

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ぐりん

Green

58号 2025.4月

春を楽しもう

チャレンジ!!

家庭菜園

ハウスですくすく育ってん菜

(4月1日撮影)

春を楽しもう



チャレンジ!! 家庭菜園

暖かな春の陽気を感じる季節がやってきました！
毎年春のぐりんgreenでは家庭菜園をご紹介しますが、58号では55号で特集して好評だったプランターを使った家庭菜園について再びご紹介します。プランター栽培の基本と、夏野菜のズッキーニ、パプリカ、北海道での栽培が珍しくはなくなったさつまいもの栽培方法について掲載します。
プランター栽培であれば、広い土地や畑がなくても、野菜を育てることが出来ますので挑戦してみたい方が多いのではないでしょうか？自分で愛情を込めて作った野菜は格別に美味しく感じますよ！

プランター栽培の特徴と基本

プランター栽培は畑での栽培（露地栽培）とどう違うのでしょうか？プランター栽培の特徴と基本的な栽培方法についてご紹介します！

プランター栽培の特徴

- 畑や広い土地がなくても栽培できる
- 土の準備が容易
- 場所の移動ができ、環境の変化に柔軟に対応できる
- 露地栽培に比べ、こまめな水やりが重要
- 根の伸びる空間が狭くなりがちで、作物によっては育てるのが難しい

必要なもの

栽培容器

作物の種類と植える量に合った大きさのもの

プランター等

土

作物に合った培養土を購入するのがおすすめ

じょうろ・ハサミ・シャベル等

※作物によっては支柱などがあると便利

肥料

植え付け前に与える元肥と生育中に与える追肥が必要（化成肥料や液肥など様々なものがあり、用法や成分などが異なるので、説明をよく見て使用する）

鉢底石

水はけをよくする働きがあり、土だけだと根腐れや虫害などが発生しやすくなる

プランターの準備

① 鉢底石を敷く
※ネットに入っているものは洗って繰り返し使える

② 培養土を入れて肥料と混ぜ合わせる

③ 水やりの際に溢れないよう、土はプランターの縁より3cmほど下になるように入れる。
④ 元肥入りの培養土には肥料は不要。

おかず、おやつどちらでも大活躍！ さつまいも ヒルガオ科

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
植え付け							
収穫							



プランターの大きさ

深さ30cm以上、幅60cmほど（1株）

水・肥料のポイント

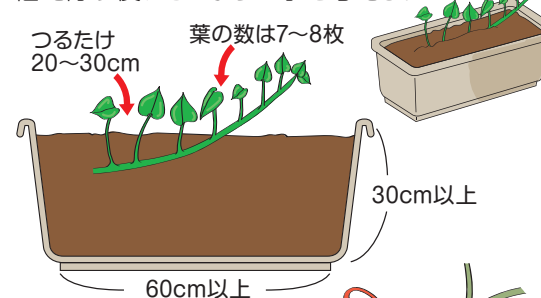
- 植え付け後はたっぷり水を与え、根がつくまでの1週間は水切れに注意。
- 葉が十分に成長し、土の渇きが早くなったら、涼しい時間にたっぷり水を与える。

生育上の注意

- 暑さと乾燥を好むので日当たりと風通しの良い場所に置く。
- 植え付けてから約1か月後に気温が20～30℃だと肥大する性質のため、植え付け適期を守る。
- 平均気温が18℃以上になったら植え付けのタイミング。
- 挿し苗の下部についている余分な葉や枯れ葉を取り除き、節を土に入れて植え付ける。

① 植え付け

苗を植え付ける日は、挿し苗に水を差しておく。準備した土に深さ5cmほどの溝を作り切苗を寝かせるようにして植え付ける。この時、葉や生長点（1番太い茎の先端）は外に出して植え付ける。植え付け後、たっぷり水を与える。



④ 収穫

9月末から10月頃の乾燥した晴れた日の午前中に収穫を行う。少し掘ってみて成長しているようであれば、収穫する。まず、つるを根本から切除し、スコップで周囲の土を掘り起こして、傷をつけないように手で掘り出す。

② 追肥

基本肥料は必要ないが、植え付け後成長が悪かったり、葉の色が薄い場合は、根菜用の窒素の割合が少ないものを与える。

③ つる返し

つる返しとはさつまいものいもが出来る部分以外から出る根を土から引きはがすこと。これを行わないと、余計な栄養を使ってしまういもが大きくなり恐ろしい。剥がしたつるは葉の上など根が張らない場所に棄てておく。ただし、プランターなどでつるがほぼ土に接触しない状況ならする必要はない。

