

# 家庭菜園に挑戦してみませんか

畑がなくても、庭の片隅やベランダで栽培できる野菜があります。果実を採る野菜は野菜栽培の中では少し手間がかかる種類ですが、自分が育てた野菜を収穫することは楽しいものです。

## 人気の野菜ベスト3



ピーマン

・名前はフランス語から由来



ナス

・原産地はインド



トマト

・夏野菜の代表

- ピーマン  
ピーマンは緑、赤、黄の三色があり、容器栽培にも適しています。日照量が多いほどよいので一日中日が当たる場所で栽培するのがよいでしょう。
- ナス  
関東地方では卵形、関西地方は中長が普及しています。日照時間が長いほどよく生育します。土が乾燥しないように十分な水やりが必要です。
- トマト  
狭い土地でも育てられるミニトマトは人気があります。生育には強い日照が必要で、日当たりが悪いと、開花しても落下したり、すじ腐れ果<sup>①</sup>が発生したりします。

## 野菜作りのポイント

### 苗選び

種まきから発芽までに時間がかかる野菜（キュウリ、ナス、ミニトマト、オクラ等）は市販されているポット苗を利用すると便利です。購入する際には、葉が大きく、厚くて艶があり、根が多くしっかりしている、葉と葉の間が短くてがっしりしている苗を選ぶとよいでしょう。

### 定植

ポット苗を植え付ける際には、根に付いている土をあまりくずさないで植えます。株と株の間隔が狭すぎると日当たりが悪くなり収穫量も減ってしまうので、所定の間隔で植えます。定植後は支柱を立てて結び付けて、風で苗が揺れないようにします。

### 水分と湿度

一般的には、夏期は土が乾きやすいので毎日の水やりが必要です。気温の低い時期は、それほど水やりは必要ありません。野菜の水分が不足し、乾燥すると害虫<sup>②</sup>が発生しやすくなります。



## 日照時間

野菜の種類によって必要な日照時間は異なりますが、一日に最低4時間以上日が当たれば野菜を栽培することができます。ただし、真夏の強い西日は野菜にはあまりよくありません。強い日差し対策として、すだれ等で日よけをしましょう。実もの野菜、根もの野菜は、長時間日が当たるほうが葉で多くの養分がつくられ、それが実や根のほうにまわるので、日照の時間や量の多いほうが立派な実が育ちます。葉もの野菜は多くの養分を必要としないので、それほど日照量が多くない場所でも栽培できます。

## 病気

株と株の間が狭く葉が折り重なり合い、風通しや太陽光線の当たりが悪いところや、窒素肥料を多くやり過ぎるなどで野菜が軟弱になっている場合などに病気や害虫の発生が多くなります。病気に強い品種を選び、野菜に適した間隔になるように間引きしたり、酸性土壌にならない肥料の混合<sup>③</sup>を考え、バランスの良い土づくりをすることが重要です。

## 害虫

害虫が発生する要因としては、高温又は低温で多湿のとき、風通しが悪く、日照不足のとき、排水が不良で土壌が酸性の場合などが考えられます。ベランダは大地から隔離されていることや新しい用土を使うことが多いので害虫の発生は少ないという利点があります。しかし、アブラムシやガなど飛んでくる虫や乾いたところに発生するダニもいますので注意が必要です。



図 1 葉を食べる虫

## 野菜の収穫時期

野菜には、まき時、定植時期、収穫時期があります。

野菜の種類	定植	収穫時期	連作不可の期間
かぼちゃ	4月下旬	7月下旬から8月	0年
冬瓜	5月下旬	8月から9月	1年
枝豆	4月中旬	9月	3年
キュウリ	5月中旬	6月下旬～10月	4年
ナス	5月上旬	7月から10月中旬	4年
トマト	5月上旬	7月から10月	5年
ピーマン	5月上旬	7月から9月上旬	5年

