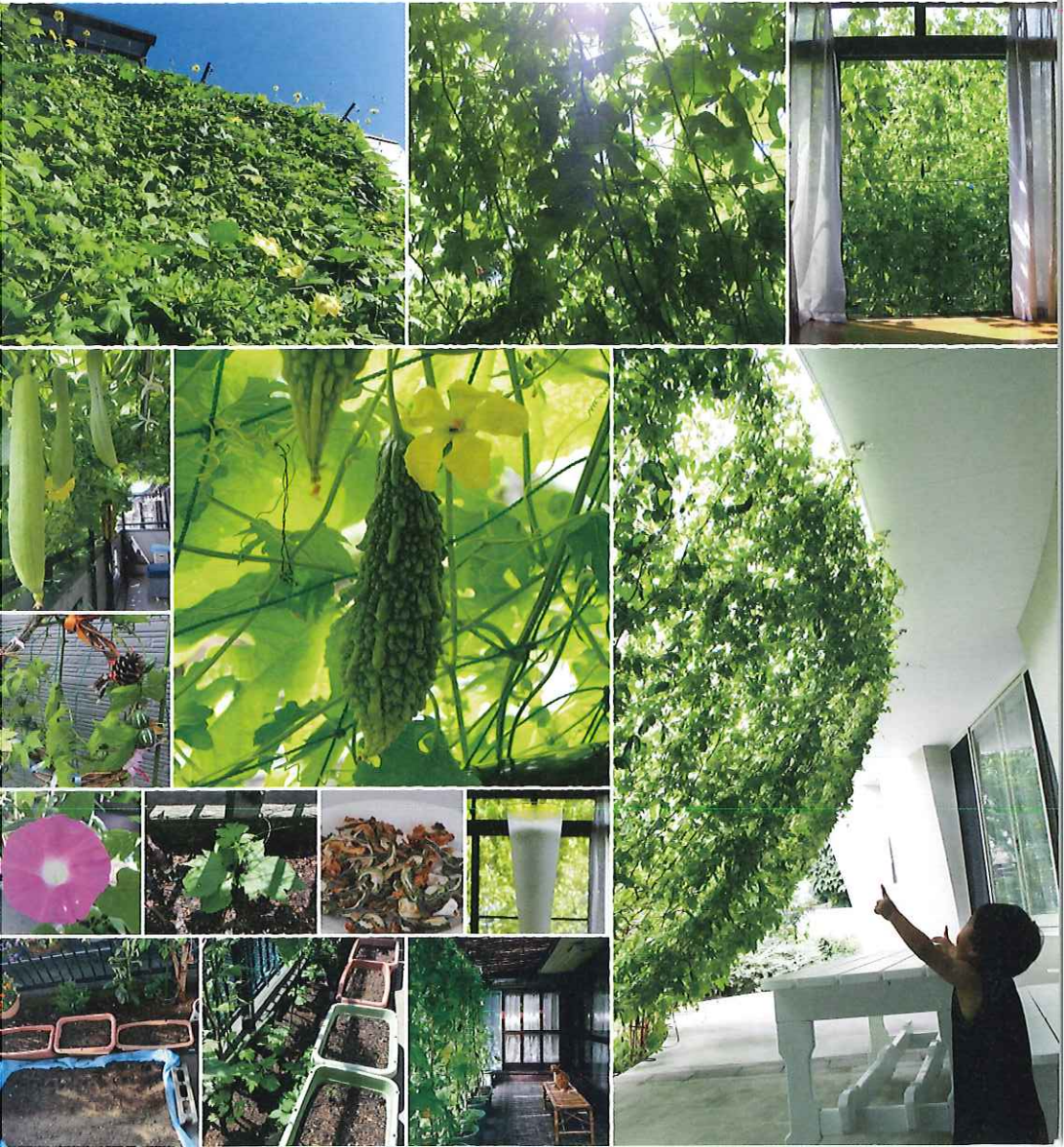


板橋区発



えんじょい がーでん

緑のカーテンハンドブック



緑のカーテンコンテスト受賞作品
(安見 栄之輔さん)



-受賞者の声-

ベランダも天井も直射日光が当たらず、土間も木漏れ日のみです。緑のカーテンの効果は抜群です！土は再利用し、家庭ごみから堆肥も作っています。

▼オカワカメ



虫たちは花粉を運んでくれます。

◀クロアゲハチョウ

緑のカーテンコンテスト受賞作品
(凸版印刷株式会社板橋工場さん)



-受賞者の声-

区が積極的に推進している活動に当社も参加しようと2008年から取り組みを始めました。横幅約70mのカーテン。毎年、土・水やり・追肥などを工夫しています。

とても涼しげです。



▲西洋朝顔(ヘブンリーブルー)

