

## 二世帯住宅のリフォームポイント 第1回 完全同居型

### 完全同居型・二世帯住宅のリフォームポイント

ポイント  
1

家族大勢が集う  
広いダイニングリビング

ポイント  
2

1人になりたい時や急な来客にも  
対応できる小さなリビング

ポイント  
3

食事時間のズレにも対応  
できるサブキッチン

ポイント  
4

誰もが使いやすく快適に  
暮らすためのバリアフリー

ポイント  
1

### 家族大勢が集う 広いダイニングリビング

親世帯と子世帯が穏やかに愉しく暮らすためには、共有スペースの充実が最重要ポイントになります。リビングやダイニングスペースは、「居心地がいいから自然にみんなが集まってくる」といった雰囲気になるような、開放的で広いスペースを再優先に考えましょう。ゆとりのあるスペースは、親と子や、祖父母と孫の自然なコミュニケーションが生まれ、子どもは思いやりの心を育むことができます。さらに若い世代だけでは省略しがちなその家ならではの伝統行事も継承されます。

また生活スタイルによって、料理をしながら会話も楽しめる「対面キッチン」をはじめ、子どもが宿題をやったり、ちよつとした作業スペースとして使える「多目的カウンター」、ゆったりくつろげ

東日本大震災以降、家族の絆を再認識する動きが広まり、あらためて注目されている二世帯住宅。家族構成や暮らし方によって、完全同居、一部共用、完全独立の3つに大きく分けられています。寝室以外を共用する「完全同居」は今の家に少し手を加えるだけでよく、親世帯と子世帯が交流しやすいなど、経済面や生活面で大きなメリットがあります。今回はこの「完全同居」スタイルについて、具体的な間取りやリフォームのポイントを紹介します。



洋風テイストの畳スペース

る「畳スペース」、テラスや庭とつながる「オープンリビング」などのオプションスペースを設けることで、リビングはより快適な交流空間となることでしょう。

## ポイント 2

### 1人になりたい時や急な来客にも対応できる小さなリビング

一般的な2階建ての戸建住宅では、1階のリビングダイニングで親世帯と孫もいっしょに生活します。しかし、同居者が多いとストレスが起きやすい

ということも懸念されます。そこで最低限のプライバシーを守るためにも、各寝室以外にもう1部屋「小さなリビング」を作っておけば、一人になりたい時や来客が重なった時などに重宝します。また将来的に家族が増えた時にも対応できるように、間仕切りを設け、可変性のある2ドア1ルームとしておくこともおすすめです。

## ポイント 3

### 食事時間のズレにも対応できるサブキッチン

大きなテーブルを、家族みんなで囲む食卓はにぎやかで楽しいものです。しかし働き盛りの世代は残業や出張もあり、自分だけ異なる時間に食事することもあってしょう。そんな時、サブ的な小さなキッチンがあると非常に便利です。深夜に遅い食事をしなければならぬ時でも、1階のキッチンではなく、2階のサブキッチンを使用することで気兼ねなく快適に済ませることができます。

大きなシステムキッチンなら費用や工事が大掛かりになりますが、サブキッチンならスペースをとらず、手軽に導入することができます。小さなシ

ンクや二口コンロ、換気扇、食器棚といったキッチン機能を組み込んだユニットが数多く販売されています。中には、冷蔵庫を内蔵したタイプもあり、自分のスタイルに合わせて組み合わせが選べるようになっていきます。

## ポイント 4

### 誰もが使いやすい快適に暮らすためのバリアフリー

同居する子世代も必ず高齢になる時が来ます。将来的なことも考えて、誰もが使いやすい住まいになるように、バリアフリー対策を行いましょう。

完全同居型であれば、全面にわたって考える必要があります。具体的には怪我をしやすい場所である階段、トイレ、お風呂、玄関まわりを中心に、段差の解消、手すりの設置、滑りにくい床材の使用などといったリフォームをします。扉に関しては片開きから引き戸にすることで、車椅子でも問題なく開閉することができま。また明るさを確保することも重要なポイントで、廊下や階段などの段差がある部分や、門から玄関までの足元など、夜になると暗くなる場所に照明を設置して、安心して歩けるようにしましょう。

