

# たかつき DAYS

[広報たかつき]  
令和4年 No.1408

3

知る 広がる 好きになる



## おうちで野菜づくり

10 無意識の  
思い込みに気付く

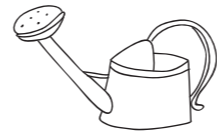
14 新型コロナウイルス  
感染症関連

46 安満遺跡公園グランドオープン  
1周年記念イベント





植物はうそをつかない。愛情を込めれば込めた分だけ応えてくれるのが、野菜づくりの楽しいところ



おうち時間が豊かになる

# 家庭菜園がある暮らし



自分で育てた野菜を自分で食べる。そんな暮らしっていいと思うけど、ちょっとハードルが高そう……。でも、はじめてみたらわかるはず。手をかけるほど応えてくれる野菜たちと暮らす楽しさと豊かさを。



自分で育てる野菜は  
かわいくて、おいしい！



野菜づくりは食育にも。食べものを見る目が変わるはず



収穫したらすぐ調理できるのも家庭菜園の醍醐味。新鮮な野菜はみずみずしくて、料理をワンランクアップさせてくれる気がする



たくさん採れたら常備菜に上/トマトソース(左)、しその葉のしょうゆ漬け 下/きゅうりの浅漬け

高槻の自然が育む恵みと  
一緒に暮らせる幸せ

朝市やマルシェイベントが各地で開かれ、直売所などでも朝採りの野菜が手に入る。もともと地産地消の暮らしがしやすい高槻だが、自分でつくったものを自分で食べるというのでもいいものだ。なにかを作る時間のなかでも、野菜づくりは特別なもの。愛情を込めて育てた野菜を大切な人と一緒に食べられるのは、一番のぜいたくなのではないだろうか。野菜は生きものだから、毎日大きくなっていく。かわいがるほど愛着も増すし、それに応える姿を見ながら世話をするのは楽しい。そして、採れたてを味わえる幸せ。新型コロナウイルスの影響で家庭菜園をする人が増えたといわれるが、確かに「おうち時間」を充実させてくれそうだ。

おいしい米や野菜ができる田畑が多いということは、家庭菜園にもぴったりの環境といえる。春は野菜づくりをはじめのにいい季節。この機会にぜひはじめてみては。





新聞紙や不織布はタネが風で飛んだり害虫がついたりするのを防ぐ効果も



**肥料のやりかた、コツ**  
芽が出て自立するようになったら、1週間に1回程度、水やりを兼ねて500〜1000倍に薄めた液体肥料を霧吹きで葉っぱに噴霧。葉っぱから栄養を吸収させよう。

**元気がないときのアドバイス**  
細菌の病気なら薬剤を散布するしかない。早めに対策すれば、量も回数も少なくて済む。もともと苗に菌がついていた場合は除去。苗でも初期の段階なら、間引いた部分に混んでいるところの苗を植え替えるのもあり。



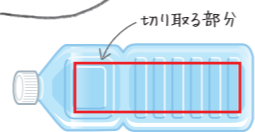
スペースがあれば、家にミニ畑を作るのもアリ

### ペットボトルがプランター代わりにも！

より手軽に始めるなら、ペットボトルを使うのも手。厚みがないので土だけ(軽石なし)でOK。向いているのはレタスや葉もの。ルッコラやバジルなどもいい。苗から育てるときれいに育つ。



家で育てられるのですぐつんで使いやすい！観葉植物代わりにも



ペットボトルの上をくり抜き、下に10箇所ほど穴をあけるだけ

## 2

### おいしく育てるために失敗を防ぐコツ&ポイント

#### タネのまきかた

春まきのタネなら、基本的には桜の咲く頃がベスト。コーティングされたタネだと発芽しやすい。ビンセットで等間隔に、たとえばリーフレタスなら2〜3センチ空けて。湿らせておいた土にまいて、そのうえから土をかけるといい。

#### 水やりのめやす、コツ

1回目はたっぷり。ただし水たまりができるほどは×。あとは様子を見て、しめらせる程度に。乾燥を防ぐため、発芽までは濡らした新聞紙の上に置く手も。その乾きが水やりのサインにも。



土に水がなじむまで20〜30分置いてからタネをまくとGOOD!

#### 間引きを上手にする方法

間引きが少ないと太陽が当たらず、水分もとりにくくなるので、大胆に行おう。傷口からバイ菌が入ったり、必要なものを抜いてしまったりしないよう、ハサミを使って。ただし、トマトだけは手で間引きを。



混ぜ合っているところを間引いたり枯れている葉を切りとったり全体に光があたるよう向きを変えたり。手をかけるほどおいしく育つ

#### 虫対策

無農薬なら虫は避けて通れないその都度対策を!



多少、育ちが悪くなってもいいなら防虫ネットを。棒や針金とビニールでトンネルをつくってもいい。発見したらピンセットでこまめにとるのが一番。

ベランダで

庭で

# プランター菜園で楽しむプチ農活

野菜づくりは、ベランダやちょっとした空きスペース、家の中でも可能。気軽にはじめられるプランター菜園のポイントを、農業のプロに教えてもらった。

## 1

### 初心者でもぜひトライ家庭菜園のはじめかた

プランターは大きめの植木鉢でも大丈夫!



**必要なものと選びかたのヒント**  
まずは園芸店などで専用の土を、10リットルくらい。プランターは、収穫が早いものや葉ものなどは浅型、背丈が高くなるものなどは深型がおすすめ。あとは軽石。なければ2〜3ミリほどの石を。

#### プランターを置く場所

ベストなのは朝日があたる場所。なければ、まったくの日陰ではなく、半日蔭くらいのそこそこ明るいところへ。鏡を置いて反射させるのもいい。コンクリートも同様の効果が。

3〜4月にまくなら太陽が当たるほうがいいが梅雨明け以降は当たりすぎに注意



西日が強いと枯れるおそれもあるので遮光ネットや衝立てで対策を!

