの上端と下端にそれぞれ支柱を通すとピンと張りやすいです。横方向には、ひもで左右に引っ張っておくと良いです



上下左右を支柱で組んでネットを張る方法

プランターはネットの内側へ。スペースに余裕があれば、ネットは傾けましょう。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、実が傷つきにくくなります



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

プランターの下にれんが等を置くと風通しが良くなりますよ

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

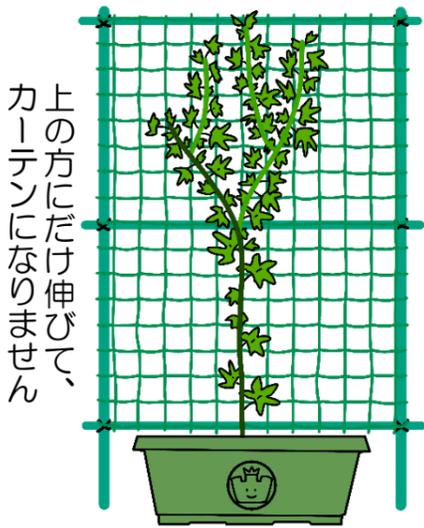
避難経路の確保を徹底しましょう。隣の住戸との間にある非常用隔板の周りや避難用ハッチの上には何も置かないこと。また、バルコニー全面をふさがないようにしましょう。※集合住宅で規則がある場合は、規則に従いましょう。

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。

摘芯と誘引をしなかった場合



摘芯

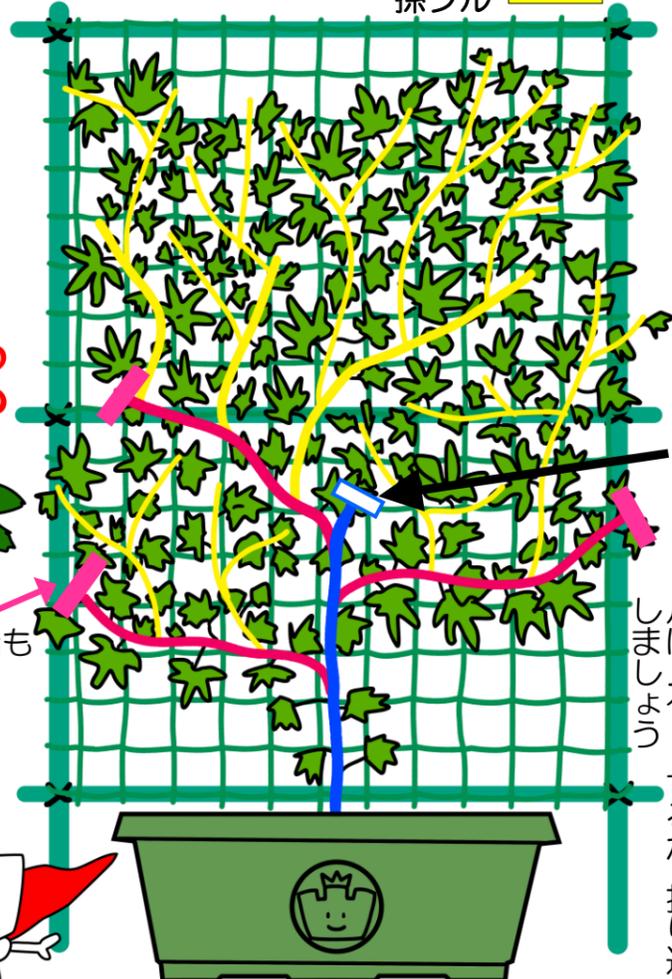
プランターに植えた苗が落ち着き、成長がはじまったら（本葉が7～8枚あるいは1mくらいの背丈に伸びたら）、ツルの先端を摘み取ります。これが「摘芯」です。しばらくすると、下の方からツルが2～3本出てきます。これが子ツルです。子ツルは左右へはわせながら、同様に摘芯をして孫ツルを伸ばします。

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。

上部に到達したツルは、親ツル 子ツル 孫ツル カットしましょう



親ツルの先端を摘み取ります

子ツルの先端も摘み取ります

ネットの左右に到達したツルは、カットするか、折り返しますよ

ポイント!