### 快適に使える収納スペースを確保

各世帯が共有する場所では、物をどこに片付けるかがあいまいだとストレスが溜まってしまう。収納スペースは十分に確保して、世代別に分けて収納することで、トラブルや探しものが少なくなります。子どものおもちゃや生活雑貨が散らかりがちなりビングでは、家族ごとの収納庫を設け、ひと目で分かるように物の定位置を決めておくとういでしょう。



サブキッチンの例

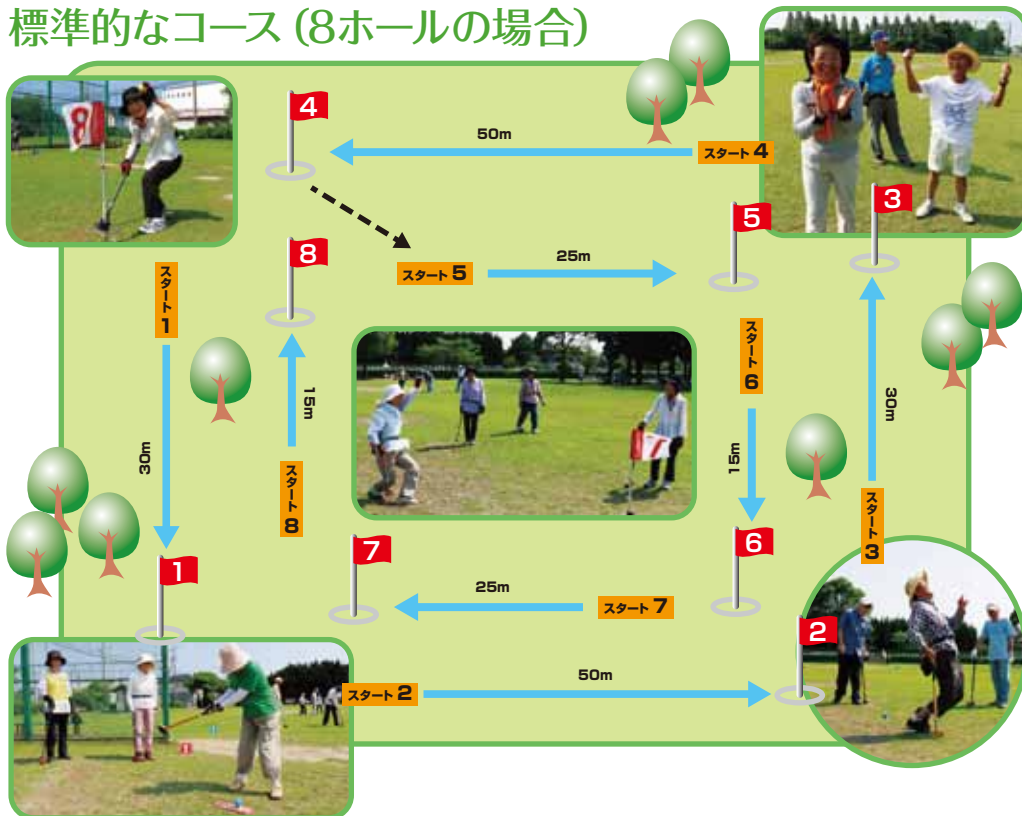
# 始めてすぐに楽しめる 「グラウンド・ゴルフ」

高度な技術は不要  
誰もが笑顔になれる

専用のゴルフ場ではなくても、近所のグラウンドや公園などで気軽にプレーできる。しかも、高度な技術は不要で、未経験でもすぐ楽しめるのがグラウンド・ゴルフです。「ルールはとても簡単。スタートマット上からボールを打ち、ホールポットの輪の中にボールを何回で入れられるかを競います。個人で準備する用具もクラブ1本とボールだけなので、費用もかかりません。90歳で活躍する方や、車椅子でプレーする方もいますよ」と語るのは千葉県グラウンド・ゴルフ協会の上野健士さん。お互いのプレーに一喜一憂しながら、大声で笑い合っただけで交流を深められるのも、グラウンド・ゴルフの楽しみです。誰もが笑顔になれる競技を、さっそく始めてみませんか。



