

土と仲良くなろう!

# 農薬いらずの栽培計画

なぜか野菜が上手く育たない?

野菜にはできるだけ農薬を使いたくない!

そんな思いに応じて、土の健康診断や農薬だけに頼らない植え付け方法をご紹介します。

さあ春がやってきます。健康な土から安全で美味しい野菜を作りましょう!

野菜を育てる際に大切なのは、良い土で栽培することです。良い土とは、フカフカで弾力性があり、水はけの良い土です。これは、土が小さな砂などの無機物や腐葉土のような有機物が結合した大きめの粒で構成され、その隙間に空気・水分・肥料を通しやすく、また保持しやすくなっているからです。こういった良い土を作ったり良い状態を保つためには、土をよく耕して空気を含ませたり、腐葉土などの有機

物をよく鋤き込んだりする必要があります。放っておくと、土は雨にあたり踏まれたりするうちに固められ隙間や弾力を失っていきます。さらに、野菜作りで気を付けなくてはならないのが酸度です。野菜は、一般的に弱酸性の土壌でよく育ちます。極端な酸性やアルカリ性の土では、養分吸収に障害が起こり、結果的に栄養欠乏症になることがあります。さて、準備が整ったら今回は自然生態

系の仕組みを利用したコンパニオンプランツを用いた栽培に挑戦してみたいかがでしょう。コンパニオンプランツとは、種類の違う植物を近くに植えることにより病害虫の発生を防ぎ生育が良くなるなど、互いに良い影響を及ぼす共栄植物のことです。アレロパシーによる効果、バンカープランツによる効果、拮抗菌の利用による混植などがあげられます。例えば、キャベツのそばにレタスを植えることで、雑草を抑えた

りヨトウムシなどの害虫が近づきにくくなります。またトマトの周辺にヨモギを植えておくと、ヨモギにアブラムシなどが寄生し、これを餌にする天敵が集まるので、トマトの害虫は捕食されます。キュウリは長ネギと一緒に育てると、長ネギの根に繁殖する拮抗菌がキュウリの病原菌を防ぎ、連作が可能になると言われています。このように農業に頼らず自然の摂理を上手に利用して栽培するのも一つの方法です。

## まず初めは土から。

〈土の健康診断〉

- ・フカフカ
- ・水はけ
- ・適度な酸度

→OK!

では、  
コンパニオンプランツを  
始めましょう。

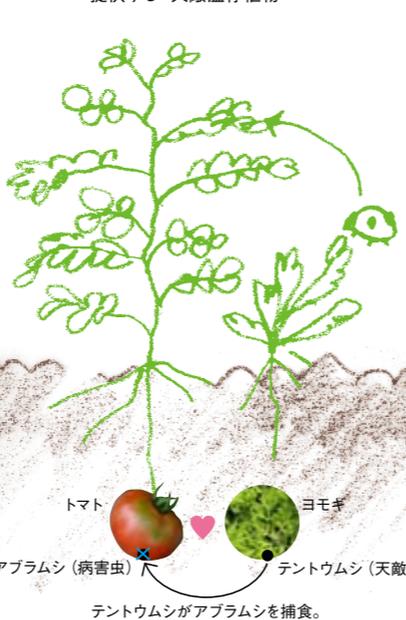
① **アレロパシー**  
植物が発する毒素により、雑草や病害虫に影響を及ぼす“他感作用”



キャベツ

レタス

② **バンカープランツ**  
病虫害に対する天敵のすみかを提供する“天敵温存植物”



トマト

ヨモギ

アブラムシ(病害虫)

テントウムシ(天敵)

テントウムシがアブラムシを捕食。

③ **拮抗菌**  
病虫害を防ぐ働きをもった“根圏微生物”



キュウリ

ネギ



## 相性のいい組み合わせ例

チンゲンサイ+  
シュンギク  
害虫を防ぐ  
雑草を抑える ①



夏まきダイコン+  
マリーゴールド  
害虫を防ぐ ①



タマネギ+カモマイル  
病害虫を防ぐ ①



ナス+パセリ  
害虫を防ぐ  
乾燥を防ぐ ①



春キャベツ+ソラマメ  
生育を促進する①  
天敵が繁殖し、  
病害虫を防ぐ②



ハクサイ+エンバク  
天敵が繁殖し、  
病害虫を防ぐ ②



トマト+ニラ  
土壌病害を防ぐ ②

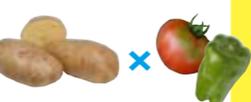


## 相性の悪い組み合わせ例

ダイコン+長ネギ  
根が曲がり生育が  
悪くなる



ジャガイモ+  
トマト・ピーマン  
生育が悪くなる



①アレロパシー ②バンカープランツ ③拮抗菌

参考資料  
「もっと野菜がおいくなる 家庭菜園の土作り入門」家の光協会 村上睦朗/藤田智  
「農薬に頼らない家庭菜園 コンパニオンプランツ」家の光協会 木嶋利男