子ツルは左右に誘引してね! 11頁も見てね

※図はイメージです。

授粉・収穫

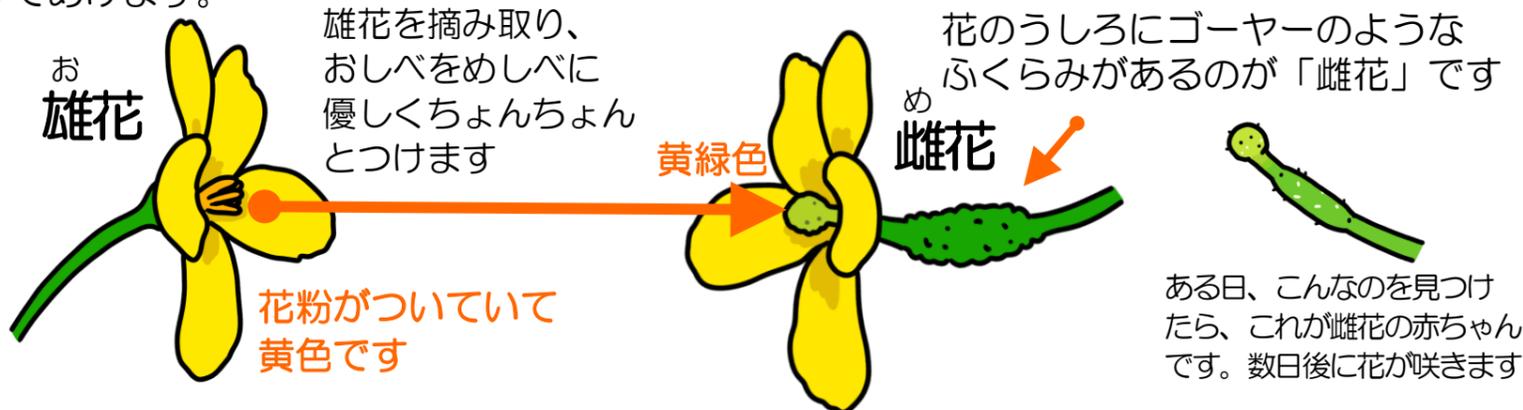


授粉のお手伝いをしましょう♪

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。

ポイント！

雌花の一番花だけは摘み取るのが良いですよ♪



- 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

梅雨明け後の暑さ対策

真夏の日差しはプランター内部を高温にし、水分の蒸発を早めたり、ゴーヤーの根を弱らせたりする原因になります。以下のような対策をおすすめします。

- ① プランターに直射日光が当たらないような工夫をしましょう
- ② プランターの土の表面に藁や麻袋、発泡スチロール材などを敷いて、土の乾燥を防ぎましょう
- ③ プランターの下にレンガやすのこなどを置いて地面から離し、空気の通り道を作りましょう



ガスコンロ用アルミパネルを活用した例です

収穫しましょう♪

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 10cm 前後ですが、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。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。

ゴーヤーの実はピーマンと同じで、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、腐ったものではありません。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。また、この種は来年の種まき用にとっておきましょう。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



赤いゼリー状の仮種皮でおおわれた種が入っています！ 8頁をご覧ください♪ オレンジ色に熟した実のレシピは7頁に載っています。



ポイント！

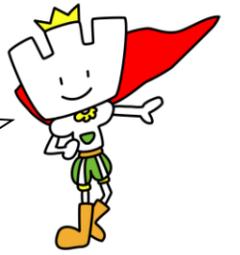
イボイボがはっきりしてきたら収穫期。種の周りの赤い部分は甘いよ！

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!