## 標準的なコース (8ホールの場合)



監修／上野健士 (うえのたてし) さん  
千葉県グラウンド・ゴルフ協会事務局。  
一級普及指導員。海上自衛隊、損害保  
険会社に勤務。退職後に友人から誘  
われて、夫婦で始めたグラウンド・ゴルフ  
のファンに。エチケットや気づかいを大  
切にしながらか普及に努めています。

## 県内の54団体で はつらつとプレー

昭和57年に鳥取県の泊村で考案されたグラウンド・ゴルフ。「みんなが楽しくなければグラウンド・ゴルフじゃない」を合言葉に、現在では全国に普及し、国体種目にも選ばれています。日本グラウンド・ゴルフ協会に登録する会員は18万人以上。千葉県には3000人近くが登録しています。千葉県グラウンド・ゴルフ協会事務局の上野さんによれば、全国で300万人に及ぶグラウンド・ゴルフ愛好者がいるそうです。今回取材させていただいた千葉県生涯大学校グラウンド・ゴルフ部のOB会、茂原グリーンクラブは茂原市ですが、市内には他に13団体があります。千葉県内では全部で54団体があり、グラウンド・ゴルフが盛んに行われています。

●千葉県グラウンド・ゴルフ協会  
上野方 TEL. FAX : 0475-24-0502



## 全国大会に 挑戦するチャンスも

千葉県内では全国大会予選をはじめ、シニア大会、レディース大会などさまざまな大会が実施されています。全国大会や国体、他県との交流試合なども多数開催されているので、試合で各地に遠征をするチャンスもあります。意欲がある人は常に上を目指して技術を磨いて、挑戦することができます。

## 簡単なグラウンド・ゴルフのルール



**1** スタートマットにボールを置いて、1打目を順番に打っていきます。



**2** ボールを打つときは空中に飛ばさず、地面を転がるようにします。



**3** 2打目以降は順番に、ホールポストの輪の中にボールが入るまで打ちます。(※)

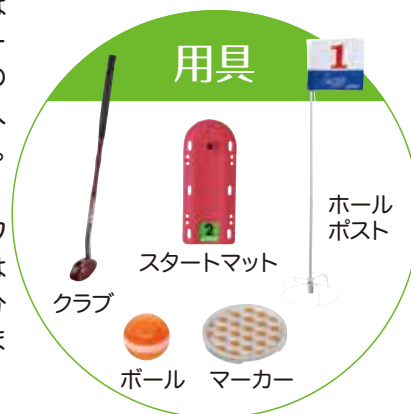


**4** ホールインワンの場合には打数から3打目をマイナスします。



**5** 8ホール(1ラウンド)を回った合計打数の少ない人の勝ち。

(※)ボールが入った状態を「トマリ」と呼びます。考案された鳥取県の「泊村」にちなんで名付けられました。



## グラウンド・ゴルフの魅力はコレ!

### ●簡単な準備で始められる

ホールポストを立て、マットを置くだけで準備が完了。そのため撤収が早く、しかも簡単にできます。

### ●技術や体力に応じて楽しめる!

プレーヤーの目的、環境、技能などに応じて自由にコースを設定できるので、子どもからご年配の方まで一緒にプレーできます。

### ●ルールが簡単で覚えやすい

他の競技に比べて、ルールがきわめて簡単なので、初めての方でも覚えやすく、すぐに楽しむことができます。

### ●人数制限がなくプレーできる

グラウンド・ゴルフは1人でも、あるいは場所さえあれば一度に何十人もの方がプレーを楽しめます。

## 参加者の声



中井勝也さん 美智代さん

昨年の和歌山国体の男子個人戦でホールインワンを3回出して優勝し、団体戦でも4位に。グラウンド・ゴルフを始めてから健康管理にも気を使うようになり、体調もいいです。共通の話題があるので、夫婦円満になったような気がします(笑)



川口昭人さん チサ子さん

15年ほど前から始めて、いまは所属するグリーンクラブの会長を務めています。みんなと冗談を言い合って大笑いしながらプレーするのが、若々しさを保つ秘訣。最近は少く走り走っても息切れしません。体が軽くなったという人も多いですよ。

腸は健康の要!

