

初心者のためのスタートアップ資料

◇道具 小型サイズより普通サイズのものが使い良い

必要な道具

大きなスコップ（ショベル）・剣先型 平グワ



あると便利な道具

三角グワ（三角ホー）

草刈りノコギリガマ



◇土の耕し方・うねの作り方

1. ショベルや備中グワ（刃先の分かれたクワ）で土を掘り起こす。
2. 元肥1（堆肥と有機肥料と石灰）を撒いてクワで土を砕きながら元肥を混ぜ込む。
*油粕、鶏糞、牛糞等を使うときは、醗酵してガスが出るので3週間寝かせる。臭くない（十分発酵させた）肥料を使用する場合は1,2週間で良い。
3. うね下の土をクワでかき上げて、うねの高さを作る。
うねの高さは周りの上手な人の高さを真似る。（関東地方の土質では低くて良いが、島本町は粘土質なので高さが必要。）
4. うねに元肥2（化成肥料：8-8-8等）を軽く混ぜ込む。

◇肥料の種類

石灰…土の酸性度を調整する。微量成分を補填する。

苦土石灰、かきがら石灰（苦土（マグネシウム）入りの方が良い）

*最近では家庭菜園では消石灰はあまり使われない。上記の方が作用緩やか。

堆肥…土質の改善。肥料成分は少ない。

バーク堆肥、牛糞堆肥、自家製堆肥（落ち葉等を熟成させたもの）

有機肥料…油粕、鶏糞等

*混合して有機配合肥料として売られているものも多い。

化成肥料…8-8-8（肥料の3大栄養素のチッソN，リンP，カリKが重量%
8の割合で含まれている）

高度化成（肥料成分が多い）

*8-8-8の方が働きが緩やかで使いやすい。

◇石灰の必要な野菜

ホウレンソウ、豆類、トマト、キャベツ、玉葱等

◇肥料を入れる時期

元肥：植える前、うねを作る時に入れる。有機肥料は根を痛めるガスが発生するので植え付けの3週間前までに入れる。石灰、化成肥料は1週間前でも良いが、通常石灰はうね立ての初期に入れる。

*注意 苦土石灰と化成肥料は（化学成分）一緒に入れると化学反応を起こしてガス（アンモニアガス）が発生するので時期をずらす。

追肥：生育途中で肥料を与える。与える時期や量は野菜によって異なるし、また何を使うかも作り手によって異なる。腕の見せ所。

【夏場】：こまめに少量ずつ与えた方が良い野菜や、1か月に1度のペースの野菜もある。

*化成肥料8-8-8は即効性があるが、雨による流失もあり肥効は短い。肥効1か月とあるが品質や土質によっては2週間の時もある。有機肥料は徐々に分解されるので施肥の2週間後から効き始める。両者のバランスを考えて与えるのが良い。

【冬場】：野菜の成長はゆっくりなので、追肥の回数も少なくて良い。

*注意：植え付け後すぐや、弱っている時に肥料を与えてはいけない。赤ちゃんや病人に無理やり食べさせるようなもので、肥料に負ける。

*ツルボケ注意：窒素肥料が多すぎると、莖ばかりで実が付かないということがある。さつまいも、トマト、カボチャ、スイカ等で注意。

#大切なことは「待ちの子育て」、ゆったりした気持ちで観察すること。

◇水のやり方…プランターの土と違い畑の土は大地の一部なので、プランターのよ

うに頻繁に水をやる必要はない。

- 畑の土の水分量や土質をみて与える。

- ・水の必要な野菜、水のあまり要らない野菜を知る。

〔水の必要な野菜：ナス、里芋、エダマメ（花の時期と実の膨らむ時期）
水のあまり要らない野菜：ネギ、ニンニク、玉葱、さつまいも、カボチャ、
トマト、スイカ〕

忙しい人は、土が乾かないようにマルチ（堆肥、草、ビニール資材）をすれば、
たいていの野菜は1週間に1度の水やりで大丈夫。

◇初心者向きの野菜

一番のお勧めは、ミニトマト、春植えのジャガイモ、さつまいも、

秋植えのネギ、ニンニク、玉葱、サニーレタス等

野菜作りのスタートは、種から育てるより市販の苗や芋から始める方がやりやすい。

- ・ジャガイモ 2月・3月に種芋の植え付け、収穫は5月・6月
- ・サニーレタス 春蒔きの時期は3月・4月 移植にも強いので、密集の時は植え替えばよい。収穫は外側から葉をかきとっていくと長く収穫できる。
- ・ミニトマト 4月中旬～5月に苗植え、収穫は7月末まで
- ・ピーマン・トウガラシ類（#1） 5月に苗植え、収穫は10月末まで
- ・キュウリ（*1） 5月に苗植え、収穫は7月まで
- ・ナス（#2） 5月に苗植え 収穫は真夏の1休みを挟んで10月末まで
- ・丸オクラ（*2） 5月・6月に種または苗植え。収穫は10月まで
- ・さつまいも 5月・6月にツルを植える。収穫は10月・11月
- ・ネギ 8月末・9月に苗植え、収穫は適宜。
- ・ニンニク 9月に種球を1片ずつ植える。収穫は次年度6月。
- ・春菊（中葉） 秋蒔き9月中～下旬
- ・サニーレタス 秋蒔き9月下旬～10月
- ・玉葱 11月に苗植え、収穫は次年度の5月

*1 *2：実の成長が速いので、2日に1度畑に来られる人向き

#1：ピーマン・トウガラシ類は水分の多い畑には不向き

#2：ナスは水分の多い畑向き

広い畑向き：カボチャ、冬瓜

中級レベル…大玉トマト、えんどう豆類等

森種まきの際には種まき後に不織布をべた掛けすると、土も乾きにくく種も環境も安定するので発芽しやすい。

◇植える時期が大切

野菜の出来・不出来の原因の1番は植える時期。植え時はその土地によって違うので、周りのうまく作っている人がいつ植えているかをよく観察する。

◇害虫対策

害虫を100%駆除しなければいけないと思わないで、野菜の木が弱らない程度は共存で良い。夏野菜（トウモロコシ以外）は害虫をあまり気にしなくても大丈夫。冬野菜のうちのアブラナ科は虫が付きやすい。アブラナ科以外の野菜＝菊菜、ホウレンソウ、ウマイナ、レタス類等は虫が付きにくい。まずはアブラナ科以外の野菜からスタートするのが良い。

◇野菜づくりで大切なこと

- ・野菜作りを楽しむ！
- ・周りと比較しない。上手に作らなければいけないと思わない。
- ・本やネットの「作り方ノウハウ」より、目の前の野菜との対話「何をしてほしいかを聞く」が大切。（対話ができるようになるには経験が必要。）
- ・周りの上手な方をよく観察する。
- ・自分の健康を一番に考える。頑張り過ぎない。 体に無理な力が掛かって腕や腰や足を傷めないように、作業姿勢を考え、道具をうまく使う。
近年の異常気象、夏の日中は畑に行かない。時には野菜を見捨てることも必要。
- ・服装：（夏も）長袖、長ズボン、手袋、帽子一日差し、虫、細菌から体を保護する。

問合せ先：町民農園部会・福田 fukuda-ka@amail.plala.or.jp



初心者のための野菜づくり講習会

4月18日（土）、19日（日）13時予定 雨天中止

場所：高浜の農園 申込必要（無料）

場所の詳細は申込の際にお伝えします

主催 島本町農業振興団体協議会・町民農園部会 申込先：福田