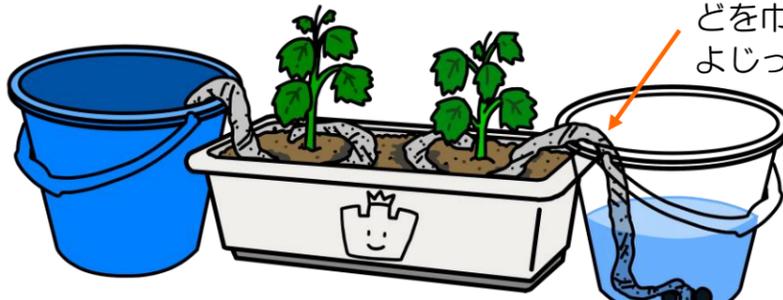


プランター

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♪

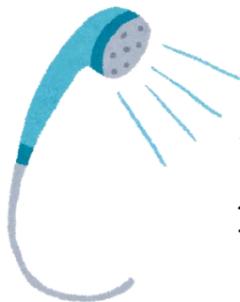
4～5日の留守中の水やり

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よ

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!

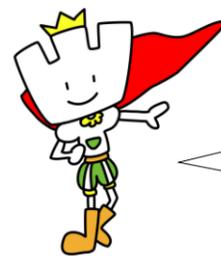


土の表面が乾いたら、たっぷりと水をあげるようにしましょう。常に土が湿った状態だと、キノコが生えますよ。

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。

定期的に追肥をしましょう♪



ポイント!

成長期に合わせて液肥を与えると効果的ですよ

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。花芽がつきだしたら、週に1～2回表示通りに薄めた液肥を与えましょう。

また、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。

液肥にはいろいろな種類がありますが、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。



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。



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 **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！



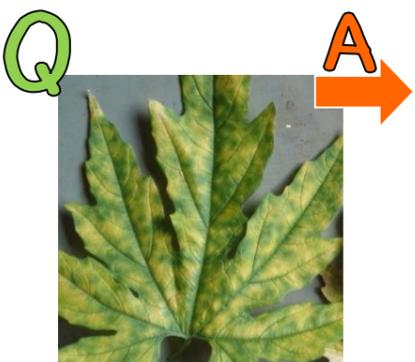
Q **A** 生理的なものと思われませんが、モザイク病または、輪紋病の可能性もあります。病葉は切り取り、廃棄してください。全体が枯れてしまった場合は、株ごと廃棄してください。

葉が黄色くなり、やがて枯れました。



Q **A** 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！

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！



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は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。



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。



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。

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！

おいしく食べましょう！



ゴーヤーは、実も葉もワタもおいしく食べることのできるエコな食材だよ

緑色のゴーヤーを使うレシピ

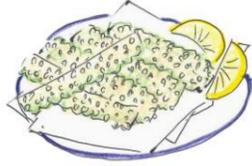


●ゴーヤーの塩昆布あえ●

<材料>
 ゴーヤー 1本(200g) A { 塩昆布 10g
 塩 小さじ1 ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、種とワタを取って7mmの厚さに切る。
- ②①のゴーヤーを塩もみし、熱湯でさっとゆでて水切りする。
- ③②にAを加えて和える。好みで白ごまをふってもよい。



●ゴーヤーのごまステック●

<材料>
 ゴーヤー 1本(200g)
 鶏ガラスープの素(顆粒) 大さじ1
 片栗粉 大さじ3
 白ごま OR 黒ごま 大さじ3
 サラダ油 適量

<作り方>

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、ワタと種を取る。横半分にしてから、たてに4~5本の棒状に切る。
- ②ビニール袋にゴーヤーを入れ、鶏ガラスープの素をふりかけ、よく味をなじませる。
- ③袋に片栗粉を入れ、味のついたゴーヤーにしっかりとつける。
- ④フライパンに多めのサラダ油を入れ、ゴーヤーを揚げ焼きにする。最後にごまをたっぷりまぶす。

