

みどりのカーテン を 育てよう！

～ 花・実を 楽しみ ながら、節電 と 地球温暖化の防止、ゼロカーボンシティへ ～

「みどりのカーテン」はアサガオやゴーヤなどの「つる性植物」で作る「自然のカーテン」。
夏の強い日差しを和らげる他、節電対策、ヒートアイランド現象の緩和、市が取り組んでいる「ゼロカーボンシティ」、「SDGs（持続可能な開発目標）」などの環境の改善への寄与も考えられます。夏の換気時の暑さ対策にも役立ちます。
苗を育てながら、花を咲かせたり、実を収穫するなど楽しめます。同時に「食育」の素材として活用できます。

2011年の大震災の年から、市と市民（みどりのネットワーク）が協力し、種から苗を育て、学校や公共施設などに配布、普及のために苗の販売も行っています。また、種まき・ポット上げ体験、育て方の周知やイベントも開催しています。



「ヘチマ」の実



「三尺ササゲ」の花



弁天ふれあいの森公園の「みどりのカーテン」のアーチ



「西洋アサガオ」の花」



「千成ビョウタン」の実

【 作 成 】 みどりのネットワーク、ふれあいの森公園を育む会、浦安市みどり公園課

【 問い合わせ 】 浦安市みどり公園課 ： 047-712-6728

みどりのネットワーク、ふれあいの森公園を育む会 ： 080-5839-6201（後藤）



みどりのカーテン
パンフレット

楽しみながら、地球を冷やそう！（みどりのカーテン）

みどりのカーテンで、楽しみながら、地球を冷やそう！

【 みどりのカーテンの効果 】

- ① 日差しをさえぎり、室内や建物の温度を下げるができます
- ② 葉から出る水蒸気で温度を下げます（蒸散作用）
- ③ 植物がCO2(二酸化炭素)を吸収します

【 みどりで地球を冷やそう 】

- ① 節電：エアコン(冷房)の使用を減らすことができます
- ② ヒートアイランド現象の防止に役立ちます
- ③ 地球温暖化の防止に寄与できます
- ④ 室内の温度を上げないで換気が可能（換気の必要性の増加）です

【 いやし、育てる喜び、花や実を楽しむ 】

- ④ 目にやさしく、人の心を和ませます
- ⑤ 植物を育てる喜びを感じられます（花が咲い時、実を収穫した時）
- ⑥ 食育・フードマイレージ：自分で育て収穫したものを調理し食べる喜び



目に優しく心とむ「やわらかな光」
ゴーヤのみどりのカーテン



窓の外にゴーヤの実の贈りもの

「みどりのカーテン」の設置による温度低下、CO2削減効果

【 温度低減効果 】

- 葉の表と裏では約3℃、窓は約4℃、室内の床は約6℃低下

* 横浜市南区16世帯の協力で測定：横浜市南区HPより

- 晴れた日の日なたでは、10℃位の温度低減効果

* 横浜市環境創造局環境科学研究所が横浜市内全域(62地点)で行った測定

【 CO2削減効果 】

家庭で2m×2mの緑のカーテンを2面設置した場合の効果

- 温度の低減効果により、8畳用エアコンを夏の間1台止められる試算

⇒ CO2削減量は130kg = 杉の木9本を植えたのと同じ

* 試算：横浜市環境科学研究所の試算

SDGs（持続可能な開発目標）

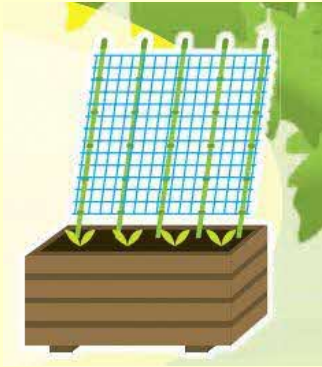


13. 気候変動に具体的
な対策を
気候変動とその影響に立ち向か
うため、緊急対策を取る

みどりのカーテン を 始めよう！

【 みどりのカーテンを始める前に準備するもの 】

1. 「支柱」、「行灯型支柱」： ネットを張るのに使います
「アサガオ」などは「あんどん型支柱」でもよいでしょう
2. 「ネット」か「ひも」： 植物の「つる」を からませます
3. 「プランター」か「鉢」： 植える本数で大きさを決めましょう
幅90cmのもので苗を2本程度が目安。地植えは良くそだちます
4. 「園芸用の土」と「鉢底石」： 配合された園芸用の土を使うとよいでしょう
プランターや鉢の底に「鉢底石」か「赤玉土(大粒)」を敷き、その上に園芸用土を入れ、苗を植えます