同じ土地に同じ野菜を続けて植えると、土壌の酸性化や腐植などにより病気になったり、発育が悪くなったりします。これを連作障害といいます。

連作障害を防ぐには、別の野菜に入れ替えるなど一定の期間を開けてから栽培します。

- ① 果肉が緑や黄色のすじ状に固くなる状態
- ② アブラムシやハダニなど
- ③ 石灰を多めに混ぜる

家庭菜園に挑戦してみませんか

畑がなくても、庭の片隅やベランダで栽培できる野菜があります。果実を採る野菜は野菜栽培の中では少し手間がかかる種類ですが、自分が育てた野菜を収穫することは楽しいものです。

### 人気の野菜ベスト3

#### ピーマン

ピーマンは緑、赤、黄の三色があり、容器栽培にも適しています。日照量が多いほどよいので一日中日が当たる場所で栽培するのがよいでしょう。

#### ナス

関東地方では卵形、関西地方は中長が普及しています。日照時間が長いほどよく生育します。土が乾燥しないように十分な水やりが必要です。

#### トマト

狭い土地でも育てられるミニトマトは人気があります。生育には強い日照が必要で、日当たりが悪いと、開花しても落下したり、すじ腐れ果<sup>1</sup>が発生したりします。

### 野菜作りのポイント

#### 苗選び

種まきから発芽までに時間がかかる野菜（キュウリ、ナス、ミニトマト、オクラ等）は市販されているポット苗を利用すると便利です。購入する際には、葉が大きく、厚くて艶があり、根が多くしっかりしている、葉と葉の間が短くてがっしりしている苗を選ぶとよいでしょう。

#### 定植

ポット苗を植え付ける際には、根に付いている土をあまりくずさないで植えます。株と株の間隔が狭すぎると日当たりが悪くなり収穫量も減ってしまうので、所定の間隔で植えます。定植後は支柱を立てて結び付けて、風で苗が揺れないようにしましょう。

#### 水分と湿度

一般的には、夏期は土が乾きやすいので毎日の水やりが必要です。気温の低い時期は、それほど水やりは必要ありません。野菜の水分が不足し、乾燥すると害虫<sup>2</sup>が発生しやすくなります。

#### 日照時間

野菜の種類によって必要な日照時間は異なりますが、一日に最低4時間以上日が当たれば野菜を栽培することができます。ただし、真夏の強い西日は野菜にはあまりよ

くありません。強い日差し対策として、すだれ等で日よけをしましょう。実もの野菜、根もの野菜は、長時間日が当たるほうが葉で多くの養分がつくられ、それが実や根のほうにまわるので、日照の時間や量の多いほうが立派な実が育ちます。葉もの野菜は多くの養分を必要としないので、それほど日照量が多くない場所でも栽培できます。

#### 病気

株と株の間が狭く葉が折り重なり合い、風通しや太陽光線の当たりが悪いところや、窒素肥料を多くやり過ぎるなどで野菜が軟弱になっている場合などに病気や害虫の発生が多くなります。病気に強い品種を選び、野菜に適した間隔になるように間引きしたり、酸性土壌にならない肥料の混合<sup>3</sup>を考え、バランスの良い土づくりをすることが重要です。

#### 害虫

害虫が発生する要因としては、高温又は低温で多湿のとき、風通しが悪く、日照不足のとき、排水が不良で土壌が酸性の場合などが考えられます。ベランダは大地から隔離されていることや新しい用土を使うことが多いので害虫の発生は少ないという利点があります。しかし、アブラムシやガなど飛んでくる虫や乾いたところに発生するダニもいますので注意が必要です。

#### 野菜の収穫時期

野菜には、まき時、定植時期、収穫時期があります。

野菜の種類	定植	収穫時期	連作不可の期間
枝豆	4月中旬	9月	3年
かぼちゃ	4月下旬	7月下旬から8月	0年
キュウリ	5月中旬	6月下旬～10月	4年
トマト	5月上旬	7月から10月	5年
ナス	5月上旬	7月から10月中旬	4年
ピーマン	5月上旬	7月から9月上旬	5年
冬瓜	5月下旬	8月から9月	1年

