

# I 入門編

## 1. 何から始めたら良いのですか

(1) 『のんびり・わたし流の野菜作り』を楽しんでください

頑張りすぎない、<sup>こだわ</sup>りすぎない、成果を急がないことが大切です

(2) 心穏やかに・・・家庭菜園を始める目的は人それぞれに違いますが、ストレスの解消など心の癒やしを期待する方が多いようです。

1

### 癒やしの家庭菜園

=入門編=

家庭菜園入門講座資料

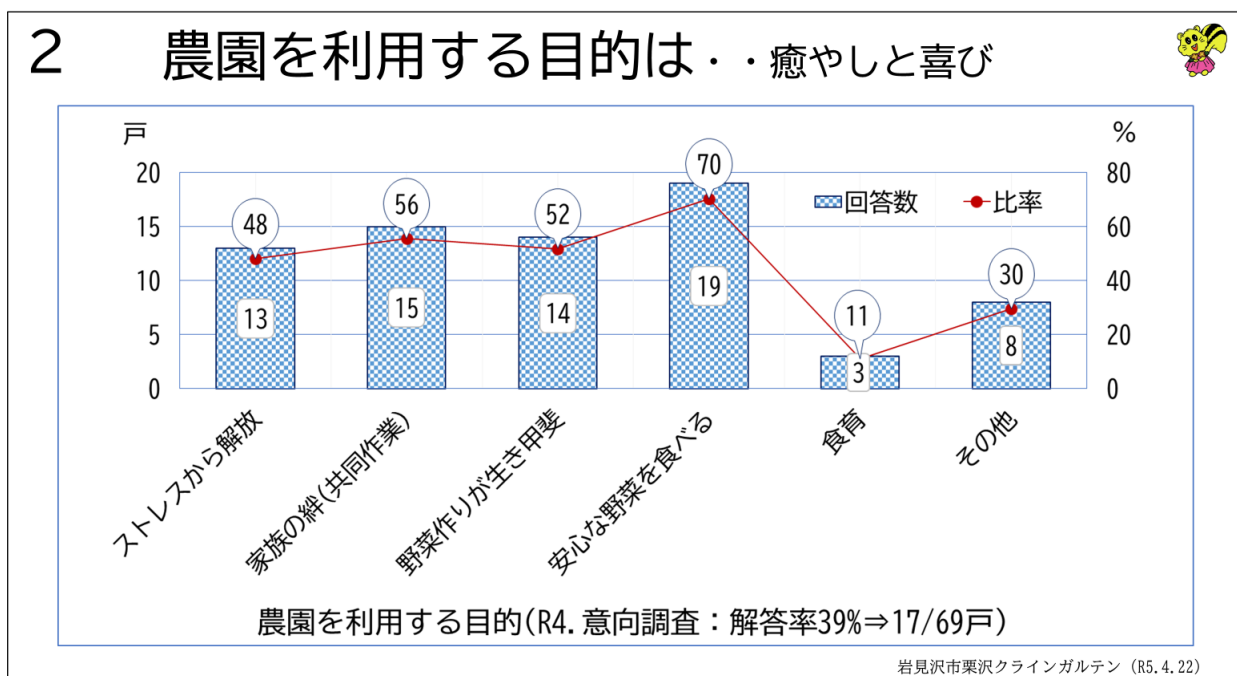
頑張り  
すぎない

の～んびり  
わたし流

こだわり  
すぎない

イラスト：いらすとや

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)



## 2. 何を作ったら良いですか

- (1) 『食べたい・食べさせたい野菜』を優先します
- (2) 頻繁に来園できない方は、毎日の収穫が必要なキュウリ、ズッキーニ等は避けて収穫が遅れても影響の少ないものを選びます
- (3) 一株からの収穫量を参考に大まかな栽培本数を決めます (下表)

## 3 何からはじめようかな・・・(1)



手間の掛からない野菜をつくる (枝豆、サツマイモなど)



- ①種を蒔く
- ②土寄せ(培土)をする



- ①苗を植える
- ②わき芽を取る
- ③月1回追肥



- ①高畝マルチ
- ②苗を植える



- ①種をまく
- ②間引きをする
- ③5葉期に追肥



- ①種をまく
- ②間引きする

イラスト:いらすとや

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

## 4 無理のない野菜作り：栽培計画



### 1つ目

どんな野菜を作るのか?  
(食べたい・食べさせたい)



### 2つ目

作る種類と量を決める

イラスト:いらすとや

### 1㎡の株数と収穫量の目安

作物名	株数	収量		作物名	株数	収量	
		数量 (個・本)	1個重 (g)			数量 (個・本)	1個重 (g)
ミニトマト	3	500	10	えだまめ	6	12	80/本
とまと	3	40	150	とうもろこし	4	4	300
ピーマン	2	100	30	ほうれんそう	100	100	25
なす	1	40	70	じゃがいも	5	25	120
きゅうり	1	60	100	さつまいも	4	13	200

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)



#### 4. 植え付けは何時頃から始めますか

(1) 実を付ける野菜は寒さに弱く、幼苗は霜に当たると枯死します。

遅霜の危険性が少ない 5月下旬 (5/20) 以降に植え付します

(2) 5月の連休に店頭で苗が並んでもはやる気持ちを抑えましょう

早くに購入した場合は外気に馴らしてから移植します (順化:p18、ワポ イトアトバ イ59)。

### 7 野菜は寒がり(1) ⇒ 霜が怖い



幼苗は霜に当たると枯れる ⇒ 植え付けは暖かくなってから・・・

1. 気温3℃以下で霜が降りる可能性がある (地上1.5mで観測)
2. 5月20日頃までは注意 (早植え野菜は不織布で保護する)