どのような「植物」を育てたらいいの？

	ゴーヤ	キュウリ	ミニトマト	三尺ササゲ	ヘチマ	千成ビョウタン	フウセンカズラ	アサリナ	アサガオ	西洋アサガオ	ツタンカーメンのエンドウ豆
特 徴	つる性 食べる 1年草	つる性 食べる 1年草	非つる性 食べる 1年草	つる性 食べる 1年草	つる性 *食べる クラフト 1年草	つる性 クラフト 1年草	つる性 クラフト 1年草	つる性 花 宿根草	つる性 花 1年草	つる性 花 1年草	つる性 食べる 1年草
発芽適温(℃)	25℃～30℃	20℃前後	20℃～30℃	20℃～25℃	25℃～30℃	25℃～30℃	20℃前後	20℃～25℃	25℃前後	25℃前後	15℃～20℃度
まき時	4月～6月	4月～6月	3月～5月初旬	5月中～7月中旬	3月下旬～4月	4月	4月～5月	4月～5月	4月～6月	4月～6月	11月
収穫期 鑑賞期	7月～9月	6月～10月	6月～11月	7月下～10月中旬	9月～10月	7月～8月	7月～10月	8月～10月	7月中旬～9月	8月～10月	5月上～6月中旬
種											
実・花											

*ヘチマの「食べる」は「食用」の種をお使いください。

「種」から「みどりのカーテン」を育てたい人のために

【 まく前に、種の処理が必要なもの 】

< 一部をカットしてから、一晩 水につけるもの >

ゴーヤ			先をカットする(山が一つの方を切る) 爪切りを使うと切りやすい 一晩、水につけてからまく
ヘチマ			先端に小さなでっぱりがない方を切る(爪切りでカットするか、やすりで傷つける) 一晩、水につけてからまく
フウセンカズラ			黒い部分を傷つける やすりなどでこする 一晩、水につけてからまく

<一晩 水につけるもの>

アサガオ	
<参考> ツルムラサキ	

*処理するところの奥に芽があるので、深く切ったり、傷つけないように注意

「みどりのカーテン」を育てたい、学びたい方のために

種まき体験・ポット上げ体験

講座やイベントで、種まき体験やポット上げ体験を行っています。4月から5月ごろにふれあいの森公園で行っています



ポット上げ(ふれあいの森公園)

種から育てた苗の販売

種から育てた苗を「弁天ふれあいの森公園」やイベントなどで5月ごろから販売しています



種から育てたゴーヤの苗

みどりの協働事業オープン講座

みどりのカーテンについては、「プレ講座」で「種まき」、「ポット上げ」を体験、学ぶことができます

みどりの協働事業オープン講座
花とみどりを 作り、育て、楽しむ!



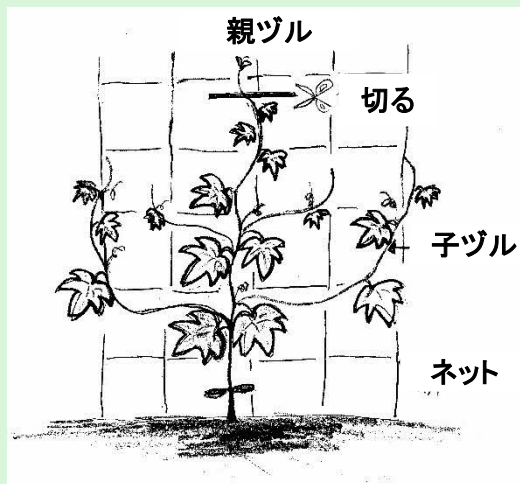
☆体験、販売、イベント、講座の開催については、4月～5月に発行される「広報うらやす」に掲載する予定です

☆「みどりのカーテン」の育て方、講座の問い合わせ: 080-5839-6201 (みどりのネットとワーク 後藤)