同じ土地に同じ野菜を続けて植えると、土壌の酸性化や腐植などにより病気になったり、発育が悪くなったりします。これを連作障害といいます。

連作障害を防ぐには、別の野菜に入れ替えるなど一定の期間を開けてから栽培します。

家庭菜園に挑戦してみませんか

畑がなくても、庭の片隅やベランダで栽培できる野菜があります。果実を採る野菜は野菜栽培の中では少し手間がかかる種類ですが、自分が育てた野菜を収穫することは楽しいものです。

### 人気の野菜ベスト3

#### ピーマン

ピーマンは緑、赤、黄の三色があり、容器栽培にも適しています。日照量が多いほどよいので一日中日が当たる場所で栽培するのがよいでしょう。

#### ナス

関東地方では卵形、関西地方は中長が普及しています。日照時間が長いほどよく生育します。土が乾燥しないように十分な水やりが必要です。

#### トマト

狭い土地でも育てられるミニトマトは人気があります。生育には強い日照が必要で、日当たりが悪いと、開花しても落下したり、すじ腐れ果<sup>1</sup>が発生したりします。

### 野菜作りのポイント

#### 苗選び

種まきから発芽までに時間がかかる野菜（キュウリ、ナス、ミニトマト、オクラ等）は市販されているポット苗を利用すると便利です。購入する際には、葉が大きく、厚くて艶があり、根が多くしっかりしている、葉と葉の間が短くてがっしりしている苗を選ぶとよいでしょう。

#### 定植

ポット苗を植え付ける際には、根に付いている土をあまりくずさないで植えます。株と株の間隔が狭すぎると日当たりが悪くなり収穫量も減ってしまうので、所定の間隔で植えます。定植後は支柱を立てて結び付けて、風で苗が揺れないようにしましょう。

#### 水分と湿度

一般的には、夏期は土が乾きやすいので毎日の水やりが必要です。気温の低い時期は、それほど水やりは必要ありません。野菜の水分が不足し、乾燥すると害虫<sup>2</sup>が発生しやすくなります。

#### 日照時間

野菜の種類によって必要な日照時間は異なりますが、一日に最低4時間以上日が当たれば野菜を栽培することができます。ただし、真夏の強い西日は野菜にはあまりよ

- 
- 1 果肉が緑や黄色のすじ状に固くなる状態
  - 2 アブラムシやハダニなど
  - 3

## 家庭菜園の作り方

### 1. 家庭菜園の原文を開く

[デザインタブ] → [ドキュメントの書式設定] → [その他] ボタンをクリック → [線 (シンプル)] をクリック

2. [デザインタブ] → [ドキュメントの書式設定] → [配色] → [マーキー]

3. [余白] → [ユーザー設定] [上:19.5 下:19.5 右:25 左:25]

[文字数と行数] タブ → [行数] ボックスの右側に (1-51) と表示されていることを確認する

[行数] ボックスに「51」と入力 → [OK]

4. 「人気の野菜ベスト 3」を選択し Ctrl キーを押しながら「野菜づくりのポイント」「野菜の収穫時期」を選択 → [ホーム] タブの [スタイル] [見出し 1] をクリック (選択した段落に「見出し 1」のスタイルが設定された)

5. [見出し 1] スタイルを設定したいいずれかの段落 (「人気の野菜ベスト 3」など) を選択

[ホーム] タブ → [フォントグループ] → [文字の効果と体裁] をクリック → [塗りつぶし-緑、アクセント 2, 輪郭-アクセント 2] をクリック

[ページレイアウト] タブ → [段落] の [前の間隔] ボックスに「12」と入力

[ホーム] タブの [スタイル] [見出し 1] を右クリック → [選択箇所と一致するように見出し 1 を更新する] をクリック → すべての [見出し 1] スタイルに文字の効果の設定がされ、段落前の間隔が変更される。