光が必要な野菜は土を薄めに!



**土の入れかた**  
軽石を1〜2センチほど敷き詰め、その上から10〜15センチの厚みになるように。タネをまいたら、レタス類は軽く押さえただけで十分。ほうれんそうなどは、乾燥防止のためしっかり押さえて土を硬くする。

#### タネで育てる場合と苗を買う場合

基本的に、レタスや小松菜、ほうれんそうなどの葉ものはタネからOK。ナス科の野菜をはじめ、実を食べる野菜は苗から育てたほうが失敗がなく、仕上がりがいい。



#### これがあると便利

少し値段が張るけれど、園芸用の不織布があると便利。乾燥対策や防虫対策になる。

手をかければかけるほど野菜も喜んでくれますよ!



教えてくれた人

高谷農園 高谷敏宜(たかやとしのり)さん

大阪府に認定された「農の匠」。大阪エコ農産物の栽培に取り組み、高槻市の学校給食にタマネギやジャガイモなどを供給している

やればやるほど奥深く、はまってしまるのが野菜づくり。自然が相手だから、経験者だって必ずしもうまくできるわけじゃない。興味があるなら、まずはチャレンジしてみる事が大切!







やっぱり

## 自然のなかで農活したいなら

住宅街のすぐそばから郊外まで、まちのあちこちに農地が広がる高槻。自然に囲まれた畑で、自分のスタイルに合わせて土と触れ合う楽しさを。

もっと農活  
したいなら!



### 市民農園

もっと本格的に農活したいなら、市民農園を。実際の農地を使って、より自然の豊かさを感じながら、のびのびと野菜づくりを楽しめる。利用しやすいやさしいやささなど、自分に合ったところを選んで。



#### 梶原ふれあい農園

高槻の東部、梶原地区の農園。1区画約50平方メートルと広め。新規で借りる場合はサポートもあり、農作業後の交流も盛んなのだそう。

梶原6-466-1・2  
TEL. 072・685・1967(田中)



#### 里山農園かしふね

山に囲まれた北部の梶田地区にある高槻最大の貸し農園。豊かな自然に抱かれながら農作業ができる。1区画約40平方メートル。農具の無料貸し出しも。

大字田能小字広法谷1  
TEL. 072・669・2230(高槻栽培センター)

気軽に  
楽しむなら



### 収穫体験

野菜づくりは難しくても、収穫体験なら、イベント気分でも農業を体験することが可能。毎年楽しみにしている人も多い人気のイベントはもちろん、ブルーベリー狩りなどもあるのでチェックしてみてください。

問合せ先 TEL. 072・674・7402(農林緑政課)



#### じゃがいも掘り

梶田地区「二科山荘」での「やまざと農業体験」として例年6月に行われる。竹や木を活用した木工体験も同時に楽しめる。



#### さつまいも掘り

9月末からは例年、市内各所で「さつまいも掘り園」を開園。毎年好評で売り切れる農園も。



#### しいたけ狩り

国産の原木で栽培した高槻産の原木しいたけの収穫が一年中楽しめる。(高槻しいたけセンターTEL.072・688・9359)

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止となる場合もある。参加にあたっては感染予防に留意した行動を。

イタリアンパセリ  
などハーブも  
おすすめ!



#### ルッコラ

タネから簡単に芽が出るので育てやすい。大きく育てることもできるし、小さく間引いて食べることもできる。花も食べられる

難易度

いろいろな種類が  
入っているタネを  
買って育てるのも  
楽しい



#### ラディッシュ

虫に強く小さなプランターでも育てやすい。「二十日大根」ともいわれ、20日前後で収穫できる。葉も食べられるので丸ごと楽しんで

難易度



#### リーフレタス

年中つくれて室内でも育てやすい。等間隔にまいて、さらっと土をかぶせ、育ってきたら間引いて、大きくなったものから食卓へ

難易度



#### キュウリ

朝晩の水やりを。葉っぱが多い分、たくさんの水分を蒸発させるので、乾燥は禁物。肥料も大事で、実がつき出す頃には週に2~3回与えよう

難易度



#### オクラ

2メートルほどまで伸びるので、風対策も含め丈夫な支柱が必要。五角形のものより丸型のほうが出来上がりはやわらかい

難易度



#### 小松菜など葉もの

年中育てられ、発芽させるのも難しいはないが、虫がつきやすいので注意。みずなやほうれんそうなどもおすすめ

難易度



#### トマト

水やりは1週間~10日に1回程度、土が乾いたときで十分。たくさん出てくる脇芽はいいいに間引いて。2メートルほどまで伸びるので丈夫な支柱がマスト

難易度



#### ナス/ピーマン/シシトウ

ナス科の野菜は、成長に水が必要なので乾燥には気をつけて。全体に日が当たるよう、3分の1ぐらいを残して均等な枝ぶりにすると良い実がとれる。ピーマンなら赤や黄、ナスなら白や緑など、変わった色にトライしても

難易度

3

プランター菜園におすす  
め  
の  
春まきの野菜たち

今から植える野菜は食卓でおなじみのものが多く、初夏から夏の終わりにかけて楽しめる。葉ものなどのサラダ野菜は、1~2か月後から収穫できるものも。自分で育てた野菜は収穫の喜びもひとしお。つくってみたかった野菜に、ぜひチャレンジを!

虫が苦手な人は  
まだ暖かくなりきっていない  
3月から植えるのがおすすめ  
育ちは遅めになるけど  
虫つきにくい



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」3月号特集のこぼれ話を配信中!