「みどりのカーテン」の育て方(1)

【摘心(てきしん)の仕方】

親ヅルや子ヅルの先端を切るとその下から脇芽が出てツルが増え実を多くつける植物があります。ツルの先端を切ることを**摘心**といいます。



【摘心(てきしん)の仕方】

【親ヅルを摘心するもの】

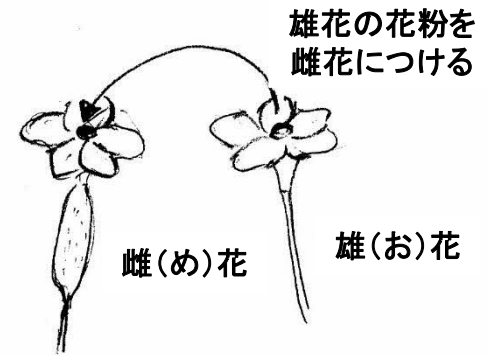
ゴーヤ、ヘチマ、アサガオ、西洋アサガオ、ルコウソウ、フウセンカズラ

【授粉(じゅふん)の仕方】

虫による受粉が期待できない場合は、「雄花」の花粉を「雌花」の「めしべ」につけてあげます。これを「授粉(じゅふん)」といいます。

花が咲く時間帯は植物により違うので、花の咲く時間帯、晴れた日に行ってください。

筆や綿棒などを使うと良いでしょう。



【授粉(じゅふん)のさせ方】

*ゴーヤの花のケース

【ゴーヤ】 ウリ科 つる性一年草

定植：本葉が2～3枚になったら植え付けます。

間隔はプランターでは30cm、地植えでは50cm位。

置き場所：ゴーヤは日当たりと水はけの良い場所を好みます。

水やり：水は毎日与えます。気温の高い日中を避け、朝夕方にたっぷりと与えます。

摘心：本葉が7～8枚になったら親ヅルの先端を2～3cm切ります。残った葉の脇から子ヅルが伸びてきます。

受粉：ゴーヤには雄花と雌花があります。虫による受粉が期待できない場合は雄花の花粉を雌花の雌しべにつけてあげます。

追肥：花が咲き実がなり始めたら2週間に1度くらい肥料を。

収穫：開花後15～20日くらいで収穫します。

収穫が遅れると黄色くなって味が悪くなります。

【ヘチマ】 ウリ科 つる性一年草

定植：本葉が4～6枚になったら植え付けます。

株間は30cm以上の間隔をあけます。プランターで育てる場合は大きめで深さのある物を使います

水やり：土の表面が乾いたら水をたっぷりとあげます。ただし、過湿には注意します。

摘心：植え付けたらすぐ、親ヅルの先端を2～3cm切ります。

受粉：ヘチマには雄花と雌花があります。虫による受粉が期待できない場合は受粉します。

追肥：定植後10日くらいいたら肥料を与えます。その後月2回、8月頃までやります。

収穫：実を食用にするには着果してから10日くらいで収穫します。

ヘチマタワシを作るには完全に熟した実を使います。

「みどりのカーテン」の育て方(2)

【アサガオ・西洋アサガオ】 ヒルガオ科 つる性一年草

- 定植**：双葉が十分開いたら植え付けます。
6～7号鉢(直径18～21cm)なら1株、65cmのプランターなら2～3株。
- 置き場所**：日当たりの良い場所に置きましょう。ただし、夜間に照明などの光があたると咲かないことがあるので注意しましょう。(短日性植物)
- 水やり**：土の表面が白っぽく乾いたらたっぷりと与えます。つぼみがふくらんできたら毎日水やりをします。特に盛夏は1日に朝夕2回与えるなど水切れに注意。
- 摘心**：本葉が5～7枚になったら伸びた親ツルの先端を2cmくらい切ります。
- 追肥**：順調に成長し始めたなら1000倍に薄めた液肥を月に2～3回与えましょう。