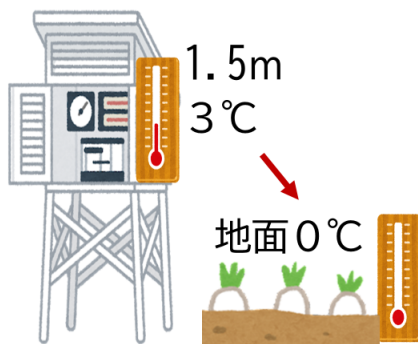


イラスト: いらすとや

5月の最も遅い3℃以下の日(気象庁データ. 岩見沢)

年 度	R7	R6	R5	R4	R3
該 当 日	5/1	5/9	5/13	5/1	5/12
温度(℃)	0.3	1.2	2.3	3.6	2.6

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

### 8 野菜は寒がり(2)



植え付けは5/下～6/上  
(セーターからカーディガン・長袖に換わる頃)

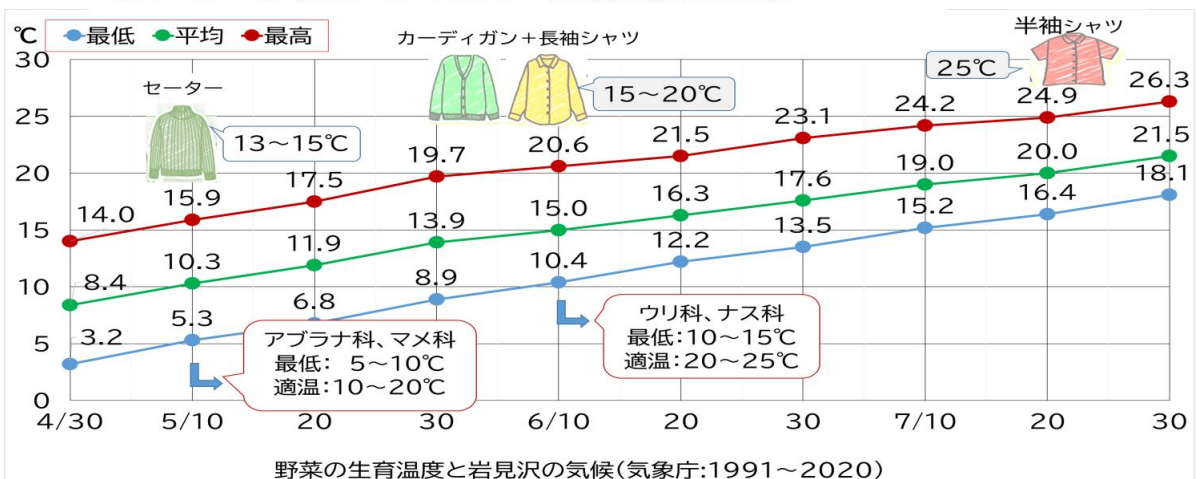


イラスト: 日本気象協会tenki.jp

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

### 5. 何を準備すれば良いのですか

#### (1)身支度

野外活動なので寒さや虫刺されなどから肌を守る対策をします

#### (2)野菜を育てる道具と資材

最低限必要なものを準備して、後はその都度買い足します

## 9 肌を守る身支度を・・・

早春は風が冷たい




カイロ      ウインドブレーカー

夏は直射日光が強い




水分      薬

日よけ布付き帽子

長袖シャツ

軍手・ゴム手袋

長ズボン






長ぐつ

ファッションはお任せです！

イラスト：いらすとや

岩見沢市栗沢ラインガルテン (R5. 4. 22)

## 10 小規模で始める(2)：最低必要な道具と資材

事務所  
で販売

園芸用

種・苗

測量ヒモ

1mの棒：4本  
ビニールシート  
(苗本数分のセット)

黒ポリ・マルチシート(95又は135cm、50m)1本

肥料まき用ボール  
(径20cm位：百均で・)

資料  
17

苗の支柱：イボ竹(2m位)：苗の本数分

イラスト：いらすとや、てるこ

岩見沢市栗沢ラインガルテン (R5. 4. 22)

## 6. 雑草の発生を抑える方法は・・・

(1) 除草剤は隣地への飛散事故が心配なので手取り除草が主体です

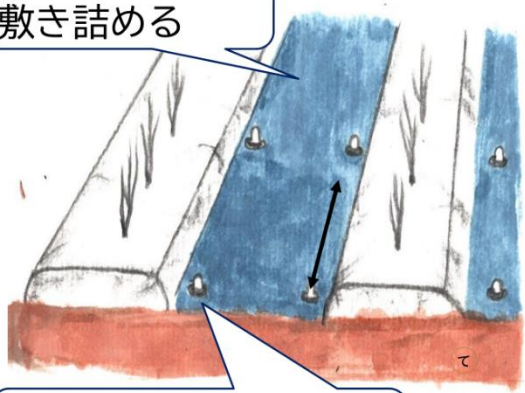
除草作業は体力を消耗するので防草シートでの防除がお勧めです

(2) 雑草の成長には水、空気、光の3要素が必要です。防草シートはこ



のうちの光を遮断して生育を抑えます

### 11 防草シートの敷き方 (1)

畝と畝の間に敷き詰める

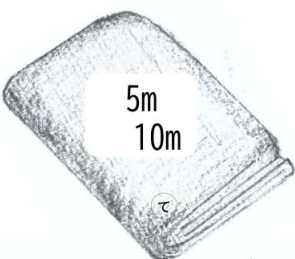


風でめくれないように、ピンで固定する

イラスト：てるこ 岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.5.7)