▼ぶどう(マスカットベリー-A)



緑のカーテンコンテスト受賞作品
(鈴木 栄里さん)



-受賞者の声-

ベランダ全面を緑のカーテンで覆いました。窓を全開にでき自然の風と清涼感と遮光により冷房はほとんど使っていません。緑の大切さを実感しました。



▲ツルムラサキ



毎日観察していたらかわいいカエルを発見！

◀アマガエル

緑のカーテンコンテスト受賞作品
(泉谷 澄子さん)



-受賞者の声-

涼しさと電気料金の削減、目隠し、収穫と多くのメリットと喜びを実感しています。ご近所や友人、区民農園の仲間とも緑のカーテンの素晴らしさを話しています。

先でもやっています。
by はすねロータス商店会



白いカーテンの向こうに
自然のカーテン!



ゴーヤーが
こんなにたくさん
取れたよおー



▲ゴーヤーチャンプル



うわあ、
葉っぱが
きれいだなあ

▼ヘチマの花



緑のカーテンコンテスト受賞作品 (緑のカーテン推進の会さん)



-受賞者の声-

近隣の8つの町会
が合同で取り組ん
でいます。緑の
カーテンのおかげ
で、居住者と近隣
住民の良好なコ
ミュニティを形成
する機会ができた
ました。

目次

- P2 目次、はじめに
- P3 取り組むきっかけ
- P4 やってみてよかったこと
- P5-8 育ててみよう!
- P9 おすすめ植物
- P10 楽しみ方
- P11-12 おすすめレシピ
- P13-14 ゴーヤーの育て方 Q & A
- P15 板橋区の取り組み

はじめに

「緑のカーテン」は、“ゴーヤー”や“ヘチマ”などのつる性の植物を窓の外に這わせた植物のカーテンです。夏の強い日差しを和らげ、室温が上昇するのを抑えることができます。

昨今、身近な節電対策として注目を浴びていますが、もとは板橋区の小学校の活動がきっかけとなり広がっていきました。

区ではさらなる取組みとして、区民との協働でハンドブックを作成いたしました。実際に育てている方々の生の声を反映し、さまざまな緑のカーテンの魅力を盛り込みました。これから始めるみなさんの手立てとしてご利用いただければ幸いです。



取り組む きっかけ

自然の涼しさをもたらし、省エネや地球温暖化防止の助けをしてくれる緑のカーテン。この緑のカーテンには、私たちにたくさんのものをもたらしてくれます。みんなで板橋区を緑のカーテンでいっぱいに見ませんか？

省エネ
温暖化防止

緑の癒し

食べる
楽しみ

地域との
つながり

環境教育

緑のカーテンの効果

省エネ
温暖化防止

1 遮光と遮熱

外からの光や熱を遮ることができます。
緑のカーテンのあるなしでこんなに違います！

板橋区役所本庁舎の緑のカーテン



サーモグラフィ画像



外観写真

2 葉の蒸散作用

< 暑い光を当てた場合の表面温度の比較 >

▶ すだれ：40℃(熱くなる)

▶ 緑のカーテン：24℃(熱くならない)



⇒「緑のカーテン」は、植物がもつ蒸散作用により熱をためこむことはありません。

蒸散作用とは…

葉から水蒸気が蒸発するときに、その水蒸気が葉の熱を奪います。

—蒸散作用のイメージ—



※葉の温度が上がらず、熱を放熱することもあります。

冷房の使用抑制による省エネ・節電の効果とヒートアイランド現象の緩和効果

●「緑のカーテン」を設置すると、真夏のエアコン使用では20～30%の省エネ効果があります。※1

●外気温31℃の時、エアコン(2.2KW)の冷房設定温度を27℃から28℃にすると、670円の電気代節約になります(1日9時間使用)。※2

●冷房を1日1時間短縮すると、410円の電気代節約になります(設定温度:28℃)。※2

※1 中部電力ホームページより

※2 一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典2012年版」より

やってみて よかったこと

サポートクラブの皆さんに、緑のカーテンをやってみてよかったことなどを聞いてみました！

省エネ・温暖化防止

私は6年前からつる性の植物を育て、部屋の温度上昇を和らげエアコンの使用を抑制しています。夏を涼しく過ごし、部屋から緑を眺めた時、葉のすき間から木漏れ日が入り、心地よい風

