



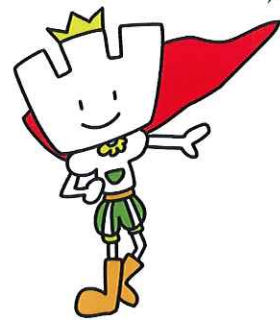
新宿「みどりのカーテン」 ハンドブック



もくじ

ページ

- ① 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み
- 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1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 耳よりQ & A 集 / 参加者のみなさんからのコメント集
- ⑫
- ⑬ 2016 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



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

みどりのカーテンはどくして涼しいの？



「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自然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効果（蒸散効果）があり、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、このためと言われています。

また、植物特有のすがすがしい“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。

新宿区のみどりのカーテンへの取り組み

●経緯●

CO₂ 排出量の削減に関する国際的な約束「京都議定書」の第一約束期間がスタートし、日本は CO₂ 排出量を平成 24 年度までに平成 2 年度比で 6%削減することを目標にしましたが、新宿区内から排出される CO₂ 量は年々増加。平成 21 年度は平成 2 年度から 17.5%増加し、特に増加率が高かったのは民生部門でした。新宿区では、地球温暖化防止に向けた区民の取り組みの 1 つとして、平成 20 (2008) 年度に新宿「みどりのカーテン」プロジェクトがたちあがりしました。平成 25 年度「新宿区第二次環境基本計画」では、平成 32 年度までに CO₂ 排出量を 25%削減することを目標にしています。

●プロジェクトの特徴●

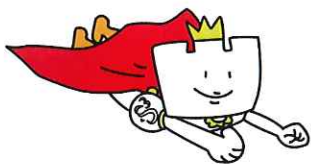
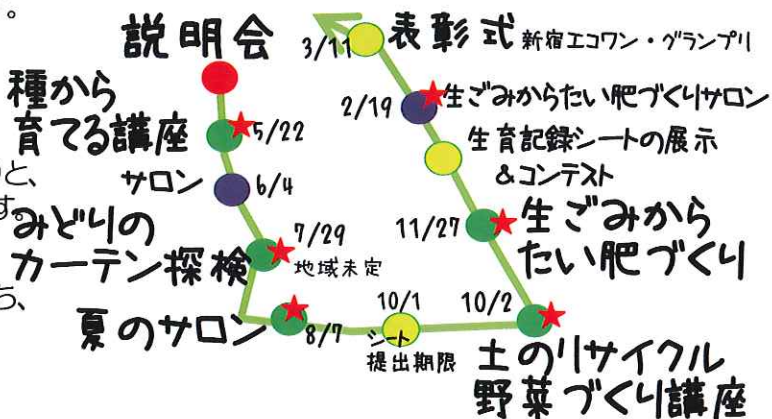
企画運営は、新宿「みどりのカーテン」プロジェクトチームが行っています。区民・NPO・事業者・行政の連携チームのメンバーは、新宿区エコライフ推進員有志、NPO 法人日本コミュニティガーデニング協会、大西和也氏（㈱タニタハウジングウェア）、地域の方々、新宿区環境清掃部環境対策課、新宿区立環境学習情報センター、指定管理者 NPO 法人新宿環境活動ネットほかです。

●年間プログラム●

参加者説明会を実施し、苗とプランター（育成）キット・リサイクルセットを配布→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年を通して取り組める循環型のプログラムになっています。

●目標●

- 暮らしのなかのみどりを通じて、地球温暖化に関心を持ち、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、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



みどりのカーテンがひろがっているね！

- カーテン10枚
- カーテン1～9枚

植え付け

苗を植え付けましょう♪

2016新宿「みどりのカーテン」プロジェクト プランターキット

- ①培養土 25㍓
- ②堆肥 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



この頁では、「プランターキット」を使用して説明しています。ご自分で実践される場合は、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
栓を外しましょう。
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♪）

まず最初に・・・



培養土
(25リットル)



①培養土を、プランターの半分まで入れる



②堆肥を全部入れてよくまぜる



追肥
開花時

元肥
植え付け時

肥料



③肥料（2袋）を入れて
全体的にまぜる

ポイント!