### 12 雑草対策(2)：防草シートの品質



5m  
10m

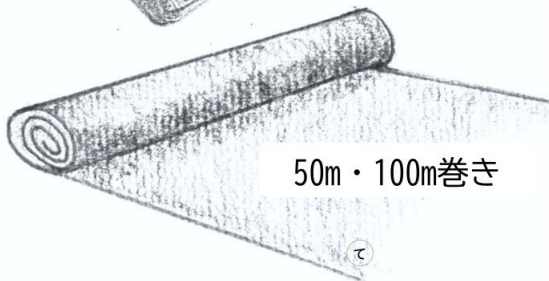
防草シート

- ① 厚さ、耐用年数は色々
- ② 安価品(3年程度)でも可
- ③ 幅1mで100円/m程度

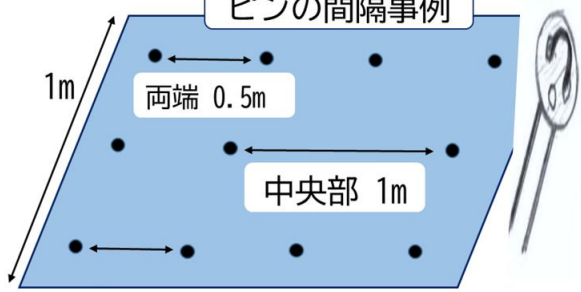
固定ピン

- ① 種類は色々
- ② 長さ15~20cm
- ③ 1本30円程度

50m・100m巻き



ピンの間隔事例



※状況により間隔を調節する

イラスト：てるこ 岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

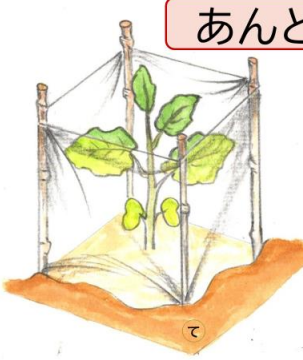
## 7. 保温資材の種類

- (1) 5 / 下の朝夕は冷えます。作物の根や茎葉を暖めて生育を促します
- (2) 地上部を暖める<sup>あんどん</sup>行燈やトンネル、地面を暖めるマルチがあります

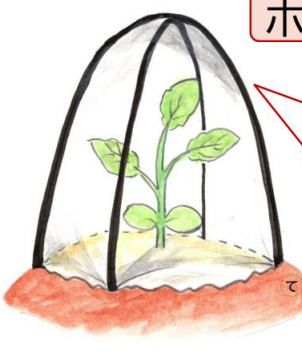
### 7-1 あんどん (ホットキャップ)

簡便な保温手段で部品や完成品がホームセンターで売られています

## 13 保温対策：保温資材 🐝



**あんどん**



**ホットキャップ**

**目的**

**防寒 防風**

中の水滴が無くなったら穴を開ける

① 気温が安定する6 / 中まで設置する(参考資料1 2)

② 上記の前に、苗が大きくなって中が窮屈になったら外す

イラスト：てるこ
岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

## 14 保温資材(1-2)：不織布によるアンドンの応用 🐝



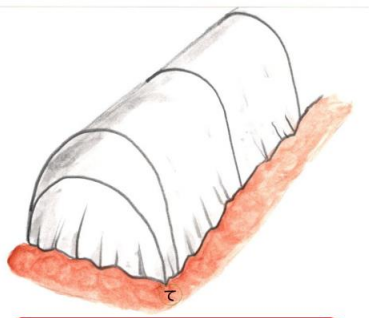

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 5. 7)

## 7-2 トンネル

(1)トンネルはアンドンやホットキャップに比べて容積が大きいので保温力は増します。

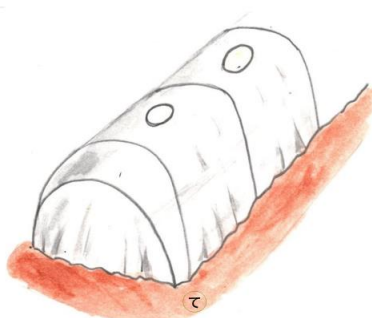
(2)種類はビニールやポリエチレンフィルム、不織布があります  
不織布は換気の手間が省けるので家庭菜園にはお勧めです

### 15 保温対策：トンネル(1)

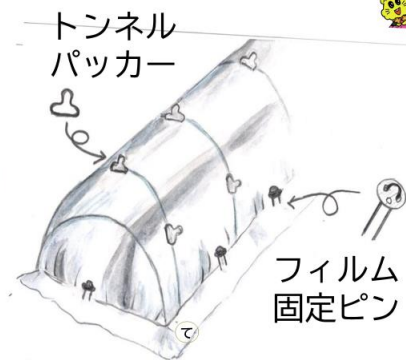


**ビニールフィルム**  
 ①保温効果が高い  
 ②穴開けすると破れる  
 ③30℃以上にしない  
 ⇒スソ換気

イラスト：てるこ



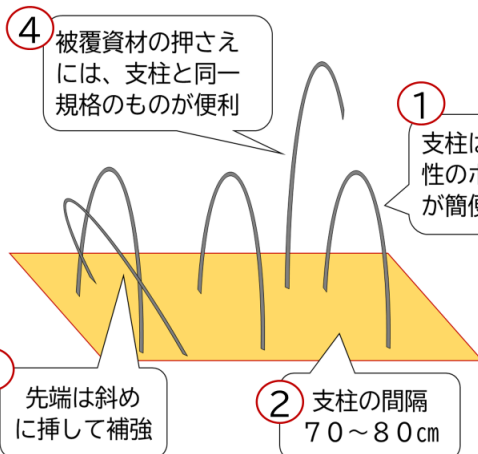
**ポリフィルム**  
 ①保温効果ある  
 ②穴開けが可能  
 ③外気温20℃以上で穴開け換気