が白いカーテンを揺らす景色はとても癒されます。収穫したヘチマやゴーヤーの実にはチャンプルやジュースなどにして美味しく頂いています。

末永 智子
さん



緑の癒し



熊木 英雄
さん

我が家では、緑のカーテンによって夏場に外に出て遊ぶことが圧倒的に増えました。強い日差しを受けずにプールに入れたり、木漏れ日の中で食事をしたり、お茶を飲んだり。緑

のカーテンがなければ夏の屋外でのこういう過ごし方は容易にできなかったと思います。同時に室内からも清涼感のある緑が感じられ、電気代もだいぶ節約できました。

食べる楽しみ

私は日光を遮るだけでなく、暑さに負けないようにとゴーヤージュースを飲むことから始めました。最近では、ホロ苦いゴーヤーの風味が活力の源になっていると思う程です。創意工夫して作る料理の楽しみが家

族や友人、職場、サークルへと輪が広がっています。そして恵みを食べていることで健康にもなっています。特に高齢者は日光浴、外気浴、生育の観察と暑さを忘れさせてくれる楽しみがあります。

小野 ミチ子
さん



地域とのつながり



斉藤 ツヤ子
さん

緑のカーテンづくりに挑戦して8年。毎年ベランダの窓がゴーヤーとフウセンカズラに覆われます。暗くなる・虫が嫌い・狭くなるなどできない理由をあげていたご近所さん。我が家の玄関ドアを開け、正面

の見事な“みどり”に涼しそう・キレイ・私にもできるかなと前向きな意見！今年は8軒に増えました。来年からはご近所さんと集会所でゴーヤー料理を楽しみながら地域とのつながりをさらに広げたいです。

環境教育

プランターでゴーヤーを育てたことが緑のカーテンを始めたきっかけでした。一番上の子供と一緒に、数年前から毎年作っています。親子で楽しみ、花が咲くころには、蜂・トンボ・蝶々などが飛んできて

子供と一緒に観察します。普段、仕事で遅くなる私にとって子供と触れ合える貴重な時間です。今年は、温暖化のことについて話し合い、家族で取り組めるエコ活動もしています。

川上 広伸
さん



－ 用意するもの － 育ててみよう!

実際に育てる前に揃えておくものをご紹介します。
ご自宅の栽培スペースや目標とするカーテンの大きさによって、必要な数やサイズを調整してください。

プランター



養分や水分確保のため、大きめで、奥行きのあるものを用意しましょう。できるだけ深めのものがgood!

土



培養土が簡単です。園芸土と腐葉土または堆肥を混ぜてもOKです。

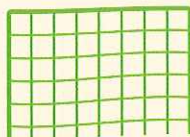
鉢底石



プランターの底には、水はけを良くするために木炭や保水性小石などを敷きましょう。

鉢底石を洗濯ネットなどに入れて敷くと、片付けの時に便利です。

ネット



10cm×10cm角目がおすすめです。

ネットと支柱やフックなどを結ぶひもや結束バンドも必要です。



支柱



両側に支柱2本を使ってネットを張ります。横にも細い支柱を使うと安定します。苗が短い中は添え木で支えると安全です。

種または苗



まずは基本のゴーヤーで。苗を選ぶ時のポイントは、①茎が太い、②双葉が残っている、③つるが伸びすぎしていない、です。

ゴーヤーの栽培スケジュール

栽培には地植えが一番良いですが、手軽に始めたい方やお庭のないお宅はプランターで栽培できます。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
・土づくり								
・種をまく、苗を植える								
・誘引・摘心								
・追肥、収穫する								
・片付ける								

— 育てる前の準備 — 育ててみよう!

土づくりは植物の生長にとって大切なポイントです。
ネットはあらかじめ準備しておきましょう。

土づくり

・古い土を使う場合

土の殺菌消毒のためにブルーシートなどの上に土を広げて、1週間程度天日干しにします。土に残っている古い根や、鉢底石なども取り除いておきます。その後、種や苗を植える2~3週間前になったら土に苦土石灰や卵の殻などを入れて混ぜ、ふかふかな土にしておくとうるぐすに育ちやすくなります。

ゴーヤーはややアルカリ性の土を好みます。育てる植物によって違うので園芸店でいろいろ相談してみてください。

土づくり
の
手順

天日干し
(消毒)

アルカリ化
(苦土石灰や卵の
殻を混ぜる)

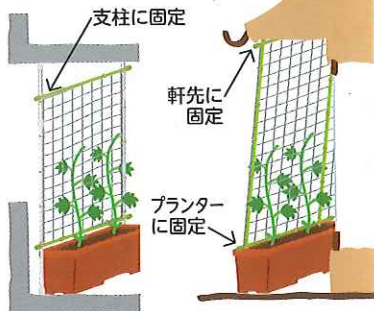
栄養追肥
(肥料など)