ゴーヤーの葉を使うレシピ

●ゴーヤーのジェパニーヌ●

<材料>
 ゴーヤー 2分の1本(種・ワタをとる)
 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(少しきつめに)
 にんにく 1片

<作り方>

すべてをミキサーにかける

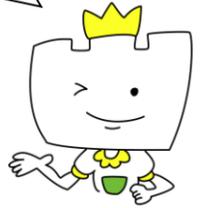
ゆでたてのパスタにからめて完成♪
 パンにぬってもおいしいですよ。



●天ぷら●



葉、ワタも天ぷらにするとおいしいよ♪



●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。



干しエビをし入れると美味

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よ

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●

冷凍保存しておくジュースにもすぐ使えるので便利ですよ！



オレンジ色になったゴーヤーを冷凍保存！



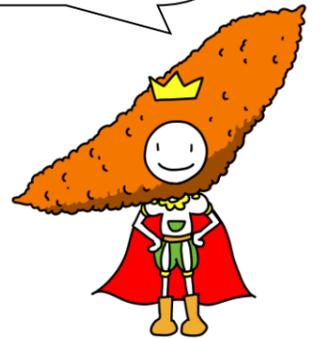
砂糖、りんご、レモン汁で煮詰める

●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。



種を使うレシピ



●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すら茶色に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。

- 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、専門業者に有料で引きとってもらうことになります。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

リピーターセミナーや、年間プログラムの中でもご紹介いたします♪



ごみ袋の中で土をふるうと作業が楽ですよ



- 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！



コガネムシ

①の時に、こんな虫が出てくるかもしれません！

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。

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。

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（金）です。お待ちしております！

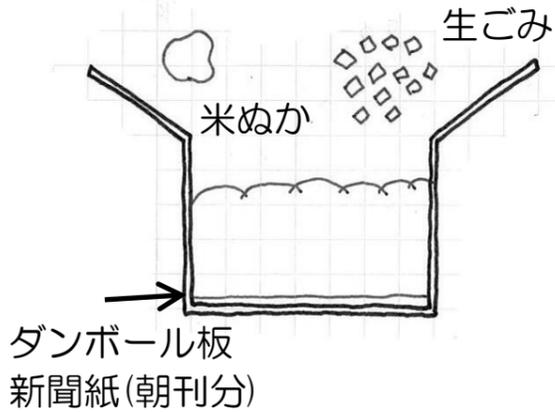
このハンドブックに載っていることは一例です。それぞれの栽培環境にあわせて、ぜひ工夫してみてください。また、カーテンを取り外してなくても、その時点での様子を感想・記録シートにお書きのうえ、ご提出ください。

- 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

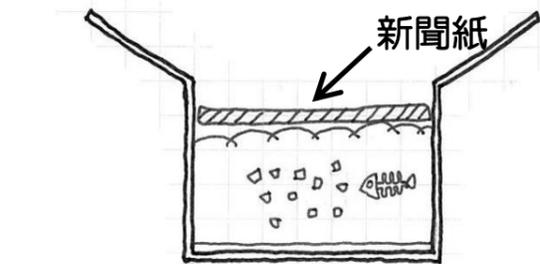
年間プログラムの中でもご紹介します♪

【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

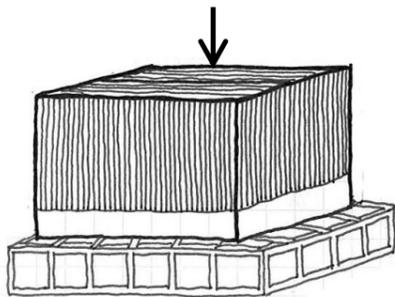


①ダンボールの底に、新聞紙、そしてダンボール板を敷き、その上に、落ち葉・生ごみ・米ぬかを入れてよくまぜます。落ち葉が乾いていたなら、きりふきで水をかけます。



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。

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。（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・・・と続けられたら、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～