**不織布**  
 ①保温効果やや有り  
 ②換気不要  
 ③防虫効果ある  
 ※光線透過率90%

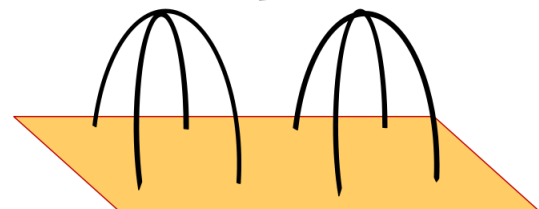
岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

### 16 保温対策：トンネル(2)



⑥ 被覆材の長さ=ベットの長さ+左右各1m

⑤ ベットの幅が狭いときは支柱を斜めに挿して使う



⑦

ベットの幅	支柱長と被覆資材の幅
60cm	150又は180cm
90"	180又は210cm

※ 資材の幅は支柱長と同じものが便利

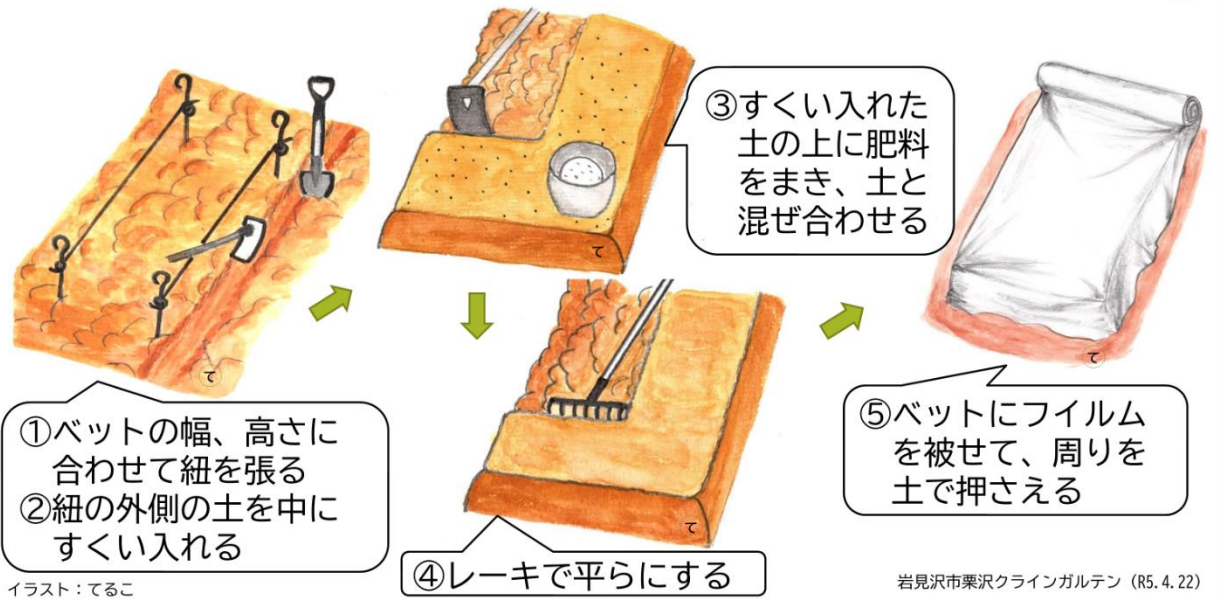
岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