# 「腸年齢」チェック

監修／村田博司(赤坂胃腸クリニック院長、日本消化器内視鏡学会指導医)

腸の中がきれいな人はお肌もきれい、外見も実年齢より若く見られることが多いそうです。腸の健康状態は若さを作るということにもつながります。自分の腸が実年齢に対してどのような状態かチェックしてみましょう。

下記項目で当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

- 朝は目覚ましを鳴ってもすぐに起きられない
- 朝食を摂らずに出かけることが多い
- この3カ月、決まった運動は続けていない
- 下腹がけっこう出ている
- 車やタクシーを利用することが多い
- 3食決まった時間に食べられないことがほとんどだ
- 夕食後に毎回デザートを食べるのが楽しみだ
- スナック菓子やスイーツだけで1食済ませることがよくある
- 週に4日以上、肉料理を食べる
- 居酒屋などでは必ず揚げ物を注文する
- 野菜や果物は市販のジュースで摂ることが多い
- お酒を飲まない「休肝日」は週に1日程度だ
- 布団に入るのはだいたい深夜1時か2時頃だ
- 夜はなかなか寝つけないことが多い
- 平均睡眠時間は5時間以下である
- 1日に2〜3本は缶コーヒーや清涼飲料水を飲む
- タバコは1日10本以上吸う
- 大便が出る時間帯はその日によって違う



- コロコロした大便がよく出る
- 大便の色がいつも黒っぽい
- 細い大便が少しずつ出ることが多い
- 排便後もまだ大便をしたい感覚がある
- オナラはけっこうクサイほうだ
- 職場や家庭にストレスの種がある
- 休日はダラダラと過ごしてしまうことが多い
- よく吹き出物ができる
- 乾燥肌または脂性肌だ
- 風邪を引きやすい
- 実年齢より老けて見られることが多い
- 二親等内に胃腸の弱い人がいる

診断結果

チェックマークが

2個以下

あなたの腸年齢は **実年齢 - 20歳**

善玉菌8、悪玉菌2の理想のバランス。

チェックマークが

3〜6個

あなたの腸年齢は **実年齢 - 10歳**

善玉菌優勢の腸内環境で問題はなし。

チェックマークが

7〜10個

あなたの腸年齢は **実年齢 - 5歳**

善玉菌5、悪玉菌5で共存、油断は禁物。

チェックマークが

11〜15個

あなたの腸年齢は **実年齢 + 5歳**

悪玉菌優勢な腸内環境になりつつありイエローカード。

チェックマークが

16〜22個

あなたの腸年齢は **実年齢 + 10歳**

悪玉菌が繁殖中、要注意。

チェックマークが

23個以上

あなたの腸年齢は **実年齢 + 20歳**

悪玉菌の巣窟と化している可能性大、超危険。

# 健康な腸を作るための腸内細菌の働き

飲食物などの中に入りこんでいる目に見えない細菌は、日々私たちの口の中から体内に侵入します。その多くは胃酸で死滅しますが、この関所を超えていった細菌たちは爆発的に増殖して、腸の中に棲みつき、腸内細菌と呼ばれるようになります。腸内細菌の種類は、500以上ともいわれており、個数にすると100兆個以上、つまり腸の中は、たくさんの細菌で埋めつくされているのです。種類としては大きく3つの性質に分けられます。

- ① 健康維持、老化防止に役立つ「善玉菌」
- ② 病気の発症や老化を促進する素になる「悪玉菌」
- ③ 両方の様子を見て態度を変える「日和見菌」

理想的な腸内環境は、善玉菌8、悪玉菌2のバランス。悪さをすればかりの悪玉菌も実は有益な働きをしてくれることもあります。ですから、善玉菌優勢の環境を保ちつつ、悪玉菌も多少キープしておくことが大切です。