株と株の間を
十分にあけるのが
ポイントですよ♪



④残りの培養土を入れる*



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、土を平らにする

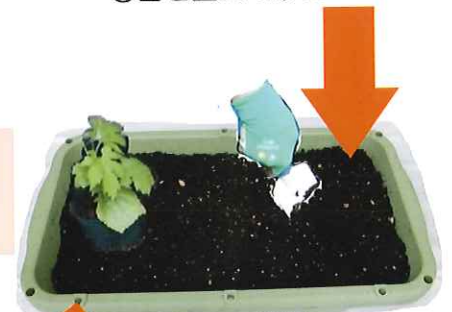


⑥苗を置いてみる

このくらい
残ります

☆培養土は残ります。
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。



⑦植え穴をほる



株と株の間を
あけましょう



⑧根鉢を崩さないようにやさしく植える

理想は、1つのプランター
に1株。育ち具合も違っ
てきますよ♪

⑨鉢底から水が出る位たっぷり水やりする

ネットはり・摘芯・誘引

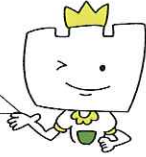
ネットをはりましょう♪

上端は窓枠や壁などにしっかり固定しましょう。

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♪

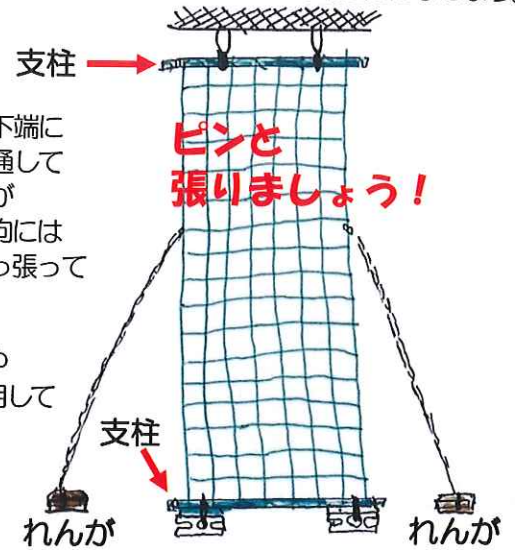
ポイント!

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



ネットの上端と下端にそれぞれ支柱を通してピンと張ることが大切です。横方向にはひもで左右に引っ張っておくと良いです。

下端はブロックやれんがなどを利用して固定しましょう

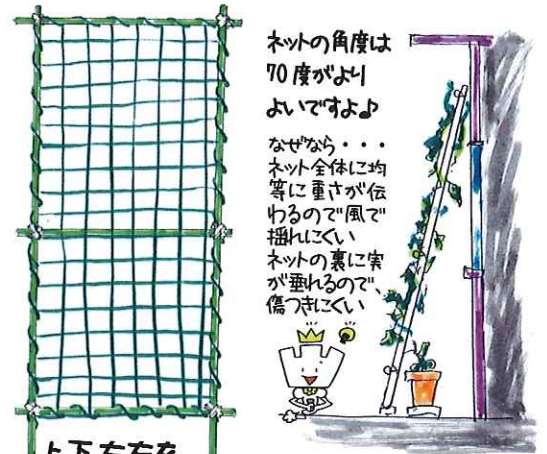


★設置時の注意事項

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非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、規則に従ってください。