【フウセンカズラ】 ムクロジ科 つる性一年草

- 定植**：ポットで育てた苗は本葉3～4枚になったら定植。
6～7号鉢(直径18～21cm)に1株くらい、地植えの場合は株間20～30cmが目安です。
- 置き場所**：日当たりと水はけの良い場所を好みます。
- 水やり**：土の表面が乾いたらたっぷりと与えます。
- 摘心**：本葉が5～7枚展開したころ、伸びたツルの先端を摘むと脇からもツルが伸びてよく茂ります。
- 果実**：夏に小さな白い花を咲かせ、その後直径3cmくらいの風船のような果実ができます。
- 種子**：果実ははじめ明るい緑色ですが熟すと茶色になり、中に黒い種(白いハート形の模様)ができます。クラフトとしても使うことができます。

秋まで咲く「西洋アサガオ」



フライングソーサー ヘブリーブルー スプリットペタル

「西洋アサガオ」は、発芽適温が25℃前後と「日本のアサガオ」と同じ程度。しかし、花期は、日本アサガオが7月中旬～9月であるのに対し、8月からと少し遅く咲くが、10月まで楽しむことができる。

また、ヘブリーブルーの涼しげな空色、フライングソーサーの白と水色のしぼりも個性的。スプリットペタルは、花弁が深く切れ込み、ピンクの色とあいまって華麗。

一度、チャレンジしてみる価値はあるかもしれない。

TOPIX 【ツルムラサキ】

「ツルムラサキ」は、夏の暑い盛りにすくすく成長する熱帯アジア原産の葉物野菜。カロテンやビタミンC、B2、カリウム、鉄分などの栄養価も豊富。

◎種まき：種の皮がかたいので、発芽しやすくするため、タネを一晩水につけてからまく。嫌光性のため、種をまく深さは1.5～2cmほどにします。

◎摘心：わき芽(側枝)を伸ばして収穫するので、主枝の草丈が30cm(本葉が6～7枚)になった頃に摘心。わき芽が次々と伸びてくるので、そのまま伸ばして側枝から出る葉やつるを収穫します。

◎みどりのカーテンにする場合は、つる性の特性を生かし、支柱やネットなどに這わせて栽培することもできます

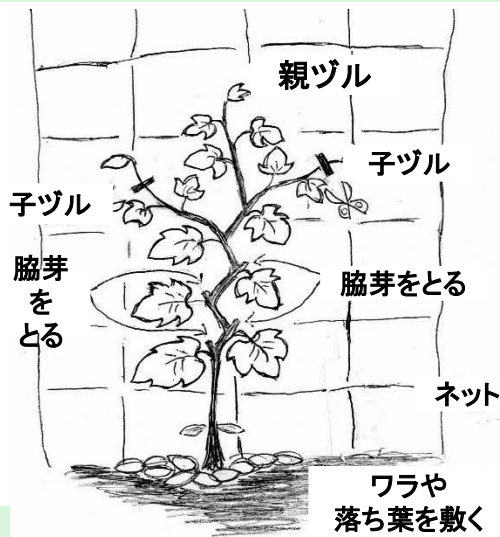
「みどりのカーテン」の育て方(3)

【脇芽(わきめ)とりの仕方】

育ってくると葉の付け根から新しい枝・つるが出てくることがあります。枝やつるがこみ合い日当たりが悪くなったり、実つきが悪くなるので不要な脇芽はかきとります。

【脇芽をとるもの】

キュウリ、
トマト、
三尺ササゲ



【キュウリ】 ウリ科 つる性一年草

- 定植** : 本葉3~4枚になったら定植します。地植えの場合は株間50~60cm、プランターでは株間40cmとします。根が浅いので根元にワラや落ち葉を敷きます。
- 置き場所** : 日当たりと水はけの良い場所を好みます。
- 水やり** : 土の表面が乾いたらたっぷりと与えます。
- 摘心** : ツル(親ヅル)は支柱に誘引し、3~4節目までの脇芽は取り除きます。5~6節より上の子ヅル、孫ヅルは本葉を2枚ほど残して摘芯します。親ヅルがネットの高さになったら先端を摘心します。
- 追肥** : 肥料不足だと実が小さくなったり曲りがひどくなります。1株から5~6本収穫したら液肥などを。
- 収穫** : 収穫が遅れると収量が減るので早めに収穫します。