⑤ 乾燥

収穫後、土がついた状態のまま、水に濡れない乾燥した場所で3日ほど乾燥させる。

煮込んでも焼いても美味しい！夏野菜の代表格！ズッキーニ ウリ科

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
植え付け							
収穫							



プランターの大きさ

深さ30cm以上、直径30cmほど（1株）

水・肥料のポイント

- 水を必要とする作物なので、土が乾いていたら水をやり、水切れしないようにする。
- 肥料は継続して2週間に1回を目安に追肥する。

生育上の注意

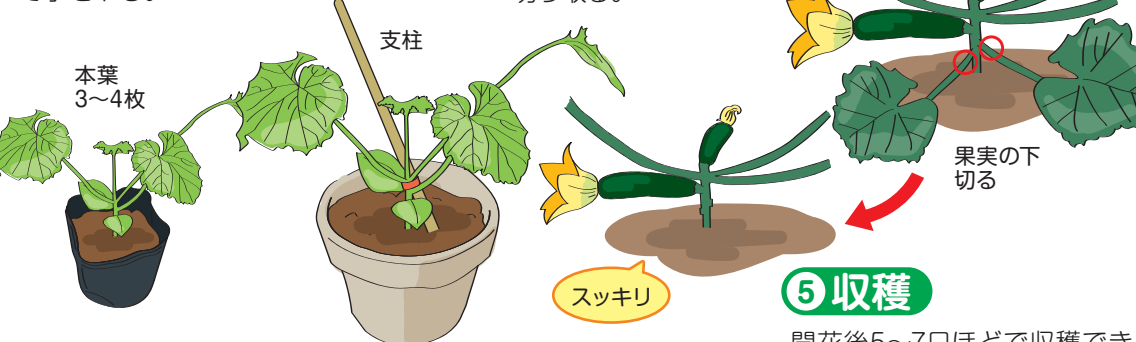
- 日当たりが良く風通しの良い場所を好むが、熱風や強い風は避ける。

① 植え付け・支柱

苗ポットと同サイズの穴を掘り、ポットの土とプランターの土の高さが同じになるように植え付け、支柱を立て固定後、土がしっかり湿るまで水をやる。

② 下葉刈り

ズッキーニは多湿を嫌うため株元の風通しを良くするために下葉を刈る。果実の下に生えた葉を2、3枚のこして切り取る。

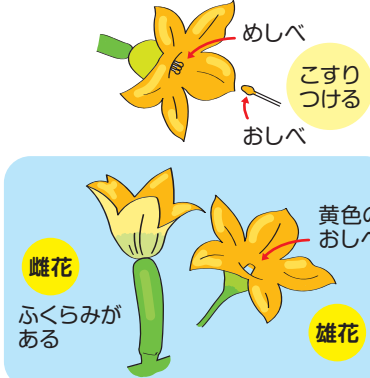


③ 追肥

果実が形成され始めたタイミングから、およそ2週間に1回追肥する。

④ 人工授粉

少ない株数だと受粉がうまくいかないため、人工授粉を行う。朝のうちに雄花の雄しべを雌花の雌しべにこすりつける。



⑤ 収穫

開花後5～7日ほどで収穫できる。大きくなりすぎると食味が落ちてしまうので早めに収穫する。受粉に失敗した実は肥大せず、奇形で腐ってしまうので早めに摘み取る。

ビタミンCたっぷり！料理を華やかに！パプリカ ナス科

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
植え付け							
収穫							



プランターの大きさ

深さ30cm以上、幅30cmほど（1株）

水・肥料のポイント

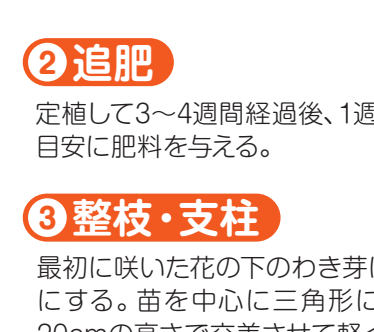
- 土が乾いていたら、涼しい時間に底から水が流れるくらいたっぷり水を与える。

生育上の注意

- 酸性土壌ではうまく育たないので、pH6～7程度の土を使用すると良い。
- 寒さに弱いので、しっかりと気温が上がってから植え付ける。
- 気温が低い場合は、ビニールトンネルなどで覆い適温期になるまで保温しながら育てる。