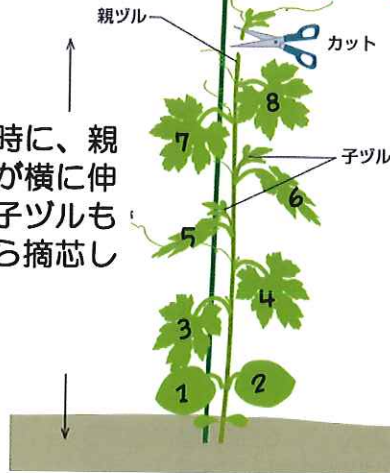


上下左右を支柱で"組んで"ネットを張る方法

2株がしっかり育てば 90×180 cmのネットより大きくなります。

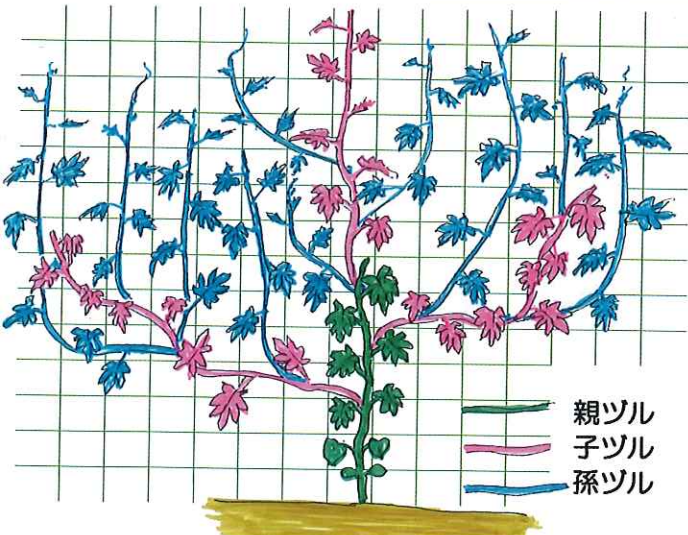
摘芯をしましょう♪

本葉が7~8枚になった時に、親ツルを摘芯すると子ツルが横に伸びて収穫量が増します。子ツルも本葉が7~8枚になったら摘芯して孫ツルを伸ばします。



せっかく伸びたのに・・・と少しかわいそうな気もしますが、摘芯をすると、育ち具合がぐんと良くなります。また、雌花は子ツル、孫ツルにつきやすいですよ。

つるを誘引しましょう♪



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♪

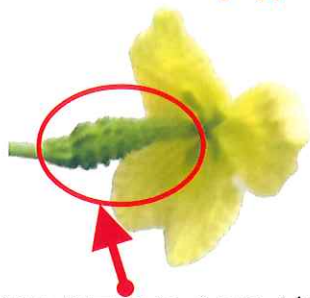


授粉・収穫



人工授粉をしましょう♪

ゴーヤーの花は、
おめ
雄花と雌花がありますよ

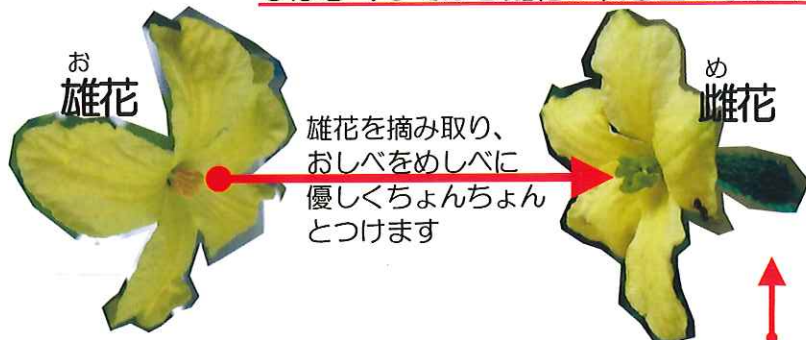


花の根元にふくらみがあるのが「雌花」です

株全体の実りをよくするために、
雌花の1番花（最初に咲いた花）**ポイント!**
を摘みましょう!



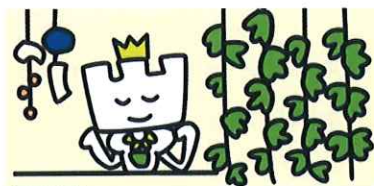
媒介してくれる虫の少ない新宿では、人工授粉したほうが果実を多く収穫できるかもしれません。ゴーヤーは“一日花”なので、人工授粉は午前7時から10時までの花が元気なうちにおこないます。天候や気温によって花粉の量に差がありますから、花粉のたくさんついている雄花を選んで、雄花のおしべ（花粉）を、雌花のめしべに優しくつけてあげます。**最初は雄花ばかりが咲きますが、しばらくしてから雌花が咲き出します!**



ゴーヤーの花は、花が咲いてしぼむまでが1日の「一日花」です

花の根元にふくらみがあります

一度にたくさん実がつくと、株の元気がなくなることもあります!
葉を繁らせたい場合は、少し実を摘むとよいですよ。



カーテンの効果を体感してください♪

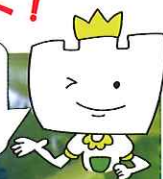
収穫しましょう♪

結実後2週間位で果実の長さ15cm前後、太くなりイボイボが隆起してきたら収穫期です。ですが、環境や固体差によって収穫時期は異なります。採り遅れると、オレンジ色になります。

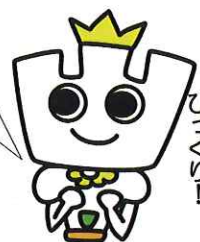


ポイント!

濃い緑色になり、イボイボがはっきりしてきたら収穫時期!



オレンジ色の実も食べられます!
7頁にレシピがのっています



種からの育て方は8頁をご覧ください♪
赤いヤシ一状の仮種皮でおおわれた種が入っています!



水やり・追肥

ゴーヤーを元気に育てるにはお世話が必要です♪

水やりが大切ですよ♪



ゴーヤーの育成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うのが基本です。しかしゴーヤーは蒸散作用が旺盛なので猛暑の日など、朝に水やりをしてあっても午後にはしおれることがあります。このような場合は日中でもすぐに水やりをしてください。



お米のとぎ汁はどうでしょう？

プランターの水やりの水には適しません。米ぬかの成分は窒素 2.12：リン酸 4.76：カリ 1.07 で栄養分が豊富です。特にリン酸が多いのでゴーヤーなど果菜類には向いています。しかし、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。微生物などにより分解されて初めて栄養分を吸収することができるのです。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、生ごみたい肥や腐葉土に混ぜて熟成させてから使えばよい肥料になります。

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、再度あげるのもよいですよ。



追肥をしましょう♪



花芽がつき出したら
週に1～2回、500～1000倍
に薄めた液肥をあげましょう！

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 500～1000倍に薄めて 与えれば差がつかます。

NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会会長 外山たらさん

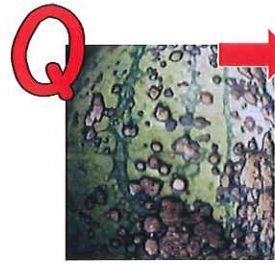
病害虫

『緑のカーテンワークブック』より転載



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 葉や茎に白い粉のようなカビが生えるウドンコ病です。風通しが悪くて乾燥気味の状態で繁殖します。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。



ヘチマの実に、黒い斑点ができて、腐って真っ黒になってしまいました。

A 雨が続きたり、湿度が高いと広がる炭疽(タンソ)病です。これもカビの一種で広がりやすく、とても危険な病気なので、実だけでなく株全部を抜き取って、必ず消却処分をしましょう！



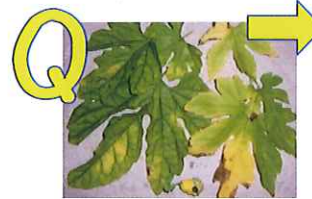
葉や茎が日中しおれ、株の下の方から葉が黄化して、全体がだらっとしてしまっただら・・・

A これは、ヘチマやニガウリ、キュウリなどのウリ科野菜やアサガオにも発生する「つる枯病あるいはつる割病」です。いったん発病すると土の中に病原菌が残るので、株全体を引き抜き、プランターの土も捨てる必要があります。土の中にいた病原菌が根から侵入したり、元々まいたタネの中に病原菌が住んでいたのが原因です。この病気にかからないためには、最初に清潔な土と良いタネを選ぶことが必要です。