### 7-3 マルチ

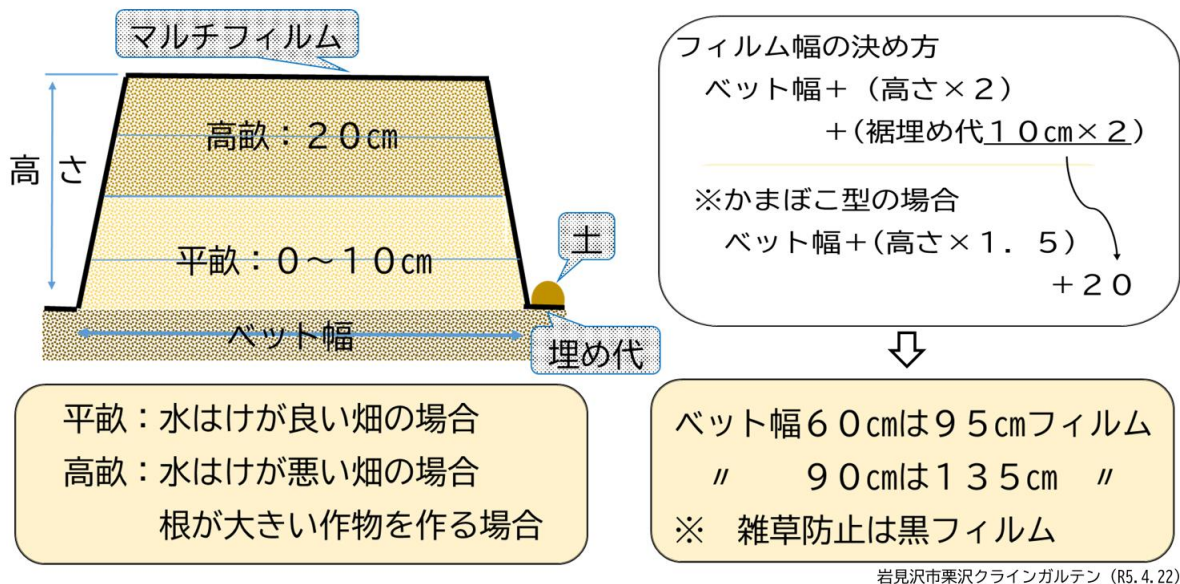
(1)土の表面をシート等で覆うことをマルチすると言います

(2)マルチの効果は土壌水分の蒸散を抑え、地温を上げて生育を促進し、光を遮断して雑草の発生を抑える等です (ワポ イトアドバ 仮冊子 p56、p57)

## 17 保温対策：マルチ(2)



## 18 保温対策：マルチの仕方(1)



8. 野菜に肥料は必要か・・・

- (1)野菜畑では収穫と同時に養分を持ち出すので肥料が必要です
- (2)肥料には動植物由来と自然界の鉱物、化学合成したものがあります
- (3)野菜本来の特徴を発揮させるために窒素、リン酸、加里（3要素）の施用の目安があります（北海道施肥ガイド 2015：施肥標準と言う）

19 肥料の種類は・・・



1. 有機質肥料＝動物や植物由来の肥料  
微生物に分解されたあとに吸収される



- ①ゆっくり効いて長持ち
- ②化成肥料と組み合わせて使う

2. 化学肥料＝鉱物や化学合成で製造  
植物に吸収されやすい形の成分



- ①早く効き始め持続性短い
- ②生育期間の短い葉菜類  
害虫の発生し易い根菜類  
に適している

3. 有機化成肥料  
上記の2つを組み合わせた肥料

- ①早く効き始め長持ち
- ②生育期間が長い果菜類

イラスト：イラストレイン、いらすとや

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R2.5.10)

20 肥料の目安：主な野菜の施肥量



1㎡当たりの施肥量(g/㎡)

作物名	必要成分(g/㎡)			施肥量 野菜用 8-10-8	作物名	必要成分			施肥量 野菜用 8-10-8
	窒素 (N)	リン酸 (P)	加里 (K)			窒素 (N)	リン酸 (P)	加里 (K)	
とまと ミニトマト	10	20	40	130	ほうれんそう	9	15	8	100
ピーマン	10	20	10	130	じゃがいも	8	14	11	100
なす	15	20	10	200	さつまいも	5	10	15	60
きゅうり	20	15	20	250	えだまめ	2	10	8	※70
とうもろこし	11	21	13	140	※豆用(3-24-13)				

※炭カルは70g/㎡施用(全作物共通)



イラスト：いらすとや

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

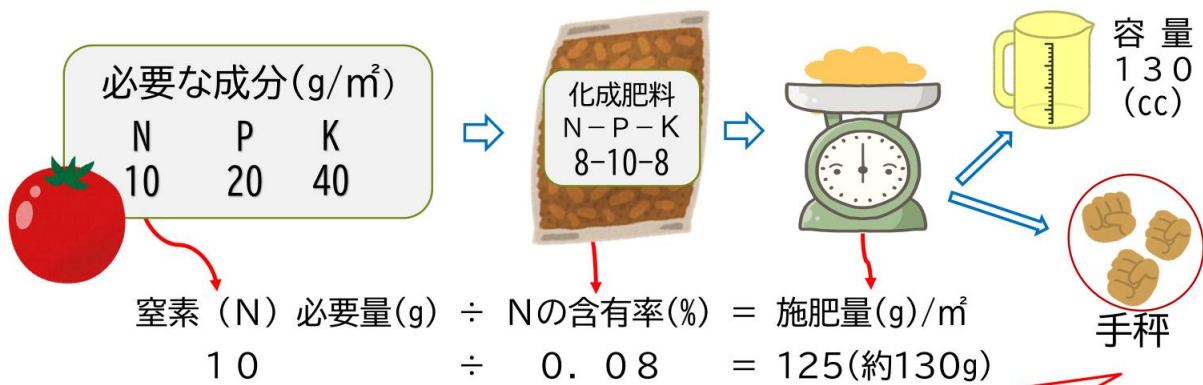
## 9. 肥料の与え方と計算方法

- (1) 必要な肥料成分を手持ちの肥料で何グラム入れたら良いのかを計算します (肥料計算)。算出された量を計量して施要します。
- (2) 3要素を正確に合わせる必要はなく、生育に影響の大きい窒素に合わせて計算します。他の成分は多少の増減があっても構いません

### 21 手持ちの肥料で基肥の計算：〔窒素(N)成分のみの簡便法〕



『必要な窒素成分(N量)を化成肥料(8-10-8)で賄う量(施肥量)を計算する』



握り拳一つの肥料の量 = 男性 50g、女性 40g ⇒ 130g は概ね 3 握り

イラスト：イラストレイン、いらすとや

岩見沢市栗沢ラインガルテン (R4. 5. 10)