・土を購入する場合

「野菜用の土」を選べば窒素(N)・リン(P)・カリウム(K)など生育に必要な栄養素がバランスよく配合されていますので便利です。お近くのホームセンターなどで購入できます。

ネットを張る



支柱やつっぱり棒を使って、たてよこをしっかり固定しネットをピンと張ることが大切です。軒先などを利用できる場合はひもやフックなどを使ってネットの上側を固定し、下側はプランターをのせるか、プランターの縁に穴を開けてひもで結んで固定すると安定します。ネットはプランターの土が日陰になるようにするといいです。

ベランダ栽培について

①プランターの位置
窓ガラスから少し離して設置すると、涼しくなります。避難するスペースもきちんと確保しましょう。

②ネットの固定

風(特に台風)などにより外れやすくなるので、結束バンドやひもなどを使って支柱などにしっかり結んでおきましょう。特に高層階では注意が必要です。

③暑さ対策

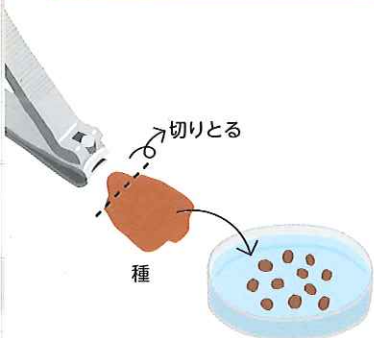
コンクリート製のベランダの場合、レンガやブロックなどでプランターを地面から離して栽培するといいです。葉や根が熱で傷んだりするのを防ぎます。



ゴーヤーの育て方 育ててみよう!

緑のカーテンで代表的なゴーヤーの育て方を
ご紹介します!

① 種まき



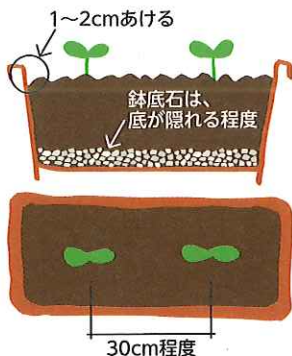
種は4月下旬から5月中にまきましよう。前もって種を一晚水につけたり、爪切りなどで種に切り込みを入れ、暖かい室内で発芽させるといいでしょう。

ゴーヤーの種の発芽適温は、25～28℃と高めです。



ペットボトルに水と種を入れてシャカシャカ振ると、種に傷がつき、芽が出やすくなったり、吸水させたりできます。

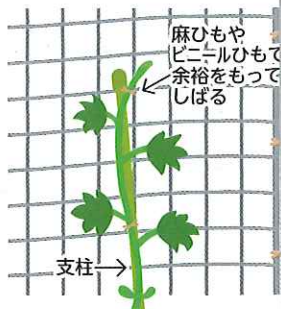
② 苗植え



苗や種を植える間隔は30cm程度にしましょう。

苗を植える場合は4月下旬から6月上旬がよいでしょう。初めて育てる方は苗からがおすすめです。

③ つるの誘引



つるが伸びてきたら、つるや葉がネット全体に広がるように這わせてあげましょう。

つるを誘引する際は、麻ひもやビニールひもなどを使って、つるを傷めないように余裕をもつてとめるようにしましょう。

水やりについて

春頃や梅雨の時期(5～6月)は根腐れしやすいので、乾いたら水やりする程度。夏場はプランターの水分の蒸発・流出が早く、しかも伸び盛りになるとよく乾くので、水は毎日十分にあげます。真夏は、朝・夕に水やりするといいです。

雨水を貯めておいたものやクーラーで除湿された水などを使えば環境にやさしいですね。



追肥について

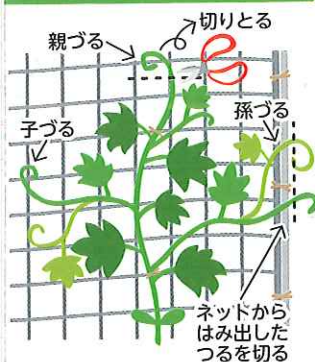
液体肥料は1週間に1回程度、固形肥料は1ヶ月に1回程度あげましょう。できれば有機肥料で育てたいですが、初めてだと難しいこともあるので、園芸店に相談するとよいでしょう。