下葉のほうから白い斑紋が出て、やがて全体が黄変してしまいました

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。メネデルのような植物活力剤を与えるのも効果があります。



葉が黄色くなり、やがて枯れてしまった

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。



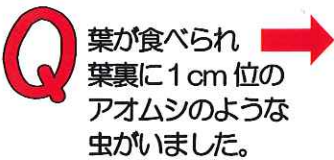
ニガウリとヘチマの葉が食べられて大きな黒いフンが落ちていました。

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。



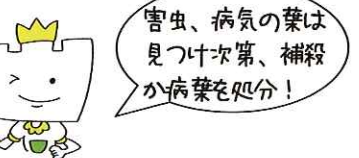
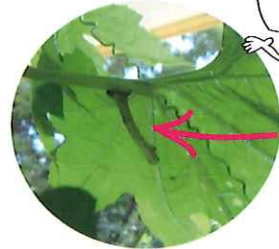
葉にナメクジがはったような跡があります。

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！



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！



害虫、病気の葉は見つけ次第、捕殺か病葉を処分！

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。こんな風に茎のマネをしつたりもします。



葉の裏にたくさんの小さな虫がついています。

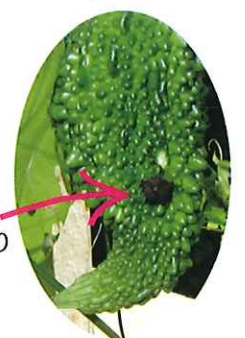
A アブラムシの天敵は「テントウムシ」。どんどんアブラムシを食べるそうです！



日本で知られているだけで、約700種類もいるアブラムシの仲間です。体は1~2ミリだけど数百匹の集団を作って汁を吸います。その上、いろいろな病気を運んで来ることも多いので、小さいけど危険な害虫NO.1！手袋をはめてつぶすか、ついたら葉をとってごみ袋に！



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!

レシピ 赤菘やよいさん♪

ゴーヤーの白和え



<材料>
 ゴーヤー 1本
 豆腐 1丁
 みそ (白みそ) 大さじ1と2分の1
 砂糖 大さじ2
 白ごま 大さじ3
 塩 少々

<作り方>
 ①豆腐を水切りする。
 ②ゴーヤーはたてに2つ割りにして種とワタを取りのぞき、薄くスライスする。
 ③ごまを炒って、すり鉢でする。みそ、砂糖を加え、よくまぜる。
 ④豆腐をすり鉢に移してくずし、よくまぜる。
 ⑤ゴーヤーを和える。

ゴーヤーのマリネ



<材料>
 ゴーヤー 1本
 玉ねぎ 2分の1コ
 トマト 大1コ
 ピーマン 1コ
 にんじんorパプリカ 2分の1コ
 小麦粉 適量
 卵 1コ
 揚げ油 適量

<作り方>
 ①ゴーヤーはたてに2つ割りにして、種とワタを取りのぞき、1センチくらいの厚さに切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは薄くスライスする。トマトは小さく刻む。
 ②漬け汁の材料を鍋に入れて加熱する。熱いうちに、玉ねぎ、にんじんを漬け込む。
 ③ゴーヤーを小麦粉、溶き卵の順にくぐらせて揚げ、熱いうちに漬け汁★に漬ける。
 ④トマト、ピーマンを上のにせ、全体が漬かるようにする。
 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

★漬け汁
 砂糖 大さじ6
 塩 少々
 酢 200cc
 だし汁 200cc
 しょうゆ 少々

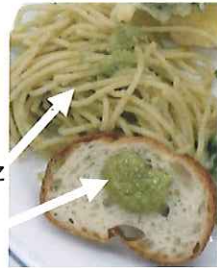
ゴーヤーの葉を使うレシピ

ゴーヤーのジェノバソース

<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

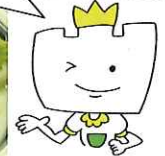
ゆでたマのパンタにからめて完成♪
 パンにぬってもおいしいですよ。



天ぷら



実はもちろん、葉っぱ、わたも天ぷらにするとおいしいですよ♪



ゴーヤーとバナナのシフォンケーキ

<材料>20cm型1コ分
 卵黄 7個分
 サラダ油 80cc
 バナナ (正味) 130g
 ゴーヤーの葉ゆでたもの 30g
 薄力粉 130g
 レモン汁 少々

<下準備>
 ・ゴーヤーの葉はゆでて、細かく刻む
 ・バナナをつぶしてジューサーに入れ、細かく刻んだゴーヤーの葉とレモン汁を入れてよくかくはんする

<作り方>
 ①卵黄を泡だて器で混ぜ、サラダ油を入れてさらによく混ぜる。
 ②①に下準備したバナナとゴーヤーの葉を合わせたものを加えて混ぜる。
 ③ふるった薄力粉を入れて手早く混ぜ合わせる。
 ④卵白に塩1つまみ、三温糖を3回に分けて加え、しっかり角が立つまで泡立てる。
 ⑤③④のメレンゲを3回に分けて混ぜ合わせ、型に流し入れ180℃のオーブンで35分焼きます。焼きあがったら型を逆さにして冷まし、型から抜いてできあがり♪

よもぎを使うようなイメージかも・・・刻んだ葉を、パンケーキミックスに入れて焼いてもGOOD!