## 腸内細菌のバランスを整える生活習慣のコツ

### 食 事

**善玉菌**を増やす

- 不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく食べる

**不溶性食物繊維を含む食べ物**

穀物類、豆類、緑黄色野菜、根菜類、キノコ類、唐辛子など

**水溶性食物繊維を含む食べ物**

海藻類、果物など

- オリゴ糖を積極的に摂る

**オリゴ糖を含む食べ物**

大豆、ごぼう、たまねぎ、ニンニク、アスパラガスなど

- 発酵食品の力を活用する

**発酵食品の種類**

納豆、味噌、醤油、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルトなど

- よく噛んで食べる
- 1日3食、なるべく決まった時間に食事をする
- 就寝の最低2時間前には飲食をストップする

**悪玉菌**を減らす

- 動物性たんぱく質の食べ過ぎに注意する

**動物性たんぱく質を含む食べ物**

肉類、魚介類、卵、乳製品など

- 油物、スイーツの摂り過ぎに注意する

- 禁煙をする
- 深酒をしない
- 朝食を抜かない
- 就寝直前の飲食を控える



### 運 動

**善玉菌**を増やす

- 毎日または週3回程度の適度な運動

**おすすめの運動**

階段の昇降、ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど

**悪玉菌**を減らす

- 運動不足を解消する
- エレベーターやエスカレーターをなるべく使わない
- いきなり激しい運動をしない



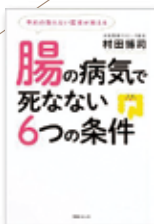
### 睡 眠

**善玉菌**を増やす

- 同じ時間に寝て、同じ時間に起きる
- 平均7時間睡眠を心がける
- 空腹感を覚えてさわやかに目覚める

**悪玉菌**を減らす

- 日によって就寝時間起床時間を2時間以上ズラさない
- 夜更かしをしない
- 3~4時間の短時間睡眠または9時間以上の長時間睡眠を避ける



● 参考文献 ●

予約の取れない医者が教える  
腸の病気で死なない  
6つの条件

著者 / 村田博司  
発行 / 株式会社 KADOKAWA

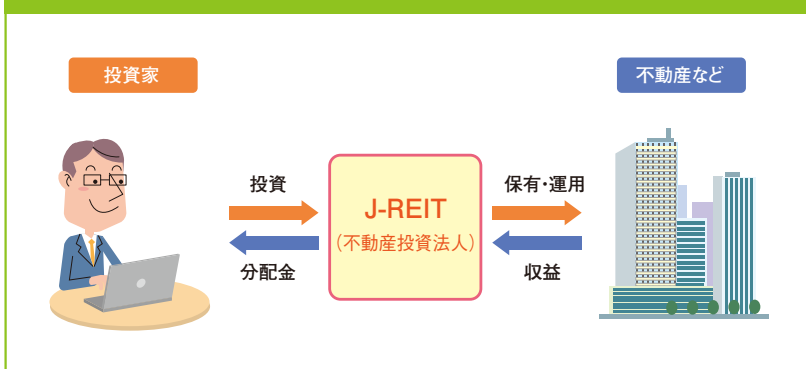
# リート(REIT) ファンド

## リートの特徴

リートは、多くの投資家から集めた資金で複数の不動産を購入し、その賃貸収入や売買益を投資家に分配する商品です。リートの登場により、まとまった金額が必要で、個人にとってはハードルが高めといえる不動産投資を、少額の資金から手軽に行うことができるようになりました。また、不動産投資では換金性の低さがネックの一つになりますが、リートであればいつでも売却が可能です。

リートは収益の90%超を分配するなどの条件を満たせば実質的に法人税がかからず、収益がほぼそのまま配当として支払われるため、配当

### J-REITの簡単な仕組み



リート(上場不動産投資信託)は、証券取引所に上場された、不動産を投資対象とする投資信託です。日本ではJリートとして、現在(2016年7月末)55銘柄が東京証券取引所に上場されています。また、複数のリートに投資を行うリート・ファンドも数多く販売されており、選択肢が広がっています。今回は、株式や債券とは異なる特徴を持つリート(REIT)やリート・ファンドについてお話ししましょう。

利回りの高さも特徴のひとつとなっています。このところのリート価格の上昇により、以前よりは配当利回りが低下傾向にあるものの、3%台の利回りは他の金融商品と比べれば、依然として高い水準にあるといえます。

## リート／リート・ファンドの種類

リートが投資対象とする不動産は、これまではオフィスビル、住宅、商業施設、物流施設などが中心でしたが、新たにホテルや高齢者向け住宅等のヘルスケア施設などが加わり、多様化が進んでいます。投資対象に

よつて、その収益や価値の傾向は異なります。例えばオフィスビルや商業施設は景気の影響を受けやすい傾向があり、住宅は景気に左右されにくいとされます。

リートには、投資対象が単一の用途の不動産に特化している「単一型」と、オフィスビルと商業施設などのように2つの用途の不動産に投資を行う「複合型」、3つ以上の用途、または用途を限定しない「総合型」などのタイプがあります。