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ない。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。



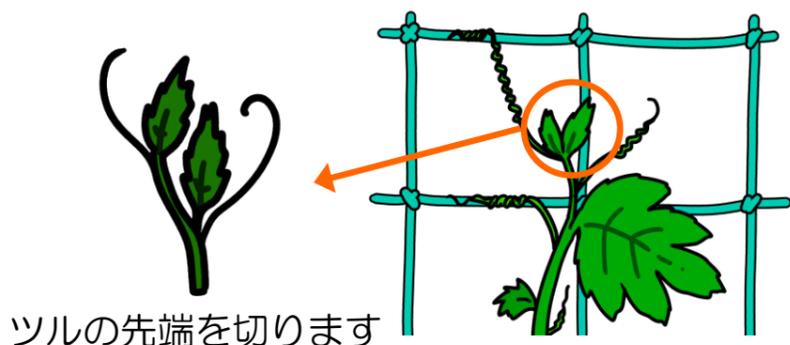
育て方のお悩み Q&A はじめました！
みなさまからの質問にお答えしています。
ぜひ参考になさってください。



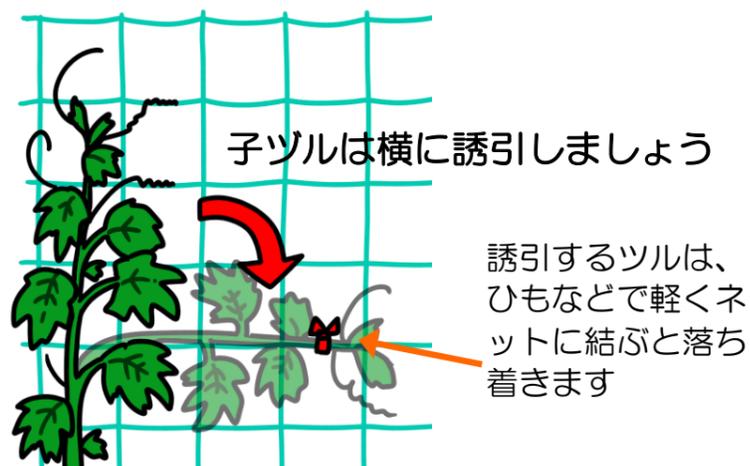
摘芯と誘引の仕方がよく分かりません

→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、ツルの先端を左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。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。



巻き付いてしまったひげは切ってしまうっても大丈夫です



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！

- 植物や虫の大切さが分かった
- 環境問題はどこか他人事でしたが、自分で育てたゴーヤーが少しでも役立っていると思うと、意識が変わり、ゴーヤーを育てている家を見つけるとうれしくなりました。
- 毎日お世話をすることで、考える機会が増えました。
- 少しの工夫で節電ができたり、ゴーヤーを育てることで食べ物をつくる大変さを親子で学びました。
- 水を大切にすること。セミナーの時、水やり用の水について、シャワー使用時のお湯が出るまでの水をためておいて使う事をアドバイスいただいて、改めて水の大切さに気付きました。と同時に、これまで使わず流してしまっていた無駄遣いを反省しました。緑の偉大さ大切さを改めて感じました。
- 少しでも緑が増えて温暖化に貢献することができ、私たちが一緒に地球と過ごしていくことができると良いという気持ちが、みどりのカーテンプロジェクトを通して芽生えました。
- 都心のマンションのわが家のベランダでもこんなにたくさんの緑を見ることができてうれしかったです。
- 家のまわりの緑を増やすことに楽しみを感じます。
- 猛暑日が続き、過ごしにくかったので、少しでも快適に過ごせる工夫が大切だと思いました。ゴーヤーを育てることも、その1つだと思います。
- ゴーヤーをきっかけに、ミニトマトやレモンや大葉やバジルなど他の植物も育てるようになりました。
- ふだんから、環境について、考えることは多いです。ゴーヤーや、他の植物を育てることで、一体感というほどでもないですが、緑との繋がり、ひいては、他所の自然環境や、気候といった広い範囲に思いが及ぶようになってきたかもしれません。