固形肥料は株元から離れたところに与えましょう。





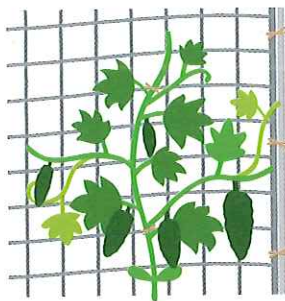
④ 摘心



親づるが1mぐらいになったら、親づるの先端をカットします。

ゴーヤーの実は親づるではなく、子づる、孫づるにできやすいと言われています。摘心してたくさんつるを増やして、カーテンとしてたくさん葉を茂らせましょう。

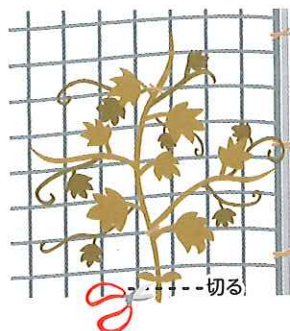
⑤ 収穫



ゴーヤーの実は7月下旬から9月上旬くらいまで収穫できます。(ゴーヤーは放っておくと黄色くなって割れてしまいます)。

集合住宅などの高層階では、受粉する虫が来ない場合があります。その場合は、雄花の花粉を雌花に人工授粉しましょう。

⑥ 片付け



秋、日差しが弱くなってきたら終了です。片づけをして道具は保管、種は翌年のためにとっておきましょう。

先に茎を切って、ある程度枯れてから片付けるとネットからつるが外しやすいです。

※種の取り方は
Q&A(14ページ)を
参照して下さい。

病害虫対策について

葉が茂りすぎると風通しが

悪くなり、病気になりやすいので、葉を間引くなどして風通しをよくしましょう。

また、病害虫対策には環境にやさしい保護液や木酢液など植物性のものを散布しましょう。

詳しくは、園芸店に相談してみましょう。

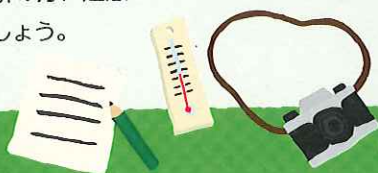


その他のポイント

毎日様子を見てあげるのが一番です。

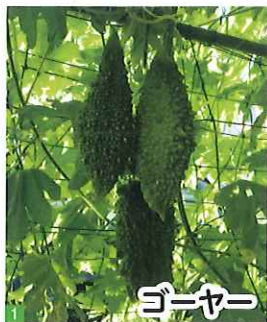
育成の途中は写真を撮ったり、成長の様子を記録しましょう。温度測定をしたり、エアコンの使用頻度をチェックしてみてください♪

落ち葉がお隣のお宅に落ちたりしないよう工夫をしながら、ご近所の方に迷惑をかけないように、気を付けて栽培しましょう。



おすすめ植物

“緑のカーテン”といえば「ゴーヤー」。
見て楽しむなら、「アサガオ」、「フウセンカズラ」。
大きなカーテンを作りたいなら、
葉が厚く大きく育つ「ヘチマ」がおすすめです。



ゴーヤー

害虫の被害も少なく初めての方でも比較的簡単に育てられます。

葉は手のひらサイズになり、カーテンとしても最適です。実はビタミンCを多く含み、苦み成分が夏バテに効くとも言われています。

代表的な種類がいくつかありそれぞれ特徴があります。

いろいろなゴーヤーの種類

- ①あばしゴーヤー…太くてずんぐり・肉厚で苦みが少ない
- ②長れいし……………細くて長い・独特の苦みあり
- ③中長れいし……………①と②の中間の形・苦みは①より強い
- ④太れいし……………小振り・味は市販のものに近い
- ⑤白れいし……………白くて小振り・苦みが少ない



ヘチマ

ゴーヤーと同じウリ科の植物です。実は繊維質が多いため“たわし”や“ヘチマ水”としての利用が知られていますが、完熟前の若い実は、柔らかく食べることもできます。



アサガオ

生育が旺盛な“西洋朝顔(ヘブンリーブルー)”や“琉球朝顔(宿根アサガオ・ノアサガオ)”がおすすめです。

ただし、琉球朝顔はとても生命力が強く容易に周囲に広がってしまうので、近隣にはみでることのないよう注意が必要です。



フウセンカズラ

生育も良く、手間もかからないので初心者向きです。紙風船のように膨らんだ緑色の実をつけます。

茶色に熟した実の中には可愛らしい白いハート模様(黒地)の種ができます。



この他に

- ・ブドウ(おすすめ品種:マスカットベリーA)
 - ・オキナワズズメウリ
 - ・パッションフルーツ
 - ・オカワカメ
 - ・ツルムラサキ
- なども育てやすくおすすめです。
オカワカメ、ツルムラサキはどちらも葉を茹でて食べることもできます。