さわやかな苦みが新鮮。朝食にも!



●葉っぱみぎ
 レシピ はっぴさん♪
 葉を刻んで油で炒め、味噌、砂糖を入れ、最後に鰹節を入れて出来上がり。



干しエビを入れると美味しいです

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

レシピ 大久保地域 キーちゃん♪



オレンジ色になったゴーヤを冷凍して保存!

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

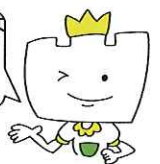
<材料>
 マンゴー缶 1缶
 赤くなったゴーヤー お好みの量

<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

採れすぎたゴーヤーは冷凍保存しておくとジュースなどにもさっと使えて便利です



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、ゴーヤーだけではありません♪



ハチマ



フセンカズラ



茶色になったら種をとります。
3粒の種が入っています



アサガオ



カボチャ

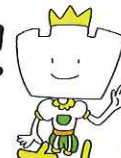
3種のみどりのカーテン。涼しげです。



ゴーヤー アサガオ フセンカズラ



種からチャレンジ



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



種をとみましょう！

種を保存しましょう！

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。なぜ赤い種子に包まれているのかというと、野鳥の目に付き易く、野鳥に食べられた種子が遠くに運ばれ、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。

この割れ落ちた赤い種子を収穫します。なるべく大きく育った（長さ15～20cm）果実から収穫しましょう。

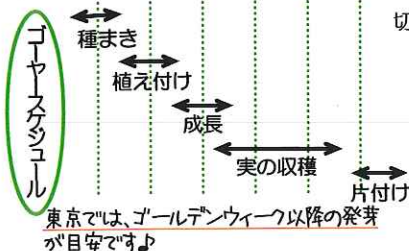
赤い仮種皮をよく水洗いします。すかさずの薄い種子は排除します。風通しのよい半日陰で十分に乾燥させます（カビさせないように注意してください）。十分に乾いたら、紙袋に入れ、冷暗所で保存してください。ゴーヤーの種子は中命種子と呼ばれ、3～4 年は発芽状態でいます。

種のまわりの赤い部分を取り除いて乾燥させてから保存しましょう。



種をまきましょう！

4 5 6 7 8 9 10月



水を含みやすいように、爪切りなどで角の部分※を少しだけ切ります。

※横から見ると、少し飛び出ている箇所です



種の下に水を含ませたキッチンペーパーを敷き、上からも水を含ませたペーパーをかけ、白い根が出るまで様子を見ましょう。



1cm 程度土をかぶせまします。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



①ふるいを使って根などを取り除きます



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。



pH5の用土を中和する方法



②30Lの用土に苦土石灰を90g入れます



③土がしめる程度の水を加えます



- ①堆肥
- ②肥料
- ③苦土石灰90g
- ④黒いビニール袋



連作障害対策にもなりますよ



⑤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！



④プランターから土を黒いビニール袋に移しますこの後、さらにごみ袋に入れて2重にすると、袋の破れ対策になりますよ！

植え付け準備



プランターに土(①~⑤を終えた)を入れ、堆肥と肥料(2袋)を入れて全体的によくまぜ、平らになります。

来年のみどりのカーテンをはじめると、冬物野菜や花を育てることもできますよ♪



しゅんぎく



ブロッコリー



小松菜



レタス

生育感想シート、生育記録シートの提出期限は10月1日(土)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。そして、その工夫やアイデアを、感想・記録シートに書いて教えてください！

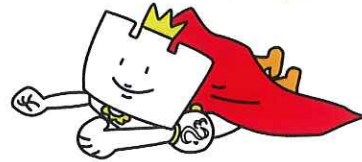


カーテンを取り外してなくても、その時点での様子を感想・記録シートにお書きのうえ、ご提出ください。お待ちしております。



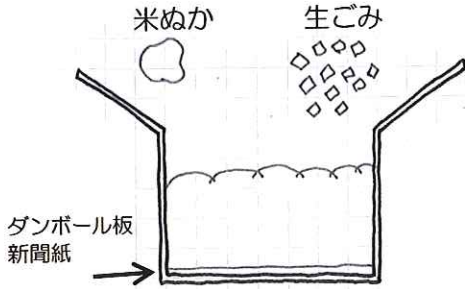
ビオラ

協力 土橋由枝さん（新宿区エコライフ推進員）



【用意するもの】

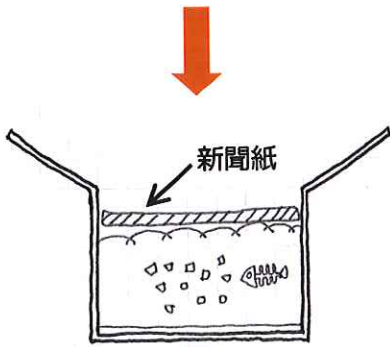
- ・ダンボール（底にダンボール板をひく） ★ダンボールは、2重構造のものだとなお良い
- ・生ごみ 1kg（そのままでも良いが、小さく切った方が分解が早くて混ぜやすい。
水気は軽くしぼってとる）
- ・落ち葉（ダンボールに3分の2程度）
- ・米ぬか 1にぎり
- ・新聞紙 朝刊2日分