「みどりのカーテン」を育ててみようと思っている人へ！

- ぜひ、チャレンジしてほしい。失敗は成功のもと。植物は意外にも強いので生命力を感じた。そういった事を経験してほしいです。
- まずやってみる！うまくネットを被えなくても、どんどん伸びる様子や花が咲いたり実がなる様子を見るだけでも十分楽しめるはず！
- 太陽や雨の力を得て成長する植物の力を感じられて癒されます。酷暑の中でも懸命に生き抜く姿からパワーをもらって、この夏も頑張りましょう！
- てきしんをしたら、よこにのびてたいへんになるよ。
- ベランダ栽培のときは、水やりと鉢の温度管理だと思う。西日側の鉢の前に違う花鉢を置くとか、すだれをかけるとか、ハンドブック5頁を参考に水やりを考えるのも面白いです。
- マンションでも突っ張り棒をうまく使ってネットを張ることができますよ。
- 暑さに強くマンションのプランターでも育てやすい。緑のカーテンで涼しくなれる。実はもちろん葉っぱも卵料理と相性抜群。ゴーヤーのツルでクリスマスリースまでつくれるなどなど、面白い発見があります。
- まず最初に害虫対策をしたほうがいいです。おすすめは土の上に鹿沼土等の虫がつきにくいものを敷き詰めておくことです。水やりは1日2回たっぷりやったほうがいいです。
- ゆっくり育てていく姿を観察し、気軽に楽しむのが良いと思います。家族で相談しながら育てると話題が増え コミュニケーションもとれるし、一層育てることに興味湧くと思います。
- ゴーヤーは手をかけてもかけなくても育てやすいので、めんどくさがりな私でも取り組みます。
- 蔓が伸び、花が咲き、カーテンが拡がり、実が付き始め・・・と、暑い毎日楽しく過ごせます。そして、涼しい風を感じながら、たわわに実るゴーヤーを摘み取り、食す嬉しさは格別です。

感想いろいろ

- 以前自分たちでゴーヤーの種を植えて育ててみたのですがうまくいかず、親子セミナーに初めて参加しました。説明していただいた通りに育てるとどんどん成長して実もとれました。子どもも喜んで手伝ってくれました。
- 小3の子どもと雄花と雌花の違いを観察したりゴーヤーの成長を実際に見ることができ、とても良かったです。
- 忙しい時もあったけれど、育てているとぐんぐん茎がのびて、見ていて楽しかったです。緑のゴーヤーでつくったチャンプルーも、ツナ炒めも苦かったけれど、他の具材と一緒に食べるとおいしかったです。黄色くなったゴーヤーでつくったジャムも苦かったけれど、砂糖もちょっと多めに入れてパンにぬって食べたらおいしかったです！
- 水やりなど大変なことはあったけど、どんどん成長していった最後は実がなって楽しかったうれしかったです。
- 前回参加させていただいたセミナーで、ゴーヤーの葉っぱは食べることができるということを教わり、今年は積極的に食べてみました。炒り卵に葉っぱを加えるとほろ苦い葉がアクセントになって美味で、そうめんとも相性ばっちりでした。ゴーヤーチャンプルーのかさ増しに葉を足してゴーヤーのほろ苦さをだしたり、子どもと一緒に楽しみました。来年は赤くなった種のレシピを積極的に考えていきたいです。

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



提出してね！

このハンドブックに載っていることは一例です。それぞれの栽培環境にあわせて、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。

2025 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** 詳細は区報等でもお知らせします

交流会：ゴーヤーの育て方のヒント★6/22 (日)