楽しみ方

緑のカーテンのいろいろな楽しみ方をご紹介します！

家族で楽しむ

我が家では緑のカーテンによって家族で楽しむアウトサイド・リビングのような空間ができました。

休みの日にはちょっと遅めの朝食をそこで食べたり、知人の子供が遊びに来たときは木漏れ日の中でプールを楽しむことができましたため、遊びに来



た子供たちも大喜び。緑のカーテンが街の喧騒を忘れさせてくれて、たとえ暑い日でも見た目に清涼感を与えてくれます。

食べる楽しみレシピ集は次のページを見てね！

リースをつくる

オキナワズメウリは、直径2センチ位の小さな球形の実をつけ、緑色や赤色に白い縞模様が入りとても可愛いです。

枯れたツルを使い、松ぼっくりやリボンと一緒に飾り付けると素敵なリースになります。



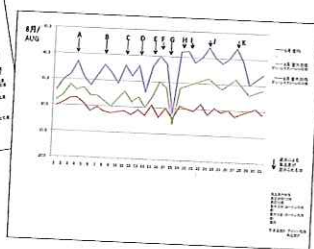
効果を記録する

自分が何らかの形で地球温暖化の防止に役立ちたい！という方も最近が増えてい的是のでは?! そんな方は記録を取ってみましょう。温度や電気代の記録を取ると、どのくらい省エネできたのか、緑のカーテンの有無の比較・前年度比較等ができます。

市販の温度計を使い、知りたい部分の温度を測ります。そ

れを記録して1ヶ月経つとグラフの出来上がり。もうあなたもプチ研究者の一人です。

サポートクラブに大切な参考資料としてご提供ください。



たわしをつくる



鍋でヘチマをやわらかくなるまで(20~30分)煮て、皮をむき、種を取り出します。天日で乾燥させればできあがり！

ヘチマ水をとる

よく洗って乾かしたペットボトルなどを用意します。

ヘチマの茎を根元から50~60cmのところを斜めに切り、容器の口へ差し込みます。ごみ等が入らないよう

に差し込み口をラップなどで包んでおきましょう。ひと晩でヘチマ水が採れます。

採ったヘチマ水は化粧水として使えます。冷蔵庫で保管し、約1週間以内に使い切るようにしましょう。



おすすめレシピ

食べても美味しい緑のカーテンの
おすすめレシピをご紹介します！

ゴーヤーバナナジュース

【材料(4人分)】

バナナ …………… 1本
ゴーヤー …………… 1/2本
牛乳 …………… 700ml
蜂蜜 …………… 大さじ2
氷 …………… 4つ位



- 1 ゴーヤーはわたを取り、3ミリ位の半月切りにします。



苦みは
ほとんどわから
小さなお子さんと
飲めますよ(^^)

- 2 材料を全てミキサーに入れて、10秒攪拌すればできあがりです。

ゴーヤー茶

【材料(1リットル分)】

乾燥ゴーヤー ……50g
水 ……………1リットル



- 1 フライパンで乾燥ゴーヤーをから煎りします。
- 2 薄茶色になったら取り出し冷まします。
- 3 あとはお茶を入れる要領で！お好みの濃さで召し上げ。

※煎った茶葉(ゴーヤー)は密閉して保存できます。まとめて作っておくと便利です。

丸ごと食べちゃえ！ゴーヤー天ぷら



【材料(4~10人分)】

ゴーヤー…………… 1本
ゴーヤーの葉(小さめ) …… 人数分
てんぷら粉(カラッとタイプ) …… 100g
水 …………… 150ml
ウコン塩(塩でもOK) …… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ1
天ぷら油 …………… 適量

- 1 ゴーヤーは綿のついたまま、3ミリ程度の輪切りにする。種が大きい時は取り除く。
- 2 葉は水で洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりとる。
- 3 ボールに水、塩、しょうゆとてんぷら粉を入れ、軽く混ぜる。
- 4 ①の水気を切り、てんぷら粉を少しふるっておく。
- 5 衣をつけて、170℃位に熱した油で揚げる。葉はやや低めの温度で。
- 6 ウコン塩でいただく

ワンポイント

衣に味がついているので冷めてもおいしい。
葉は赤ちゃんの手のひら位の大きさが揚げやすい。

乾燥ゴーヤーのつくりかた



- 1 3ミリ位にスライスします。
- 2 ペーパータオルなどに広げ天日干しします。
- 3 乾燥したらビニール袋などに入れて密閉保存します。



採れすぎた
ゴーヤーの保存に
おすすめです。
ぜひお試しください!