一方、複数のリートに投資を行うリート・ファンドは、主に国内のリートを投資対象とするJリート・ファンドと、海外のリートを投資対象とするグローバル・リート・ファンドに分けられます。

### 神戸孝(かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアシエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は約25年、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託 悪いファンド悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「NISAで儲けろ!」(同)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真っ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK.ロングセラーズ)他多数。

## リート・ファンドのイメージ

### J-リート

#### 単一用途特化型J-REIT

オフィスビル  
特化型

商業施設  
特化型

住居  
特化型

物流施設  
特化型

ヘルスケア施設  
特化型

ホテル  
特化型

#### 複数用途型J-REIT

複合型

(2つの用途の不動産に投資)

総合型

(3つ以上の用途または用途を限定しない)

### グローバル・リート

北米REIT

豪州REIT

欧州REIT

⋮

より購入しやすくなった  
リート

個々のリートは、株式と同様の手続きで、一般に証券会社を通して時価で売買されます。

以前は100万円を超える銘柄などもあり、購入にはある程度まとまった資金が必要でしたが、2014年からスタートしたNISAに向けて、投資口価格(売買単価)の分割が多くの銘柄で行われた結果、10万円前後の価格帯の銘柄が増え、購入しやすくなりました。

また、リート・ファンドも数多く設定されています。リート・ファンドは、一般の投資信託と同じく購入申込日、またはその翌営業日の基準価額で取引され、証券会社だけでなく銀行等でも購入できるようになっています。1万円程度から金額を指定しての購入や積立形式の購入も可能ですので、少額から気軽に投資を始めることができます。



リート/リート・ファンド  
のリスク

リートの価格に影響を与える要因のひとつに、金利の変動があります。一般的に物件購入のための資金は、投資家からの出資のほかに借り入れも行われるため、金利が上昇すると支払う金利が増えて収益が減少することが予想され、価格は低下する傾向があります。逆に、現在のようなマイナス金利の状況は、リートやリート・ファンドにとっては追い風といえます。

また、不動産マーケットの低迷、地震や火災などの自然災害による損害といった、他の金融商品にはないリスクもあります。さらに、海外のリートに投資を行うファンドには、為替変動リスクがあることを忘れないようにしましょう。

リートは、「ミドルリスク」タイプの商品と説明されることが多く、期待されるリターンは株式と債券の中間程度といわれています。しかし、国内のリート市場は急拡大してきているとはいうものの10兆円強と、東証一部の時価総額の500兆円などと比べ

るとまだまだマーケットの規模が小さいと言えます。よって、価格の変動幅が大きくなりがちで、リーマンショック時には株式を超える大幅な価格の落ち込みも見られました。

現状は好調な推移を見せているリート市場ではありますが、長期投資を行う際には、大きなマイナスを被らないためにも分散投資を基本とし、リートやリート・ファンドへの配分比率があまり高くなりすぎないように留意することが重要です。

## ホームページにアクセス

京葉銀行ホームページ

## 投資信託

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/shintaku/>

### ファンド情報

- ・投資信託の基礎知識
- ・基準価額・運用レポート・目論見書
- ・ファンドラインアップ
- ・投信積立サービス
- ・インターネット投資信託
- ・NISA・ジュニアNISA





# ゴミ焼却熱を使った 地域冷暖房でCO<sup>2</sup>削減

私たちの明日が見つかる  
「千葉の環境・エコロジー」

## 「千葉ニュータウン」

文：環境ライター 箕輪弥生

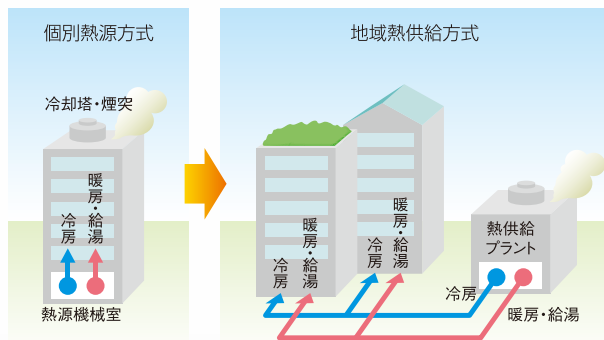
新聞、雑誌、webなど幅広いメディアで、環境と暮らしをテーマにした情報発信を行っている。著書に「エネルギーシフトに向けて 節電・省エネの知恵123」「環境生活のススメ」(飛鳥新社)など。