6. [苗選び] を選択し Ctrl キーを押しながら [定植] [水分と湿度] [日照時間] [病気] [害虫] を選択

[ホーム] タブの [スタイル] の [ダイアログボックス起動ツール] をクリック → [スタイル] ウィンドウが表示される → [オプション] をクリック → [スタイルウィンドウオプション] ダイアログボックスが表示される → [表示するスタイル] ボックス → [すべてのスタイル] をクリック → [OK]

[スタイル] ウィンドウにすべてのスタイルが表示されるので、[見出し 3] をクリックする。

7. [ホーム] タブの [編集] の [検索] ボタンをクリック → ナビゲーションウィンドウが表示される → [文書の検索] ボックスに [連作障害] と入力する。 → ナビゲーションウィンドウに検索結果が表示される。

検索結果の 1 番目をクリック → 文書中の 1 番目 [連作障害] の場所が選択される → [ホーム] タブの [フォント] の [ダイアログボックス起動ツール] をクリック → [傍点] ボックスの  をクリック → [(,)] をクリック → [OK]

8. [ホーム] タブの [編集] の [検索] ボタンの  をクリック → [ジャンプ] をクリック → [移動先] の [文末脚注] をクリック → [脚注番号] ボックスに [3] と入力 → [ジャンプ] をクリック

文末脚注の [3] の脚注番号 [(肥料の混合) の後] にカーソルが移動する。

9. ジャンプした位置の脚注番号 [3] をダブルクリック → 文末脚注領域にカーソルが移動する → [3] の後をクリックして「石灰を多めに混ぜる」と入力する。

10. 1 行目を行単位で選択 → [ホーム] タブ [スタイル] の [その他] をクリック → スタイルの一覧から [表題] をクリック → [フォントサイズ:32] と入力

11. 2 行目「畑がなくても…」の 2 行を行単位で選択 → [ホーム] タブ [スタイル] の [その他] をクリック → スタイルの一覧から [斜体] をクリック

12. 見出し「人気の野菜ベスト 3」の下の段落にカーソルを移動 → [挿入] タブ [図] の [SmartArt] → [リスト] → [縦方向画像リスト] をクリック → [OK]

13. SmartArt グラフィックを選択 → 左上の画像のアイコンをクリック → [図の挿入] → [ファイルから] → [デスクトップ] → [家庭菜園] → 「ピーマン」をクリック



- [挿入] タブ→ [表] をクリック→ [文字列を表にする] をクリック  
[文字列を表にする] ダイアログボックスが表示される→ [自動調整のオプション] の [列の幅を固定する] ボックスに「37」と入力。→ [文字列の区切り] の [タブ] クリック→ [OK]
29. 表の1行目を選択→フォントの [太字]、[斜体] をクリック。
30. 表内にカーソルを移動  
[表ツール] の [レイアウトタブ] タブの [並べ替え] をクリック→ [並べ替え] ダイアログボックスが表示される→ [タイトル行] の [あり] をクリック→ [最優先されるキー] → [連作不可の期間] をクリック  
[種類] ボックス→ 「数値」 をクリック→ [昇順] → [OK]
31. 表全体を選択→ [中央揃え (左)] をクリック
32. 文末脚注領域にカーソルを移動  
[参考資料] タブの [脚注] の [ダイアログボックス起動ツール] をクリック  
[脚注と文末脚注] ダイアログボックスが表示される  
[書式] の [番号書式] → [①、②、③…] をクリック→ [適用]
33. 文末脚注以外にカーソルを移動  
[挿入] タブの [ヘッダーとフッター] の [ページ番号] をクリック→ [ページの下部] [図形付き] の [楕円]
34. [ファイル] タブ→ [印刷] → [設定] の [ページ] ボックスに「s 1」と入力  
[1 ページ/枚] をクリックして [2 ページ/枚] をクリック (セクション1だけが1枚の用紙に2ページ分が印刷される)