ヘチマの酢の物

【材料(4人分)】

-材料A-

酢(りんご酢など) ……大さじ4
砂糖 ……大さじ3
みりん ……大さじ3
ごま油 ……少々

-材料B-

ヘチマ・もやし・中華ク
ラゲ・胡瓜・カニかま・ハ
ム・わかめ・卵焼き



- 1 ボールにAを混ぜておきます。
- 2 ヘチマの皮をむき、軽く塩をふって10分おいた後、水気をしぼっておく。胡瓜も同様に。
- 3 もやしは軽く茹でる。他の具材も短冊切りにしておく。
- 4 卵焼きを好みの甘さにして短冊切りにして冷ましておく。
- 5 Aの入ったボールにBをすべて入れて混ぜ合わせてできあがり。

ヘチマの味噌炒め



【材料(4~6人分)】

ヘチマ(中) …… 1本
厚揚げ …… 1枚
さば味噌缶 …… 1缶
味噌 …… 少々
ごま油 …… 少々
豆板醤 …… 少々

- 1 ヘチマはピーラーで皮をむき、3ミリ程度の半月切りにする。厚揚げは8等分にする。
- 2 フライパンにごま油をひきヘチマを炒める(半煮えまで)。
- 3 ②に厚揚げとさば缶を入れ優しく炒める(味が薄いときは味噌を加える)。
- 4 ふたをして少し煮汁がでてきたら軽く混ぜてできあがり。
- 5 お好みでごま油と豆板醤を加える。

ワンポイント

ヘチマはナスと同様、酸化しやすいので、生でいただくときや切ってしばらく置くときは酢を振っておくとよい。
どんなヘチマでも若いヘチマは美味しいですよ。

レシピ提供：沖縄料理研究家 高山厚子さん



ゴーヤーの育て方 Q & A

育成中

植えつけ前

Q 苗をいくつ植えれば良いのかわかりません。

A 例えば、幅180cmのカーテンをつくる場合、大きめのプランター1つに苗2~3本でよいでしょう。ただし、環境によって成長の度合は異なりますので目安としてお考えください。

Q 1つのプランターに複数の種類を植えてもいい？

A 一般に、ゴーヤーやヘチマなどウリ科の植物どうしを一緒に植えることは良くないと言われています。一方、ゴーヤーと一緒にネギを植えるとお互いが良好に生育するということもあるようです。異なる植物を同じプランターで育てたい場合には、園芸店などで相談することをお勧めします。

Q 肥料(追肥)はどうあげればいい？

A 花が咲いて実ができる頃から与えます。固形肥料の場合は1ヶ月を目安に1回、液体肥料の場合は効果が持続しないため1週間を目安に1回程度与えてください。肥料によって異なりますので用法を確認しましょう。

Q 葉が黄色く(または茶色く)なります。

A 下の方の葉だけが黄色くなるのは、ある程度は仕方ないことです。ただし、全体的に広がっている場合は、日照不足・栄養不足(特に窒素N)などが考えられます。前項を参考に肥料を与えましょう。また、葉は黄色いが葉脈だけは濃い緑色をしているような場合は、マグネシウム(Mg)不足が考えられます。Mgを含んだ液体肥料を散布するといいでしょう。

Q 葉が少なくカーテンになりません。

A 摘心が大切です。つるは何もしないと上へ上へと伸びていきます。横へ広がっていくには、途中で親づるの先をハサミで切ります。次第に子づる・孫づるが伸びてきますので全体的に広がるように導きましょう。8ページを参考にしないようにしましょう。

Q 実が大きくなりません。

A カーテンとしては葉を茂らすことを優先したいところですが、実も味わいたところでは、栄養分としては、リン酸(P)が多く含まれた肥料を与えるといいでしょう。なお、ゴーヤーの品種によっては、あまり大きくなりませんので注意しましょう。

雌花には、花のつけ根にゴーヤーの赤ちゃんがつきますので簡単に見分けることができます。



< Special Thanks >

沖縄料理研究家 高山厚子、高島第五小学校教諭 菊本るり子、
緑のカーテンコンテスト受賞者：泉谷澄子・鈴木栄里・安見栄之輔・
凸版印刷株式会社板橋工場・緑のカーテン推進の会、
はすねロータス商店会、NPO法人 緑のカーテン応援団(敬称略)



その他

Q 花がポロポロ落ちてしまいます。

A ゴーヤーには雄花と雌花があり、通常は雄花が先に多く咲き始めます。その後、雌花が咲き始め結実します。先に咲いた雄花はポロポロと落ちてしましますが、とくに問題ありません。

Q 実がつきません。

A “摘心”と“受粉”がポイントです。

ゴーヤーは摘心(8ページ参照)して成長した子づるや孫づるに実がなると言われています。

また、高層階のベランダなどで受粉を助けてくれる虫などが来ない場合は、雄花をとって雌花に押し付けて受粉させるとよいでしょう。

押し付ける



▲雄花

◀雌花



Q できた実から種を取って来年度育たい。どうすればいい?