交流会：おいしい食べ方、そのほか★9/7 (日)

セミナー：土のリサイクル&野菜づくり★10/12 (日)

10月31日(金) 必着で
生育感想シート(必須)と 生育記録シート(自由)
を環境学習情報センターに提出してください

セミナー：生ごみからたい肥づくり★11/23 (日)

お送りいただいた記録シートは展示し、
お気に入りの1枚を選ぶコンテストも行います。
(日程未定)

交流会：生ごみからたい肥づくり★2/15 (日)

コンテスト上位者は、2~3月開催予定
新宿エコワン・グランプリで
「ゼロカーボンシティ新宿特別賞」として
表彰されます。

※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。

★生育感想シート、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(新宿エコワン・グランプリ
「ゼロカーボンシティ新宿特別賞」)の対象
になります

わたしのゴーヤー生育感想シート ①今年育てた株数は何株ですか？ ②ゴーヤーの育ち具合はどうでしたか？ ③涼しさを感じましたか？ ④緑のカーテンは窓を遮りましたか？ ⑤クーラーの設定温度はいつも何度にしていましたか？ ⑥育て方や育成過程で不安に思ったことや苦労はありましたか？ ⑦みどりのカーテンをこれからも続けたいと思いますか？ ⑧環境に関する意識は変わりましたか？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一言！	今年と昨年の電気と水道の使用量を教えてください。 育成のために、自分で購入した資材はありますか？ 感想や気づいたことなど、自由にお書きください
--	---

おもて うら

わたしのみどりのカーテン記録シート	資料②
	

※このまま展示します



新宿エコワン・グランプリ
「ゼロカーボンシティ新宿」の実現やSDGs達成に貢献する、新宿での環境や社会に良いインパクトを与える活動および取組(現在の活動過程・実績)を募集、審査し、他の参考となる優良な事例を表彰します。

ぜひご提出ください



提出方法

【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

【提出方法】

-1 郵送

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。

-2 メール

環境学習情報センターのホームページ <https://www.shinjuku-ecocenter.jp/> からフォーマットをダウンロードいただき、midori_curtain@shinjuku-ecocenter.jp までお送りください。

【提出期限】

2025年10月31日(金)

必須

生育感想シート

わたしのゴーヤー生育感想シート ①今年育てた株数は何株ですか？ ②ゴーヤーの育ち具合はどうでしたか？ ③緑のカーテンは窓を遮りましたか？ ④今年と昨年の電気と水道の使用量を教えてください。 ⑤クーラーの設定温度はいつも何度にしていましたか？ ⑥育て方や育成過程で不安に思ったことや苦労はありましたか？ ⑦環境に関する意識は変わりましたか？ 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？ ⑨これからみどりのカーテンを育てる人へのアドバイス一言！

自由

生育記録シート

わたしのみどりのカーテン記録シート 収穫！大きく育ちました	+	カーテン完成！
		

詳細は二次元コードをご確認ください



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。



【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 2025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

2025 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？

とてもよかった ・ よかった ・ ふつう ・ いまいち ・ よくなかった

気づいたことがあれば、詳細を教えてください

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（おほ）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
その他（ _____ ）



それぞれについて、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？ 大きく変わった ・ 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

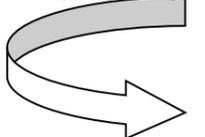
良かった点、変更したほうがよい点などありましたら、教えてください。

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



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(2025年)		b. 昨年(2024年)	
	7月 kwh	8月 kwh	7月 kwh	8月 kwh
1 電気使用量				
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？（数字に〇をつけてください。複数回答可）

購入した資材	購入場所
1 ネット	
2 支柱	
3 プランター	

購入した資材	購入場所
4 土	
5 肥料	
6 そのほか（ ）	

●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があれば、ぜひ添付してください♪（イラストも可♪）