### 22 肥料計算された量を計量して施用する



あなたの一握りは何グラム (ml)

(1) 面積を測る

ヒモに 1 m 毎に結び目



測量ヒモとピン

一握りの量を計量する



(2) 肥料計算をして必要量を計る



台秤



計量カップ



拳

化成肥料は重量と容量はほぼ同じ ⇒ 100g ÷ 100ml  
大豆油カス等は約半分 ⇒ 100g ÷ 200ml

岩見沢市栗沢ラインガルテン (R5. 5. 7)

## 10. 畝幅と株間の取り方 (栽植密度)

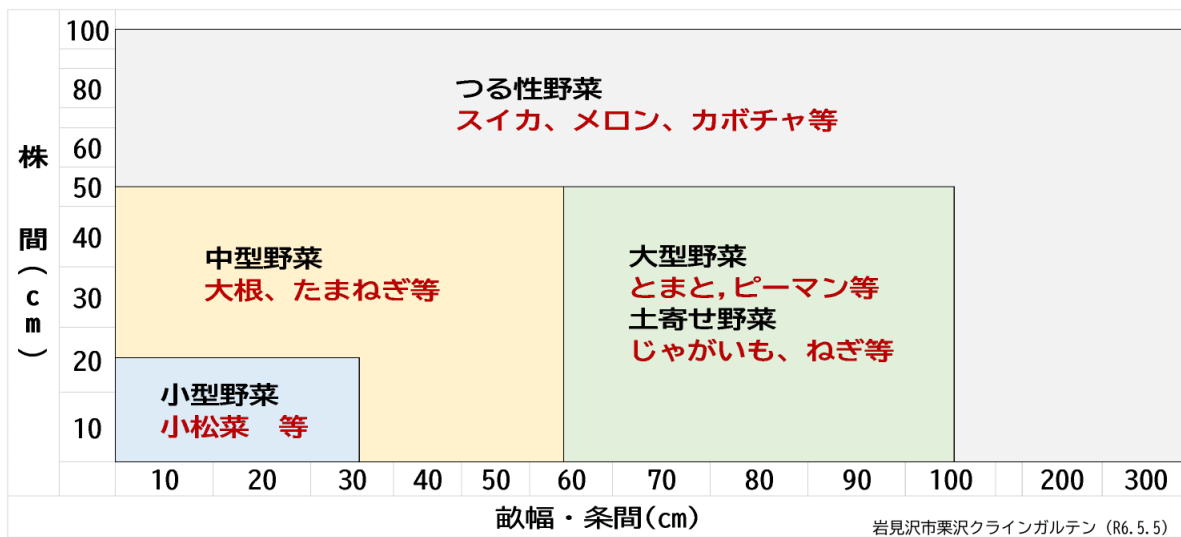
(1) 『一定面積に何株植えれば良い野菜がとれるか』の目安があります (栽植密度と言う)。

(2) 茎葉が大きくなる野菜は1株当たりの占有面積が大きくなります  
 主な野菜の事例を別表で紹介します (p13、ワポイントアドバイザー資料編)

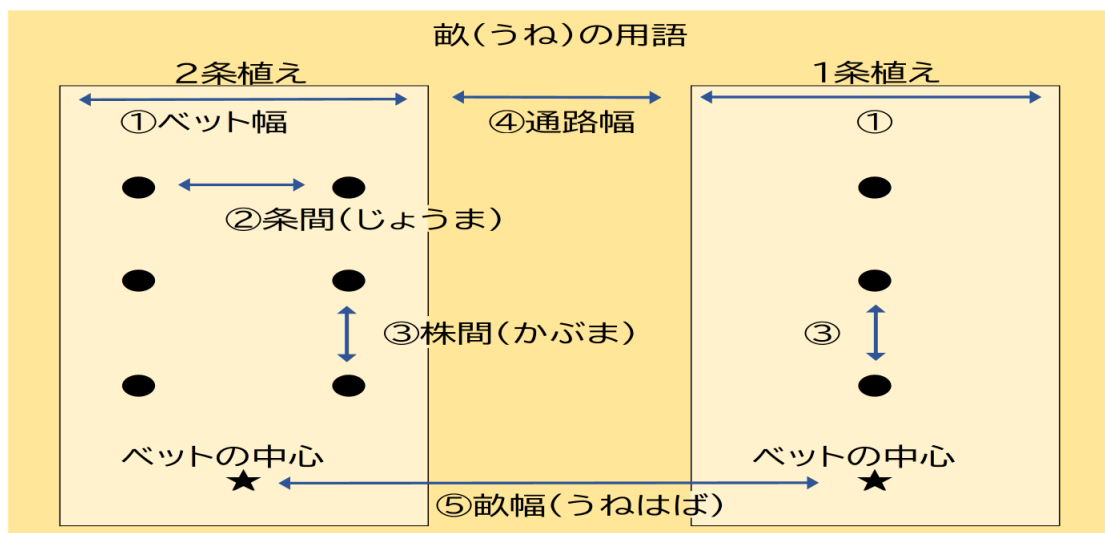
### 23 栽植密度 (畝幅×株間) のイメージ



茎や葉が大きくなる野菜は畝幅 (条間) や株間を広くします



### 24 植え方・蒔き方 (1) : 植え床の名称



## 25 主な野菜の栽植密度

ベット(マルチ)の幅と植え付け間隔(単位cm)  
 (北の家庭菜園、北国の野菜作りより)