千葉ニュータウンは、1960年代から千葉県と都市再生機構 (UR) が中心となり北総地域の中核都市として整備が進められました。都市部や成田空港へのアクセスも良く、緑が多い良好な住環境にありながらも都市インフラが整った暮らしやすい街として評価され、ある調査では同タウンの中心に位置する印西市が全国の「住みよさランキング」で5年連続の1位を獲得するほどです。

タウンの中心にある都心地区では、平成5年から、エネルギーシステムに環境負荷を抑えた地域冷暖房の仕組みを導入し、同地区におけるオフィスや研究所、ショッピングセンターなど13社に冷暖房や給湯用の熱の供給を行っています。

「地域熱供給」とも呼ばれる「地域冷暖房」とは、地域全体の冷暖房のエネルギーとなる冷水や温水(蒸気)を集中的に製造し、配管を通じて各建物に供給する冷暖房方式のことです。熱需要をまとめられるため効率がよく、省エネ、CO<sup>2</sup>削減につながります。また、それぞれの建物に冷却塔や室外機などが必要ないため、景観を失うことなく、屋上などのスペースを最大限活用できるという利点もあります。

地域冷暖房(地域熱供給)の概念図



この事業は株式会社千葉ニュータウンセンター熱供給事業本部によるもので、大きな特徴は、近接するゴミ処理施設「印西クリーンセンター」のゴミの焼却熱を無駄にせず、地域冷暖房に使っている点です。

地域熱を供給する  
エネルギーセンター



具体的にはゴミ焼却熱から発生する蒸気を熱源として利用し、水を加熱・冷却することによって、建物の空調に必要とされる冷水や温水を製造します。

同事業のエネルギー源は、電気やガスに加えてゴミ焼却熱を利用し、電気やガスだけを利用した場合と比較して、年間で約2700トンの二酸化炭素を削減します。同事業本部の長谷川哲由事業部長は「ゴミ焼却熱は、捨てられてしまう未利用熱<sup>のりよし</sup>。それを使うことが省エネ、そしてCO<sup>2</sup>削減につながる」と説明します。

同事業所では温熱をつくる設備として2種4台のボイラーを使用して75℃の温水を作り、暖房などに使います。また、冷房用にも2種5台の設備を用いて7℃の冷水を提供します。

ゴミ焼却熱から冷熱が作られるのは不思議ですが、水が蒸発する際に周囲の熱を奪う気化熱の原理を利用

1台でファンヒーター1700台分に相当するパワーをもつ蒸気ボイラー



して、冷房用の冷水を作ります。水は真空に近い状態では4℃程度で蒸発するため、そこに配管を通して冷水を作ります。蒸発した水を再利用するための過程で、ゴミ焼却熱から生じた蒸気を使用します。

また、エネルギーセンター地下には深夜電力を使って作った約4500トンの冷水蓄熱槽があり、ピーク電力を削減すると共に、災害の際には非常用の水として使えるよう設計されています。

### 欧州で普及する地域冷暖房

地域冷暖房システムは日本では約139地点(平成28年6月現在)で実施されており、東京、大阪といった熱需要密度の高いエリアでの展開が中心です。地域熱供給には、冷水や温水を運ぶ導管を地下に埋設することが必要なため、再開発地域、新規開発地域での活用が中心です。

しかし、欧州などでは、広い地域を対象とした熱供給が行われており、デンマークでは6割以上の家庭が地域暖房を使っています。また、熱源も河川や海水の熱から下水熱、発電所の排熱などさまざまな未利用熱を積極的に活用し、CO<sup>2</sup>削減にも大きな効果を発揮しています。電気による冷暖房よりも、熱をそのまま使うことが環境負荷を減らすと考えられているからです。

国内でも、1970年から地域熱供給はスタートし、千葉ニュータウンでもすでに20年以上の実績があります。これらの実績を活かし、国内でも地域冷暖房のさらなる進化と普及が期待されています。

