

# KKJの「秋の5カ条」

## KKJの「秋の5カ条」

～日本の秋をもっと楽しむために～



一般社団法人 環境共生住宅推進協議会 (KKJ)

### 日本の秋をもっと楽しむために

暑かった夏も終わり、涼やかな秋がやってきました。すこしやすくて美しい日本の秋をもっと楽しむために、環境共生住宅ならではの暮らしのポイントを、KKJの「秋の5カ条」としてまとめました。



- |                |    |
|----------------|----|
| その1. 夏のかたづけ    | P2 |
| その2. 秋をもっと楽しむ  | P3 |
| その3. たい肥づくりに挑戦 | P4 |
| その4. 野菜を育ててみる  | P5 |
| その5. 冬に備える     | P6 |

秋は涼しくて  
大好きな季節。  
美味しいものも  
たくさんあるよ。



くまた

好奇心がおうせいなエコビギナー。ケロリに助けられて、いろんなことに挑戦中。暑いのも寒いのも苦手。

紅葉狩りとか  
お月見とか。  
自然の変化を楽しみ  
たい季節だね。



ケロリ

エコマスター。いつもくまたに簡単なエコライフの実践方法を教えてくれる、賢くて心のやさしい友達。

さあ、くまとケロリと一緒に、KKJの「秋の5カ条」で今年の秋をもっと楽しもう！

私たちKKJ（正式名称：一般社団法人環境共生住宅推進協議会）は、低炭素型、循環型の都市・地域づくりを目指して、環境と共生する住まい・まちづくりを推進しています。（KKJの活動についてはP9～10をご覧ください。）

# その1. 夏のかたづけ

## 緑のカーテンや日よけをしまおう！



葉っぱが枯れたらかたづけのサイン。ネットを外して、冬に日ざしを取り入れる環境を整えよう！

POINT 緑のカーテンを循環させてみよう！



★種の取り方  
ゴーヤの種をくり抜き、外側の余分な実を外して乾かします。朝顔ははじけるまで待って種を採取。種は乾燥剤と一緒に、冷暗所で保存します。

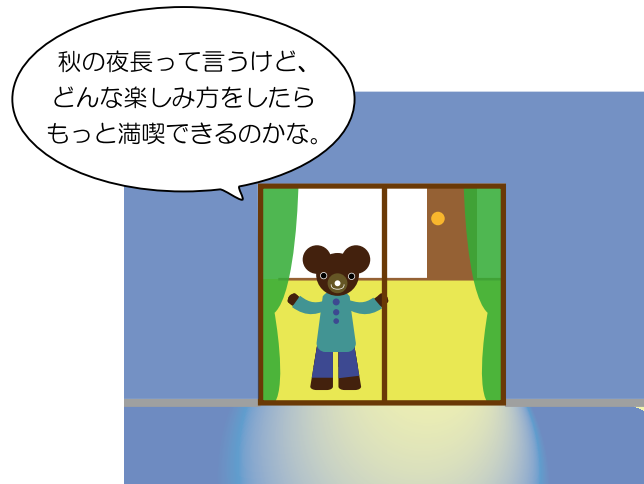


★葉や茎の利用方法  
葉が黄色くなってきたら、ネットから葉や茎を外し、小さくカット。これを利用したい肥づくりに挑戦してみましょう。(P4 参照)

- ・市場に多く出回っている種苗は「雑種第1代 (F1 品種)」。その実から取った種で新たに作物を育てた場合には、収穫量や形状が劣るものになってしまいます。
- ・緑のカーテンを次の年へと循環させていくために、地域ごとの気候風土に適應した「固定種 (安定した遺伝子を持つ地方野菜や伝統野菜など)」の種苗から育ててみましょう。
- ・固定種の種は、インターネット経由で購入することもできます。自分の住む場所の気候風土にあった緑を育てながら、種の健全な循環へとつなげていきましょう。