### 1条植え

品 目	① ベット幅	② 畝 幅	③ 株 間
トマト	60	90	45
ピーマン	90-100	100	45
スイカ	90-100	300	100
メロン	90-100	250	100
かぼちゃ(3本立て)	90-100	300	120
落花生	50	80	30
さつまいも	50	100	30

### 2条植え

品 目	① ベット幅	② 条 間	③ 株 間
トマト	90-100	70	40
きゅうり(3本立)	90-100	60	90
なす	90	60	60
とうもろこし	90-100	50	30(1本立て) 40(2本立て)
えだまめ さやいんげん(蔓なし)	90	60	30
落花生	100	45	30
さやいんげん(蔓あり)	100	80	40
大根	100	50	30
にんにく	70	30	15

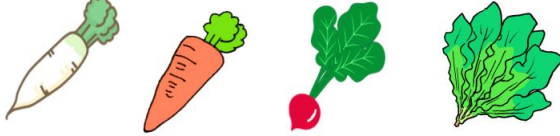

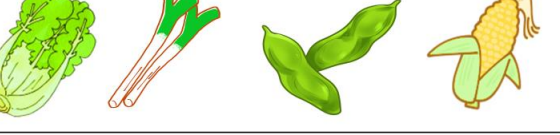
ベット幅90cmの時は135cm幅のマルチフィルムが便利  
 (60cmの時は95cm)

1 1. 植え付けの方法は・・・

- (1) 生育期間が短い野菜や根を食べる野菜は種を蒔きます
- (2) 生育期間が長い野菜や暖かい気候を好む野菜は苗を植えます
- (3) たねを播く、苗を植えるどちらでも良い野菜もあります

1 1 - 1 タネのまき方

## 26 植え方・蒔き方(2)

種をまく		葉菜類 根菜類
苗を植える		果菜類 イモ類
どちらでも良い		葉菜類 果菜類

行外：いらすとや、イラスト  
岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

## 27 植え方・蒔き方(3)：タネ①

条(すじ)まき

①  
板を押しつけて  
深さ1~1.5cmの  
溝を作る

②  
・タネは重ならない  
ように蒔く  
・覆土して手の平で  
押さえる

- ・タネのサイズが小さく
- ・植え付け間隔が狭い野菜

ほうれんそう  
小松菜など

マルチしない

イラスト：てるこ 岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

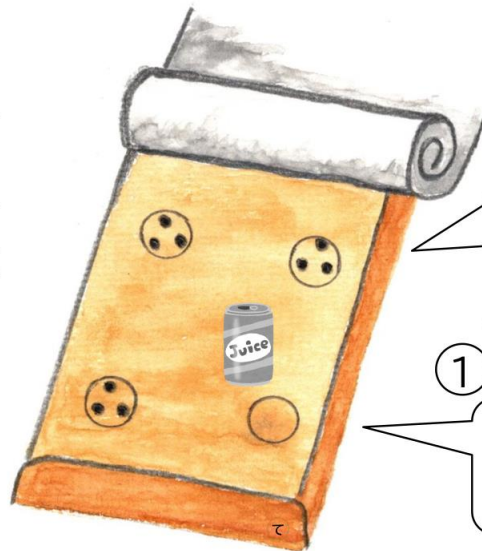
## 28 植え方・蒔き方(4)：タネ②



### 点(てん)まき

- ・タネのサイズが大きく
- ・植え付け間隔が広い野菜

スイートコーン、  
枝豆など



※枝豆は  
ハトの食害防止  
に不織布を被覆

②

1カ所に3粒を重ならないように蒔く  
覆土して押さえる

①

空き缶を押し当てて  
深さ3cmの穴を作る

いらすと：いらすとや、てるこ

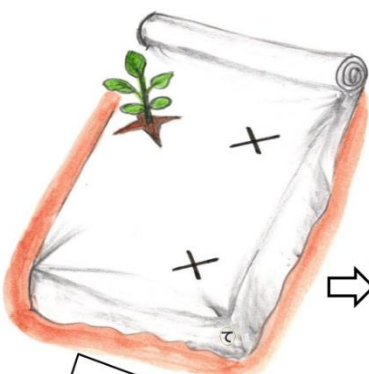
岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

## 11-2 苗の定植

果菜類の移植は地温15℃が確保できる時期が望ましいです

- (1) 苗を植える前には苗と植え穴にたっぷり灌水します
- (2) 植え穴の水が引いたら下図に添って植えます

## 29 植え方・蒔き方(5)：苗の場合



マルチに十字の切れ目  
を入れ、根鉢大の穴を  
あける(移植当日)

茎を人差し指と中指で挟む。  
親指、薬指、小指で根鉢を  
つかむ。片方の手でポット  
を外す



地温15℃  
以上理想



- ① 根鉢を地面と水平に  
植える
- ② マルチ穴から風が  
入らないよう土で塞ぐ

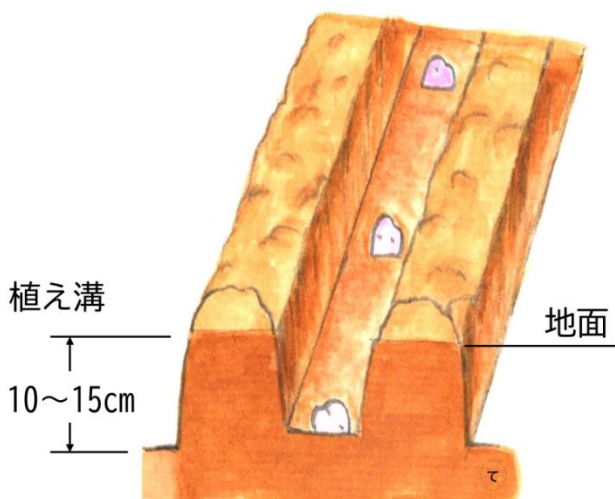
イラスト：てるこ

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5. 4. 22)