## 第5回

# イチゴ

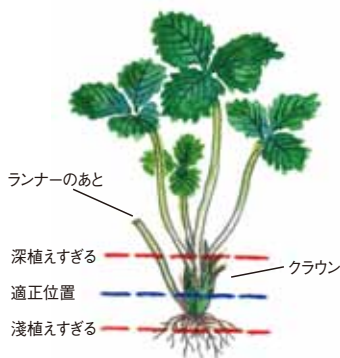
原産地は北アメリカ東部やチリ南部で、寒さに強く、高温や乾燥に弱いので夏が苦手なイチゴ。「一季なり」と「四季なり」があり、一季なりは秋に植え付けて翌春から初夏にかけて収穫できるタイプ。「四季なり」は夏や秋、初冬まで収穫できるタイプです。今回は、日本で多く生産されている、実が大きく甘み強い「一季なり」を栽培してみましょう。



### イチゴの育て方

#### 1 植えつけ

定植は気温が20℃以下になってから行う。注意点は二つ。一つは、ポット苗を見て、ランナー（匍匐枝）\*の位置を確認すること。花はランナーの反対側につくので、複数株育てる場合は、ランナーの向きをそろえて植える。もう一つは、植えつけの深さ。クラウンの位置を確認しながら植える。根が地上に出てしまうような浅植えだと、根の活着が遅れて越冬中に枯れてしまうことがある。



\*匍匐枝（ほふくし）は茎の地面に近い所から出た枝が、地上近くを這って伸び、先端に新しい植物体になる芽をつけるもの。

#### 2 マルチング

イチゴは寒さを体験することが必要で、低温に一定期間さらしてから霜が降り始めるころに防寒と土の乾燥を防ぐために藁を敷く（マルチング）。こうしておく、気温が上昇してきたときにも地温を上げる役割を果たして、生育を促進できる。また、冬になると葉が赤茶色になって地面に張りついたようになるが、枯れているわけではないので間違わないように。

霜が降り始める頃に藁を敷く



冬になると株は地面に張りついたようになる



#### 3 肥料

イチゴは植えつけてからすぐに休眠する。低温時（15℃以下）には根から肥料を十分に吸収できないため、休眠から覚めるまで追肥は与えない。1月下旬から2月上旬になって中心から新芽が増えてきたら、休眠から覚めたという合図でこのとき液肥を1回与える。次に与えるのは花の咲いた後に果実がついたら。その後は2週間ごとに与える。イチゴは前半では肥料は必要ないが、果実がなり始めてからは長期間十分に与えることが大切。

#### 4 受粉

花が咲いたあと、風や昆虫によって受粉が正常に行われれば30～50日で実が熟す。しかし風が当たらない、昆虫が来ないベランダの場合は人工授粉が必要になる。もし実がつかなかったときは、耳かきについているふわふわ部分（梵天）で、花が咲いた時に中心をクルクルと2～3回して、雄しべの花粉を雌しべにつけて人工授粉を実行。



#### 5 収穫

へたの部分まで赤くなったら収穫。朝のうちにやると甘い果実が収穫できる。果実が土につくと病気が発生しやすいので、鉢の外側に垂れるように栽培する。また、果実が赤くなり始めると、鳥に狙われやすいので要注意。

#### 6 苗とり

収穫が終わると長い茎のようなランナーが伸びてくるので、その先に子株を作る。その子株の下に土を入れたポットを置き、Uピンや石などでランナーを固定する。すると子株から根が生えて苗ができる。この子株が根を張って動かなくなり、本葉が2～3枚になったら、親株からランナーを切り離す。その後は夏の暑さを避けるため、寒冷紗で日よけしたところや涼しい場所で育苗する。





京葉銀行

# 確かな“きずな”を、未来へ。

お客さまからお預かりした“夢”と一緒に実現すること、暮らしの舞台である“街の発展”に貢献すること、そして、“千葉県の明るい未来”へとつなげていくこと、それが、私たちの仕事です。  
京葉銀行はこれからも、地域の皆さまとともに歩み、ともに成長してまいります。



京葉銀行  
千葉みなと本部

きずな  
BANK

2016 秋・冬号 No.13

発行・編集 = 京葉銀行 / 千葉市中央区千葉港 5-45 (Tel) 043 (306) 8065  
この情報誌に関するお問い合わせは、京葉銀行広報グループまでお願いいたします。