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る。落ち葉が乾いていたなら、きりふきで水をかける。

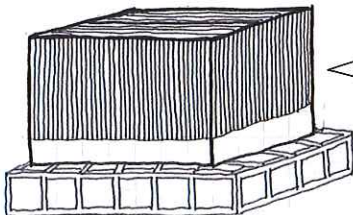


生ごみを投入



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る。（保温効果もある）。新聞紙が濡れたら、取り替えて干すとよい。

濃い色のカバーだと、虫が卵を産んだ時にみつけやすい。



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く。

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。底が抜けないように工夫しましょう。

①～③をくりかえす。最後の生ごみを入れて1カ月以上置く（この間、混ぜたり、水分を補給する。完成すると嫌なにおいがしなくなる）



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。育成中のゴーヤーに追肥として使うのもよいですよ。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！）

2016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

(初めて参加される方には、後日 自宅にプランター・土・肥料・ネットが宅配便で届きます)ご自分で設置し、生育状況を観察・記録してください

種から育てる講座★(5/22)

6/4(土)申し込み不要ですよ

ゴーヤーサロン

みどりのカーテン探検★(7/29)

夏のサロン★(8/7)

10月1日(土) 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

土のリサイクル&野菜づくり★(10/2)

生ごみからたい肥づくり★(11/27)

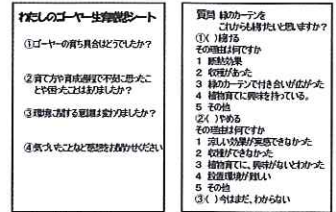
みどりのカーテン展(12月)等でお送りいただいた記録シートを展示、お気に入りの1枚を選ぶコンテストも行います

生ごみからたい肥づくりサロン★(2/19)

ホームページ等にも写真を掲載し、紹介します。コンテスト上位者は、3月11日(土)開催の新宿エコワン・グランプリで表彰されます。

★生育感想シートおよび生育記録シートについて★

●生育感想シートは、右のページ(両面)です。切り取ってご記入のうえ必ず提出してください。

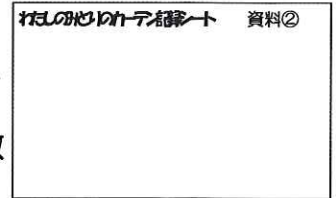


おもて

うら

●生育記録シートは、A3サイズの用紙です。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



※このまま12月予定のみどりのカーテン展等で展示します

今後の貴重な記録になりますので、ぜひご協力ください。

【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 <http://www.shinjuku-ecocenter.jp/> をご覧ください
- 送り先 info@shinjuku-ecocenter.jp

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、info@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・両面) 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

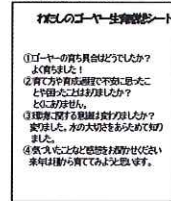
【提出期限】 10月1日(土)

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。

お送りいただいた資料は返却しません。資料の著作権はセンターに帰属します。

必須

生育感想シート



生育記録シート



切手



【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
- にがうり倶楽部 <http://www.nigauri.net>
- NPO 緑のカーテン応援団 <http://www.midorinoka-ten.com/>
- 緑のカーテンのある暮らし <http://blog.goo.ne.jp/green15-1958>
- はっぱのえこらいふ <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 2016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
<http://www.shinjuku-ecocenter.jp/> Eメール: info@shinjuku-ecocenter.jp

みどりのカーテンの育成等について、個別のご質問はお受けできません。あしからずご了承ください。

わたしのゴーヤー 生育感想シート

必ず提出してください♪

--	--

植えた日	月	日
------	---	---

●名前

リピーター、ビギナーのどちらかに○をつけてください

●住所

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

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ゴーヤーの育ち具合はどうでしたか？

③緑のカーテンは窓を被え^{おほ}ましたか？ 家の日当たりのよい窓がどのくらい被え^{おほ}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

④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(2016年)		b. 昨年(2015年)	
	7月	8月	7月	8月
1 電気使用量	_____ kwh	_____ kwh	_____ kwh	_____ 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)。



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？

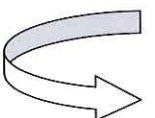
⑦育成のために、自分で購入した資材はありますか？(複数回答可)

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

⑧環境に関する意識は変わりましたか？ それはどんなことですか？

裏に続きます



質問 みどりのカーテンを、これからも続けたいと思いますか？

① () 続ける

その理由は何ですか 複数回答可

- 1 () 遮熱効果 ⇒効果があった()、気分だけ()、両方あった()
★温度をはかった方は、温度を教えてください。()
- 2 () 収穫がうれしかった
- 3 () みどりのカーテンで、お付き合いが広がった
- 4 () 植物を育てることに興味を持っている。あるいは興味を持った
- 5 () その他 []

“続ける”と回答されたかたへ、さらに質問です。

- 6 () 普段から植物を育てている
- 7 () ゴーヤー以外の緑のカーテンもやってみたい
- 8 () カーテン仲間の活動があれば参加したい
- 9 () 今までのようなサポートが無くなればやめる
- 10 () もし、サポートが終了しても 自分で苗や種を準備して続けたい