武蔵野の農業歳時記

## 武蔵野の農家のお正月

武蔵野の農家の冬の歳時記として小正月(旧暦の1月15日)の「繭玉」と「あわぼ・ひえぼ」という飾りがある。

『繭玉』は、蚕と農作物の豊作や商売繁盛を祈願する行事である。前日14日朝、米粉で繭の形に見立てた団子を作り、蜜柑や柚子と一緒にえごの木や樺の枝に刺す。石臼や大黒柱に結びつけたり、神棚に飾る。16日朝、飾りを下げて雑煮に入れたり、囲炉裏にくべ柔らかくして食べる。

『あわぼ・ひえぼ』(粟穂・稗穂)は「あぼへぼ」と称し、五穀豊穡を祈願した

行事である。庭常の木を20cm位に切り、菊・米・麦・豆・粟・稗等の花のように削り神棚に飾る。20日までに取り、自然に朽ちさせる。

出典:「ちっとんべえむかし展」(武蔵野市編)より要約



大黒柱にくっつけた「繭玉」



菊の花の「あわぼ・ひえぼ」

齋藤村長が教える【菜園まめ知識】

## 楽しい作付け計画を立てまずは野菜を作ってみよう!

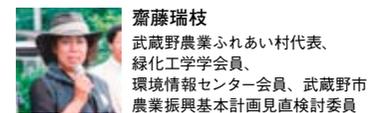
いよいよ春! 今年一年の作付け計画を立てましょう。大きく夏野菜と冬野菜に分けて考えます。初めてその土地で野菜作りをする時はいいのですが、前年もそこで野菜を作った場合には連作障害のことを考えて、同じ科の野菜は同じ所には植えないようにします。

狭い限られた家庭菜園での作付けをプランニングするときは、あれもこれもというよりもテーマを決めると立てやすくなります。夏野菜の場合、例えば、「夏のおつまみ畑」、ひとまず代表的な

「夏野菜畑」とか。これらは一坪もあれば可能です。欲張らず、まずは作って、収穫して食べてみましょう!

【作付け例】

- サラダ園:レタス、ルッコラ、パセリ、ミズナ、ホウレンソウ、バジル、しそetc.
- 芋バラダイス:ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ
- 夏のおつまみ畑:エダマメ、トウモロコシ、つるなしインゲン、オクラetc.
- 夏野菜畑:トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、ゴーヤ、トウガラシetc.



齋藤瑞枝  
武蔵野農業ふれあい村代表、  
緑化学会会員、  
環境情報センター会員、武蔵野市  
農業振興基本計画見直し検討委員

今回の表紙、春キャベツは、冬より葉の巻きがゆるく、ふっくらとやわらかいのが特徴です。胃を守る野菜として有名ですが、新陳代謝を高める作用にも注目が集まっています。みずみずしい春キャベツをいただいて、冬の間に溜め込んだ老廃物を排泄しましょう。

## むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.4

通算 no.34 / 2011 春号

企画・監修 齋藤瑞枝  
編集 北地智子  
デザイン 梁木明子  
発行 NPO法人武蔵野農業ふれあい村  
http://www.agrifureai.com/  
info@agrifureai.com  
印刷・協賛 (株)文伸  
協賛 武蔵野市緑化環境センター、武蔵野市商工会議所  
JA東京むさし、ハウス食品(株)、  
サントリーフラワーズ(株)、日本IBM(株)

© 2010 NPO法人武蔵野農業ふれあい村  
当NPO法人は、実際行う農業耕作体験とおして、農と食の問題を考え、「自然と人の関わり」、「人と人」、「人と地域社会」をつないで次世代に伝えていく活動をしています。