【ミニトマト】 ナス科 一年草

- 定植** : 地植えの場合10cmの高畝にします。最初の花が咲いたところを目安に、株間50cm(プランターの場合35cm)で植え付けます。
- 置き場所** : 日当たりと水はけのよい場所を好みます。
- 水やり** : 土の表面が乾いて葉がしおれたら与えます。水のやり過ぎに注意します。
- 誘引** : トマトはつる植物ではないので伸びた茎を支柱やネットなどにひもなどで結びつけていきます。他のつる植物のような主茎の摘心は行いません。希望の高さになったら茎の先を切って止めます。葉の付け根から脇芽が出てきますが、不要な脇芽はつまみ取ります。なお、10cmほどに伸びた脇芽でさし芽もできます。

TOPIX 夜咲く幻想的な花 : カラスウリ

???「カラスウリ」は、日本の山野に自生するウリ科のつる性多年草です。多年草なので毎年同じ場所で育ちます。つるを伸ばして、周囲の樹木に絡みついて大きくなります。秋になると赤く熟した果実をつるからぶら下がるようにつけます。入手できれば「みどりのカーテン」にも。



花は、日が暮れると開花し、朝には閉じてしまう一夜花。真白なレースのような幻想的な花を咲かせます。

「みどりのカーテン」の育て方（４）

【 希望の高さ(棚の上の高さ)まで伸びたら、つるの先端を剪定するもの 】

【 センナリヒョウタン 】 ウリ科 つる性一年草

- 定植** : 本葉が3枚になったらに植え付け。
プランターでは1株、地植えでは70～90cmあけます。
- 置き場所** : 日当たりと水はけの良い場所を好みます。
- 水やり** : 土が乾いたらたっぷり与えますが、過湿には注意。
- 摘心** : 茎の先端が希望の高さになったら(棚に届くまで)先端を2～3cm切ります。残った葉の脇から子ヅルが伸びてくるので元気な子ヅルを2～3本誘引します。残りの子ヅルは取り去ります。
- 受粉** : 花が咲くのは夕方4時頃、授粉はその時間に。
- 追肥** : 苗が大きくなったら2週間に1度くらい肥料を。
- 収穫** : 実が固くなり、持ち上げた時に軽くなったと感じたら収穫できますが、ツルが枯れるまで待った方が**確実**です。早すぎるとクラフトには使えません。

【 三尺ササゲ 】 マメ科 つる性一年草

- 定植** : 本葉2、3枚のころ植えつけ。株の間を30～40cm。65cmほどの深型プランターでは2株が目安。
- 水やり** : 土の表面が乾いたら水をたっぷりとあげます。
- 摘心** : ツルが支柱の高さまで成長したらツルの先端を切ると子ヅルが伸び、さやを多く収穫できます。
- 追肥** : 肥料はほとんどいりません。
- 収穫** : 莢の太さが鉛筆の太さより細めのとき、早めに収穫します。早く収穫したものは「さや」つきのまま料理します。そのまま煮物や煮びたしに。天ぷらもお勧め。いため物、汁の実、スープなども。「お赤飯」を作る場合は、「さや」が茶色くなりかわくまで完熟させてから収穫し、豆をとりだし使います。

【 春の暑い日を快適に過ごしたい、ちょっと早めの「みどりのカーテン」 】

ツタンカーメンのエンドウ豆

マメ科エンドウ属のつる性一年草 原産地は中央アジア

名前の由来は古代エジプトの王ツタンカーメンのお墓から見つかった種が発芽しその種が伝承されたと言われています。

ロマンにあふれていますが、真実かどうかは？



- 場所・土** : 日当たり良い場所、水はけのよい土。酸性の強い土は避ける。事前に苦土石灰を。
- 定植** : 本葉1～2枚で定植できます。株間は40cm程度。
- 親ヅル** : 親ヅルと子ヅルは、莢(さや)つきがよいので残します。孫ヅルは莢(さや)つきが悪いので早めに摘み取ります。
- 水やり** : 土の表面が乾いたらあげます。
- 開花** : 4月頃、紫の濃淡のスイートピーに似た可愛い花が。
- 収穫** : 紫の莢(さや)が緑色を帯び、中の豆が固くなった時が収穫時期
- 食べ方** : グリンピースと同じように豆ご飯にして、しばらく保温しておくとうどんがピンク色に染まります。