② () やめる

その理由は何ですか 複数回答可

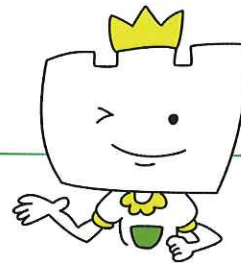
- 1 () 涼しい効果が実感できなかった
- 2 () 収穫が出来なかった。あるいは少なかった
- 3 () 植物を育てることに、興味がないとわかった
- 4 () 日当たりや、置き場確保など設置環境が難しい
- 5 () その他 []

“やめる”と回答されたかたへ、さらに質問です。

- 6 お配りしたプランターや土の処分はどうしますか
 - 1 () 自分で花や野菜作りに流用する
 - 2 () いらないので、近所の使ってくれる方にあげる
 - 3 () そのほか

③ () 今はまだ、わからない

感想や気づいたことなど 自由にお書きください♪



新宿で 参加者大募集

2016 新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

みどりのカーテンを育てよう!

申込み受付期間：3月25日(金)消印より有効 ~ 4月9日(土)必着

「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自然のカーテンのこと。室温の上昇を抑えることで冷房の使用を抑制し、地球温暖化防止につながります。蒸散効果（葉が水分を蒸発させる時に周囲を冷やす効果）が高く、実がなればおいしく食べられるゴーヤーを育ててみませんか？

ゴーヤーを
育てましょう♪♪



各会場100名募集

※午前午後合わせて

説明会日程

日程	会場	先着順
5月2日(月)	環境学習情報センター	
5月5日(木)	牛込筆筥地域センター	
5月7日(土)	大久保地域センター	
5月8日(日)	四谷地域センター	
5月10日(火)	若松地域センター	
5月11日(水)	落合第二地域センター	
5月13日(金)	榎町地域センター	
5月14日(土)	戸塚地域センター	

【対象者】新宿区在住の方・新宿区内事業者
【申込み受付期間】3月25日(金)消印より有効 ~ 4月9日(土)必着

【注意事項】

- ★申込みは、1世帯・1事業所につき往復はがき1枚。
- ★受付後の会場変更はできません。
- ★説明会へは、お申込者本人がご参加ください。

【申し込み方法】 往復ハガキに、

①~⑥の項目をお書きのうえ、新宿区立環境学習情報センターまでお申し込みください。

説明会当日は「返信ハガキ」を忘れずにお持ちください。
返信ハガキは苗等の引換券です（返信ハガキは4/9以降郵送予定）

●新宿区立環境学習情報センター●

〒160-0023 新宿区西新宿 2-11-4 (新宿中央公園内)

電話 03-3348-6277 FAX 03-3344-4434 <http://www.shinjuku-ecocenter.jp/>

企画運営協力 ●2016 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトチーム●
新宿区エコライフ推進員有志・大西和也 (㈱タニタハウジングウェア)・NPO 法人日本コミュニティーガーデニング協会・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ほか
個人情報について：参加申込用紙によって収集した個人情報は講演会の遂行及び新宿区立環境学習情報センターが実施する環境学習に関連した事業の案内、参加募集などの情報を電子メール、ファックス、郵便などにより送信もしくは送付、または電話をさせていただくために利用する場合がございます。個人情報に関するお問合せは新宿区立環境学習情報センターまで。

リピーター

これまでに

新宿「みどりのカーテンプロジェクト」に参加した方

【時間】午前10時30分~12時

【内容】みどりのカーテンについての情報交換

★お渡しするもの ゴーヤー苗2株(当日ハガキと引換) 土の再生材、肥料

- ①野菜の堆肥
- ②キュウリ・ゴーヤーの肥料
- ③苦土石灰90g
- ④ビニール袋

使い終わった土を元気にする再生材をお渡します



内容は変更になる場合があります

ビギナー

はじめて



ゴーヤーを育てるのにちょうど良いサイズのプランター、土等のキットを後日宅配便でお届け!

新宿「みどりのカーテンプロジェクト」に参加する方

【時間】午後1時30分~3時

【内容】みどりのカーテンの育成方法

★お渡しするもの ゴーヤー苗2株(当日ハガキと引換)

●後日宅配便にて配送(無料)●

プランターキット(プランター・土・ネット・肥料)

- ①キュウリ・ゴーヤーの肥料
- ②園芸ネット
- ③野菜の堆肥
- ④ゴーヤー栽培用プランター
- ⑤培養土25kg



内容は変更になる場合があります

- ①みどりのカーテン説明会
- ②郵便番号・住所
- ③氏名
- ④電話番号(忘れずにお書きください)
- ⑤これまでの新宿「みどりのカーテンプロジェクト」への参加の有無
- ⑥希望日と会場名(第2希望まで)

★受付後の会場変更はできません★

往信面

〒160-0023
52
往信
環境学習情報センター 行
新宿区西新宿2-11-4
(新宿中央公園内)

- ①事業名 みどりのカーテン説明会
- ②郵便番号 ・ 住所
- ③氏名
- ④電話番号 (必ずお書きください)
- ⑤これまでの新宿「みどりのカーテンプロジェクト」への参加の有無
参加したことがある ・ はじめて
- ⑥希望日と会場名 (第2希望まで)
受付後の会場変更はできません