農業塾はこちらでやっています  
農業ふれあい公園  
東京都武蔵野市関前5-19



NEW!  
むさしの農業ふれあい村を紹介するパンフレットができました。管理棟に設置してあります。

NPO法人武蔵野農業ふれあい村を応援して下さるスポンサー、むさしの農業ふれあい村通信を置いて下さる施設、お店を募集しております。問合せ先 info@agrifureai.com

**文伸**  
BUN-SHIN

「文伸」も  
応援しています

### NPO 法人むさしの農業ふれあい村の活動

## 今年一年ありがとう！来年もよろしくね！

あっという間に収穫は終わり、これで1年の作業も終了です。今年も自然の恵みに敬意を払い、一緒に汗水流して活動した仲間に深く感謝をします。そして最も大切な土作りをして、春の訪れを待ちます。



① 畑整理とお礼肥。② 来年の残葉捨て場の穴掘り。③ 第3期農業体験教室も無事終了。④ 塾生に修了証書授与。

本年度の農業塾も沢山の実りを得て終了しました！冬野菜もとても豊作で、お正月野菜も畑の野菜が大活躍しました。また沢山採れたダイコンを干して「沢庵作り」や「なた漬」など、収穫物の保存法の実習も行いました。1月下旬にはいよいよ畑も片付けをし、春からの作付けのためにお礼肥、2月に寒起こしをして準備します。4月に初めて顔をあわせて不安そうな面持ちで始め、慣れない手つきで鍬を振っていた方たちが、10ヶ月の体験教室が終

る頃にはすっかり菜園生活に目覚めていらっしゃいました。最後の懇親会では、夜中まで熱く語り合っていました。この体験教室では、野菜作りの体験を通して、食の問題から環境の問題、自然に対するライフスタイルの考え方で、参加者の方々が真剣に問題意識をお持ちになるようになりました。都市農地が宅地化されて姿を消していく中、これからもみなさんと共に、この農業に特化した貴重な公園を市民の財産として維持し、活用できるよう頑張っていきたいと思ひます。

### 農業体験教室事業 2011年間スケジュール

今年のNPO法人武蔵野農業ふれあい村では、たくさんの市民の方楽しんでいただけるイベントを開催します！ふるってご参加ください。

- 【農業ふれあい公園(東京都武蔵野市)】
- 「農業塾」4月～1月 定員80組  
毎年2月の市報で一般公募しています。卒業生の中の数名には2年間の研修制度もあります。
- 「キッズ野菜クラブ」4月～7月 定員15組  
種や苗から育てて、最終日には皆で育てた野菜でカレーを作ります。
- 「障害者収穫体験」9月～11月 定員10名程度  
一緒に野菜の収穫体験をしてくれるボランティアを募集します。
- 「秋の収穫祭」11月 自由参加  
秋の豊穡と収穫を祝うイベントを行います。

- 【新座農場(埼玉県新座市)】
- 「植え付け、芋堀り体験」ジャガイモ、サツマイモ、サトイモの植え付けから芋堀り体験をします。



- 【その他】
  - 「農業文化セミナー」2回予定  
武蔵野の農家に受け継がれた農業文化を学びます。
  - 「食材セミナー」夏野菜7月～8月 冬野菜11月～12月  
収穫野菜を使って無駄ない保存方法を学びます。
  - 「体験農場見学会」6月  
都市近郊でのいろいろな菜園生活の現場を見学します。
- 各イベントの詳細については、下記にお問い合わせください。  
NPO法人武蔵野農業ふれあい村 事務局  
担当 小神野 / info@agrifureai

### 美味しく食べて楽しく学ぼう 食と農のシンポジウム 2011

「都市で身近に野菜づくりをして、食と農を考える」をテーマに、これからの食や農のあり方を地域で考えていこうと、各々の専門領域の視点から講演とパネルディスカッションを行います。

テーマ：「都市で身近に野菜づくりをして、食と農を考える」  
日時：平成23年3月26日(土)  
会場：武蔵野市役所 8階ホール  
定員：200名(先着)  
主催：NPO法人武蔵野農業ふれあい村

※スケジュールの内容は変更される場合がございます。予めご了承ください。  
※イベント、シンポジウムの詳細は、NPO法人むさしの農業ふれあい村のHP (http://www.agrifureai.com/) または、村の掲示板にてお知らせいたします。

農業って楽しい！ 農や食を考える

## むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.4

季刊  
春  
2011



NPO 法人むさしの農業ふれあい村