### 1 1-3 土寄せが必要な野菜の植え方

- (1)馬鈴薯は緑化イモの発生を防止し、長ネギは軟白部分を長くする目的で生育の途中に土寄せを行います(ワポ イトアド バ イ冊子 p23)
- (2)土寄せの土を十分に確保するために、畝幅を広めに確保し他の野菜に比べて深めの植え溝を設置します

#### 30 土寄せする野菜の植え方(6)ばれいしょ



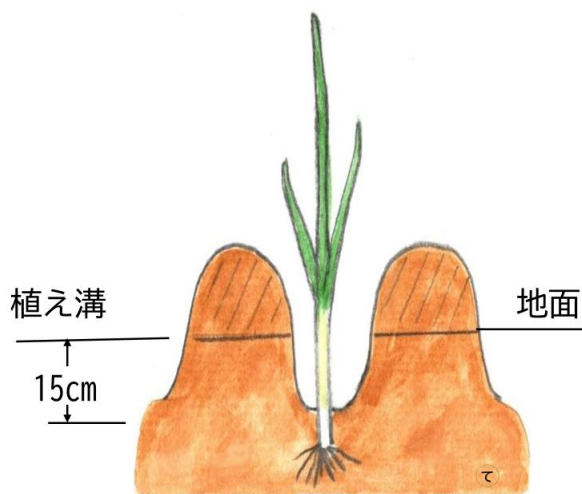
イラスト：てるこ

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R4. 4. 23)

##### 植付けの手順

- ①平畝で畝幅75~80cm  
(広めにすると土寄せし易い)
- ②植え溝を作る
- ②植溝に施肥しその上に5cm程度の土を入れる(間土)
- ③株間30cmに播種し覆土5cm

#### 31 土寄せする野菜の植え方(7)(長ネギ)



イラスト：てるこ

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R4. 4. 23)

##### 移植の手順

- ①平畝で全面に施肥し土と混合
- ②畝幅100~120cm  
(広めにすると土寄せし易い)
- ③植溝を作る
- ③株間5~6cm、  
1株に2本植える

11-4 さつまいもの植え方

- (1) 活着期と肥大期には土壌水分が重要なのでマルチを設置します
- (2) イモは下に向かって肥大するので、生育の領域を大きくするために高畝が必要です。平畝ではイモは長くならず丸くなります
- (3) 『高畝・マルチ栽培』が必須です(ワポ イトアトバ 仮冊子 p64)

### 32 つる苗(切り苗)の植え方(8)

**1案** 棒を斜めに挿し 植え穴を作る

地上に4節以上出す

**2案** トングで挟んで直接挿し込む

植え穴に4節を斜めに挿す

マルチ穴を塞ぐ

バット幅50cm、高畝マルチ

イラスト：いらすとや

岩見沢市栗沢クラインガルテン (R4.5.8)

### 33 サツマイモ・ポット苗の植え方(9):

根が絡んだまま植えると奇形イモができ易い

絡んだ根をほぐしてから植える


岩見沢市栗沢クラインガルテン (R5.4.22)

10. ゴールデンウィークに苗を植えても良いか

- (1) 果菜類は地温が15度以上になる5月下旬～6月上旬が適期です
- (2) 早くに購入した苗は外気に馴らしてから移植する(順化と言う p4)
- (3) 直ぐに植える場合はマルチをして、行燈や不織布のトンネルで暖めます(P7、P8、p9)

### 34 苗を直ぐに植えられない時 (No.1) 苗の順化

昼間



夜間



定植は晴天日の午前中



順化の仕方


- ① 昼間は陽に当て、夜は屋内に取り込む
- ② ポットの表面が乾いたら灌水する
- ③ 定植の7日前からは夜間も屋外に置く

植え付け前に苗鉢と植え穴にたっぷり灌水しておく

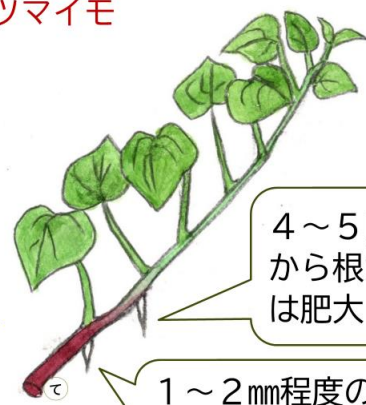
イラスト：いらすとや 岩見沢市栗沢クラインガルテン (R6.5.5)

### 35 苗を直ぐに植えられない時 (No.2) 苗の順化

半日日陰の場所に置く



サツマイモ



① 器に10cm程度水を入れて漬ける  
② 水は腐敗しない様に小まめに取り替える。

4～5日で葉の付け根から根が出る。この根は肥大してイモになる

1～2mm程度の時が移植適期  
長く伸びた時は傷つけないように注意して移植する

イラスト：てるこ 岩見沢市栗沢クラインガルテン (R6.5.5)