# その2. 秋をもっと楽しむ

## 自然の変化を楽しもう！

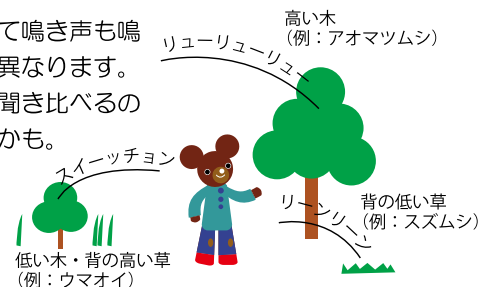


窓をあけて、虫の音を聞くのもよし。灯りを消してお月見を楽しむもよし。秋ならではの、楽しみを探そう！

POINT 窓を開けて、季節の変化を感じよう！

### ★虫の音

虫によって鳴き声も鳴く場所も異なります。みんなで聞き比べるのも楽しいかも。



### ★お月見

空が澄み渡る秋だからこそ、月の鑑賞を楽しみましょう。

旧暦の8月15日は最も空が澄み、一月が明るく美しい日とされたため、「十五夜」というこの日を指すようになりました。この日は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、今年は9月30日がそれにあたります。

- ・月見のお供え物は実りの神さまへの捧げ物で、それぞれに意味があります。さらに供え物やお団子の種類、その数などには地方ごとの違いがあります。自分の住む場所の風習をこの機会に調べて、ならってみたいかがでしょうか。
- ・微かな自然の変化を暮らしの楽しみとして感じとる感性や文化を、これからも大切にしていきたいものです。

## その3. たい肥づくりに挑戦

落ち葉を利用しよう！



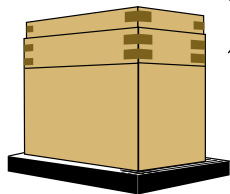
落ち葉も大切な資源。家庭で出る生ごみと合わせて、たい肥を作ることもできるよ。



### POINT! 有機資源を活用しよう！

#### ★段ボールコンポストでたい肥作り

段ボール（30cm × 45cm 程度）2箱を重ねて容器を作ります。網目の台に乗せ、上に虫よけカバーを被せておきます。土壌改良材（ピートモス 15L、くん炭 10L）をよく混ぜて入れておきます。



- ①水気をよく切った生ゴミ、落ち葉を入れ、よく混ぜます。（500～800g/日程度）
- ②温度計をさしておき、内部の温度が5～10度上昇すれば発酵のサイン。
- ③生ゴミを入れない日も必ずかき混ぜましょう。空気が入ることで、微生物が活性化し、分解が早まります。

#### ★落ち葉で腐葉土作り

腐葉土は落ち葉 100%の土壌改良材。空いたプランターなどに落ち葉を足で踏みつけながら入れ、上に重しを乗せておきます。雨のかからない場所で半年ほど置くと完成。

- ・コンポストに生ごみや落ち葉等の有機資源を入れてから3カ月程たつと、発酵速度が遅くなり、熟成期に入ります。有機物の投入を止め、1週間に1度500ml程度の水を補給し、かき混ぜ続けましょう。たい肥は1か月後に出来上がりますが、使用する際には1～2か月は土に埋めてから使用します。このひと手間で、より土に馴染みやすくなります。
- ・段ボールコンポストの作り方や使い方については、様々な自治体で情報提供を行っています。インターネットで「段ボールコンポスト」と検索してみてください。