A 実が完熟して(オレンジ色になって)から種を取り出します。種を水でよく洗い、乾燥させた後、冷暗所で保存します。ただし、現在市販されている種や苗は良く育つように掛け合わせて作られたもので、遺伝的に次の世代は親の世代とは異なる性質が現れることがわかっています。

Q 終わったら土はどうすればいい?

A カーテンを育て終わった後の土は、他の資材(プランターやネットなど)と一緒に翌年も使いましょう。ただし、土は栄養分が残っていませんし、根やゴミ、雑菌などが含まれていますので、ビニール袋などに入れて保管しておきましょう。土の再生方法は6ページ参照してください。

Q 成功の秘訣・ポイントは?

A 第一は“土”です。次に“ネット張り”と“よく観察すること”が大切です。

植物は、土から栄養分を吸収し、大きく育ちます。栄養豊富でふかふかな土を準備することが大切です。ネットは、つるが這っていく時の支えとなるものですので、しっかりピンと張るようにしましょう。

植物は話せません。植物が発するSOSのサインを見逃さず、できるだけ毎日見守ってあげましょう。

連作障害とは…

同じ土で同じ植物を作り続けると、土の中の養分が不足したり病原菌が多くなったりして植物の生育がわるくなる現象です。土の殺菌・消毒、養分補給などの土壌改良を施したり、土を全面的に入れ替えたりする必要があります。

<参考文献>

『育てて楽しむはじめての緑のカーテン』(家の光協会)
『緑のカーテンの育て方・楽しみ方』(創森社)

<編集・印刷>

葵コーポレーション株式会社

板橋区の取り組み

板橋区では、以下の4つの柱を中心に、緑のカーテンの普及に取り組んでいます。



1 情報発信

●「緑のカーテンを町ぐるみで広げよう!」

登録制度

登録者に、育て方やマメ知識などのお役立ち情報や講習会やコンテストなどのイベント情報など、緑のカーテンの情報を提供する制度です。
(年4回程度)



2 育成支援

●育成講習会や育成相談

毎年4~6月に緑のカーテンの育成の方法等を講習会形式で学ぶ際の講師等を派遣しています。



▲「育成講習会」

●料理講習会

毎年8~10月に緑のカーテンで収穫されたゴーヤーやヘチマなどを使った料理方法を学びます。

「エコ・ッキング」として、「買い物」、「料理」、「片付け」までを環境に配慮した手法で実践しています。



▶「親子でエコ・ッキング講座」

3 イベント普及

●緑のカーテンコンテスト

毎年8~10月中旬頃募集。個人・団体(企業やグループ)・公共施設などで取り組んだ成果や創意工夫した点を審査し、表彰しています。(平成24年度は72件の応募がありました。)

●緑のカーテン見学ツアー

毎年8月開催。町会、商店街、企業、公共施設などで取り組んだ緑のカーテンを見学し、家庭だけでなく、区内全体に町ぐるみで緑のカーテンが広がっていることを実感するツアーです。



▲「緑のカーテン見学ツアー」

●エコライフフェアなど

環境問題や地球温暖化防止のイベント、地域のお祭りなどの場を通じて緑のカーテンをPRしています。

- 4~5月 各地区まつり
- 6,7月 エコライフフェアSummer
- 10月 板橋区民まつり
- 12月 エコライフフェアWinter
- 2月 環境なんでも見本市



▲「エコライフフェア」

4 人材育成・相互協力

●緑のカーテンサポートクラブ

育成講習会や料理講習会の講師やサポート、緑のカーテンハンドブックの編集・作成、緑のカーテンに関する取材や相談対応などの活動をしています。

沿革

- 平成15年 区立板橋第七小学校で取り組み開始
- 平成16年 区立板橋第七小学校が「地球温暖化防止活動環境大臣表彰」受賞
- 平成18年 「町ぐるみで広げよう!」登録制度取組み開始
- 平成21年 NPO法人緑のカーテン応援団と協働で第2回全国緑のカーテンフォーラムを開催
- 平成24年 「緑のカーテンサポートクラブ」発足

板橋区内の公共施設での実施例



板橋区役所本庁舎



板橋区立高島平ぐるみ保育園



板橋区立高島第五小学校

発行：板橋区/平成25年2月発行

協力：緑のカーテンサポートクラブ 事務局/板橋区環境課

〒173-0064 板橋区前野町4-6-1 板橋区立エコポリスセンター内

TEL03-5970-5656 FAX03-5970-3426

刊行物番号

24-138

本誌掲載のイラスト・写真・文章の無断転載を禁じます。