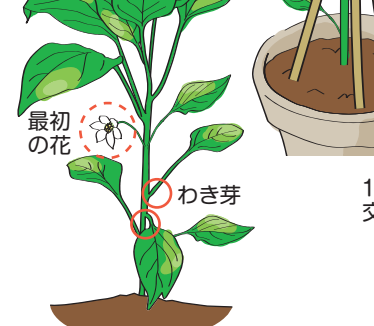
① 植え付け

苗ポットと同サイズの穴を掘り、根鉢を崩さずに苗を植え付け、根本の土を軽く押さえる。植え付け後、仮支柱で固定し、たっぷり水を与える。



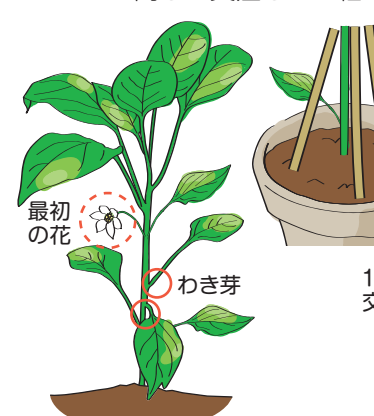
② 追肥

定植して3～4週間経過後、1週間に1回を目安に肥料を与える。



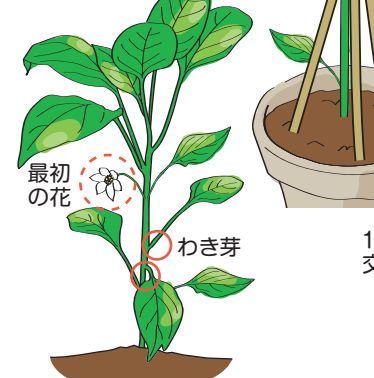
③ 整枝・支柱

最初に咲いた花の下の方のわき芽は摘み取り、枝を3～4本にする。苗を中心に三角形に三本支柱を立て、15～20cmの高さで交差させて軽く固定する。



④ 収穫

花が咲いてから2か月程で収穫できる。果実が大きくなり、色が全体に回ったら収穫する。



農家男子と一緒に阿寒で楽しむ女子募集します！！

1泊2日 食べて・遊んで 費用は3,900円

昨年の様子

ツアーに参加した感想と参加を希望している女性に一言お願いします！

農家男子との結婚についてどう思いますか？

楽しい体験をさせてもらいました！ツアー参加に不安をお持ちの方も「旅行ついでにいい人が見つけれたらいいな」くらいの気持ちで参加してみてください！

不安な面もありますが、結婚してみると時間の使い方が比較的自由で、新鮮なお野菜がたくさん食べれることは魅力的だと思います！

お申込みはこちら

阿寒へGO! 2025

Date 6/21(sat)/22(sun)

price お一人 3,900円

others 20歳から40歳までの独身女性 6人!! (お急ぎください) 締め切り: 5/25(sun)

エム・フォーが出版した農業婚活の本を参加者全員にプレゼントします！

宿泊は阿寒の森 鶴雅リゾート花ゆう香

日程表

1日目		2日目	
9:30 集合 (JAきたみらい)		6:30 ぽっけお散歩	
10:00 ファミリーランド		7:00 朝食	
12:00 ランチ		8:00 朝食	
13:00 出発		9:30 出発	
15:00 阿寒湖 遊覧船		10:30 お宅拝見	
16:00 阿寒の森鶴雅		12:30 ランチ	
18:00 リゾート花ゆう香 (温泉につかる・ゆっくりする)		14:30 解散 (JAきたみらい)	
20:00 デイナーパーティー			
21:00 カムイルミナ			
22:00 ナイトウォーク			

2024年のツアーで結婚したお二人もいます！

気合のいい方とお茶でも

*行程は一部変更となる可能性があります

主催 きたみらい農業協同組合 営農振興部担い手グループ 〒090-0813 北見市中ノ島町1丁目1番8号 北見地区農業振興連絡協議会

お問い合わせ エム・フォー Tel:090-8906-8706 【エム・フォー 鈴木】

1日 農業バイト してみませんか？

「daywork」アプリで簡単お申し込み!!

休日や空き時間を利用して働きたい
1日単位でのバイトもOK 当日お給料がもらえる
フルタイムで働くことが厳しい主婦(夫)や学生、
本業がお休みの日に働きたい方にもオススメ!!