【例】

第1希望 5/7 (土) 大久保地域センター
第2希望 5/14 (土) 戸塚地域センター

返信面

〒000-0000
52
返信
ご自分の住所
ご自分のお名前

この面には何も書かないでください

環境学習情報センターで印刷し、返信します

往信面表

往信面裏

返信面表

返信面裏

みどりのカーテンはどうして涼しいの？



みどりのカーテンの涼しさを体感してみませんか？

2016新宿「みどりのカーテン」プロジェクト プログラム

ゴーヤーを種から育てる方法をお話します♪

種から育てる講座♪

5月22日(日) 13:30-15:30

サロン 育ち具合等を話合います。

6月4日(土) 午後

★新宿エコライフまつりのなかで実施

みどりのカーテン探検以外、会場はすべて環境学習情報センター。

申し込み方法等詳細は、広報しんじゅく、環境学習情報センターHPをご確認ください。

区内のみどりのカーテンをめぐってまちあるきをします！

みどりのカーテン探検

7月29日(金) 10:00-12:00

場所未定

ゴーヤーのおいしい食べ方等を話合います♪

夏のサロン

8月7日(日) 13:30-15:30

使い終わった土を元気にする方法や、冬の間プランターで野菜作りを楽しむ方法をお話します。

土のリサイクル&野菜づくり

10月2日(日) 13:30-15:30

生ごみと落ち葉を使ってたい肥を作る方法を紹介します。

生ごみからたい肥づくり

11月27日(日) 13:30-15:30

生ごみからたい肥づくりサロン

2月19日(日) 13:30-15:30



新宿区環境白書

平成28年度版

新宿区

基本目標5「地域・地球環境に配慮した環境都市づくりを進めます。」

個別目標 5-2 ヒートアイランド対策の推進

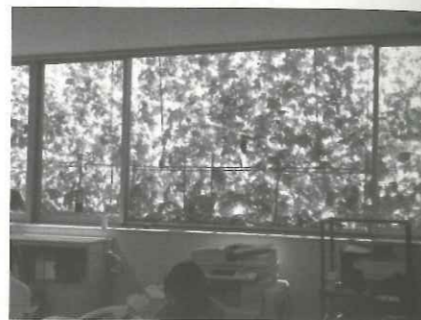
国で示された「緩和策（都市構造の改善）」と「適応策」を踏まえ、これらを適切に組み合わせながら、ハード、ソフトの両面からヒートアイランド対策を推進します。

個別施策①都市構造の改善

個別施策②適応策の普及促進

→新宿「みどりのカーテン」プロジェクト

地球温暖化対策の一環として、平成20年度から「新宿みどりのカーテンプロジェクト」が始まりました。みどりのカーテンとは、ゴーヤーや朝顔などのつる性植物を窓の外側にはわせて、室内に差し込む日差しを和らげる自然のカーテンです。また、葉から水分を蒸発させることで気温の上昇を抑えます。そのような中で、エアコンの使用抑制により、節電効果やCO₂を削減する効果が期待できます。



室内からの様子

説明会では、ビギナー（はじめて参加する方）とリピーター（これまでに参加された方）向けの2部構成で実施しました。また、関連講座としてゴーヤーサロン（意見交換会）、土のリサイクル講座など年間を通して実施し、翌年につなげていく取り組みを行っています。この事業は、環境学習情報センターと区民や事業者等からなるプロジェクトチームにより企画・運営されています。

(1) みどりのカーテン説明会



1人につき苗2株を配布していることから、2株でみどりのカーテン1枚と数えています。

平成27年度は2,038枚設置ができました。苗のほかに種の配布も行いました。



【平成27年度】

実施日・会場 全21回	4月28日	角筈地域センター
	5月1日	戸塚地域センター
	5月2日	若松地域センター
	5月3日	牛込笹笠地域センター

	5月5日 榎町地域センター 5月7日 四谷地域センター 5月8日 柏木地域センター 5月9日 落合第二地域センター 5月10日 大久保地域センター 百人町三丁目町会 5月12日 落合第一地域センター (各、午前:リピーター、午後:ビギナー) 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトメンバー (新宿区エコライフ推進員有志ほか)
参加者・団体数	802件(ビギナー341、リピーター343、区施設等118)
カーテン数/苗配布数	2,038枚/(苗:3,132株、ほか種)

(2) 関連講座等

【平成27年度】

ゴーヤーを種から育てる講座	5月24日 環境学習情報センター	
ゴーヤーサロン	6月6日 環境学習情報センター (環境月間イベント)	
ゴーヤー料理教室&サロン	7月26日 柏木地域センター 31日 牛込笹笠地域センター 8月2日 落合第一地域センター 7日 角筈地域センター 講師:赤荻やよい氏	
みどりのカーテン探検	8月21日 大久保界限	
土のリサイクル講座 生ゴミからたい肥作り (講座・サロン)	<土のリサイクル講座> 9月27日 環境学習情報センター <生ごみからたい肥作り講座> 11月29日 環境学習情報センター <生ごみからたい肥作りサロン> 2月7日 環境学習情報センター 講師:土橋由枝氏 新宿区エコライフ推進員ほか	
みどりのカーテン展 (生育記録シート展示)	12月16日~1月15日 環境学習情報センター 1月30日 鶴巻小学校 (まちの先生見本市)	