「daywork」は働きたい方と人手が足りない農家さんを結びつけるアプリです。

- 「Google Play」または「App Store」で「daywork」を検索するかコードからアプリをインストールしてください。
- アプリを開いて右下の「マイページ」をタップ
- 仕事さがしの方の「アカウント作成」をタップ
- 名前・年齢・住所・連絡先などを入力し登録

仕事までの流れ

- アカウント作成後、新しい仕事が登録された時にスマートフォンに通知が届きます
- 希望する求人に応募
- アプリ上で農家さんから採用の通知
- 当日、お仕事へ!

仕事内容の一例

- 玉ねぎ苗・ピーマン苗の補込、運搬作業
- 玉ねぎ苗・ピーマン苗の補植・移植作業
- 馬鈴しょの被覆資材掛け・剥がし
- 玉ねぎ・馬鈴しょ等収穫作業

JAきたみらい 北の大地で、笑顔の未来をみつめる。

クロスワードパズル正解者の中から抽選で30名の方に、セットでプレゼント!

JAきたみらい 玉ねぎせんべい 2枚×5袋

JAきたみらい 白豆シーザードレッシング 200ml

JAきたみらい 玉ねぎ醤油 200ml

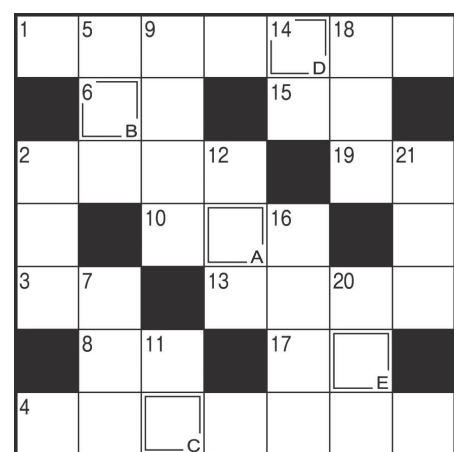
応募締め切りは、5月9日(金)当日の消印有効

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※個人情報は目的以外の用途には使用致しません。

57号の応募総数は331通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。

寄せられた質問にお答えします <hugreen> Q&A



前回のクイズの答えは「クリスマス」でした。

ウェブでの応募

下記QRコードを読み取ると応募フォームが開きます。

ハガキでの応募

※85円切手のハガキで応募願います

JAきたみらい ぐりんgreen 編集係

ハガキの書き方

〒090-0813 北見市中ノ島町1丁目1番8号

JAきたみらい ぐりんgreen 編集係

お名前 住所 年齢 電話番号

JAきたみらいへの応募希望(要欄)

タテのカギ

- 2... ナットやボルトを締めます
- 5... そりが彼の彼たる...だ
- 7... 自動車の、地面に触れる部分
- 9... 調味料控えめで作りました
- 11... 花見のときに広げること
- 12... を求めて猫カフェに行った
- 14... カイコの餌になる植物
- 16... 結婚が決まり、...の顔合わせを行った
- 18... お酒を飲んでいない状態
- 20... 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21... ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- 1... 新1年生を迎える行事です
- 2... 「ローマの休日」や「プリティ・ウーマン」は...映画の名作です
- 3... 名古屋市の南側に位置する...半島
- 4... 「銀河鉄道の夜」や「注文の多い料理店」の作者
- 6... 大がし、中がMなら、小は
- 8... 黒い石と白い石で戦います
- 10... 日本庭園に敷かれていることも
- 13... 4月29日は...の日。国民の祝日です
- 15... 稲や麦の茎を干したものの
- 17... 表の反対側
- 19... 画家がキャンバスに走らせました

Q1 「きたみらい」のネーミングはどのように決定したのですか？また、どのような意味が込められていますか？

A1 JAきたみらいは、平成15年に8つの農協(北見、端野、上常呂、相内、留辺蘂、温根湯、訓子府、置戸)が合併した組織で、北見盆地の輝かしい未来を願い「北見(きたみ)」と「未来(みらい)」を合わせて「きたみらい」と名付けられました。

Q2 農家以外でも金融店舗は利用できますか？

A2 JAきたみらいの金融店舗は組合員だけでなく、地域住民の方でもご利用いただけます。お客様のニーズに合わせた多種多様な商品を取り揃えておりますので是非一度お問い合わせください。
本店貯金課 0157-32-8783 / 本店共済課 0157-32-8784