## その4. 野菜を育ててみる

庭やベランダを活用してみよう！



秋植えの野菜から家庭菜園に挑戦してみよう。実のなる木を植えても、楽しみが増えるよ。



### POINT! 光・風・水に気をつけよう！

#### ★光

植物は光合成を通して、成長に必要なでんぷん質を作り出します。明るく感じる部屋の中でも、外に比べると受ける光量が1/3程減るので、できれば屋外で育てましょう。



#### ★風

ベランダに風が通らなければ、台などを利用して底面にも風が通るように鉢を置きます。エアコンの室外機などの人工的な風は×。

#### ★水

根の周囲が常に湿った状態では、根が呼吸できずに枯れてしまいます。水は表面の土が乾燥してきたら、鉢の底から水がしみ出すまで、たっぷりとあげましょう。

- ・作物によって必要な土の深さは変わります。葉もの野菜であれば15cm程度で大丈夫。背が高くなるものは深さ30cm程度の大型コンテナで育てましょう。
- ・秋に植えて、冬に収穫できる秋まきの野菜の中でも、初心者にも比較的簡単に栽培できるのが、コカブやミニニンジン、ハツカダイコン（ラディッシュ）などの小型の根菜です。
- ・自分で作ったたい肥や腐葉土も活用しながら、有用な微生物を含んだ土で作物を育ててみましょう。微生物は土を耕して健康にし、作物を元気に成長させてくれます。

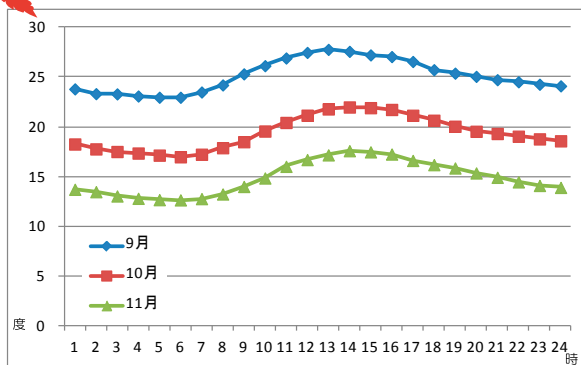
# その5. 冬に備える 快適な気候を利用しよう！



秋のさわやかな気候を利用して、衣替えや部屋の湿気抜きを試みよう。寒くなる前にできるといいね。



## POINT 秋晴れを利用して衣替えの準備を！



東京の一日の気温変化  
(気象庁 気象統計データ2011年を元に作成)

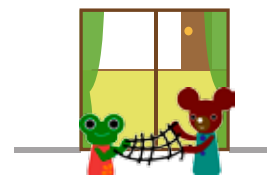
- ・晴れて乾燥している日は、窓を開けて部屋の中に風を通し、さらにクローゼットや押し入れなどの扉を開けて、収納内の換気もしてみましょう。
- ・残暑が終わり、朝晩にひんやりした空気を感じるようになったら、少しずつカーテンやカーペットも冬仕様の厚手のものに変えていきましょう。

# 5カ条でもっと自然に、 もっと快適に秋を満喫しよう！

今日はみんなで集まって、お庭で収穫祭をするよ。晴れてるのに暑くないし、本当に良い季節だよな。

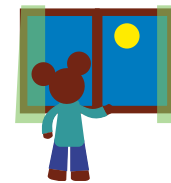


★その1. 夏のかたづけ



緑のカーテンのかたづけ。来年のために種は保存しよう。

★その2. 秋をもっと楽しむ



電気を消して、静かにお月見。月がきれいだなあ。

★その3. たい肥づくりに挑戦



家から出るゴミも使ってたい肥づくりに挑戦中！

# KKJのご紹介

環境と共生する住まいとまちづくりを目指して

私たちKKJ（正式名称：一般社団法人環境共生住宅推進協議会）は、太陽や風、水、緑など自然の恩恵を活かした「環境と共生する住まい・まちづくり」を推進しています。会員として、住宅メーカー、ゼネコン、建材・設備メーカー、エネルギー事業者、不動産事業者及び公共団体など、住宅供給を支える各分野の企業・団体が参加し、環境共生住宅に関わる調査・研究、広報活動を積極的に行い、その普及推進に努めています。

## KKJホームページのご案内 暮らしからはじめられる「環境共生住宅」

私たちはホームページを通し、環境共生住宅に関わるさまざまな情報を発信しています。その中から「暮らしかた」からはじめる環境共生住宅の情報を紹介します。

### 🏠 KKJの5カ条シリーズ

秋版も登場し、春夏秋冬が勢ぞろい。  
少しの工夫で、もっと快適に、もっとエコに、四季を楽しむ暮らしかたを紹介。



### 🏠 暮らしかた・すまいかた

環境共生住宅の住民へ、KKJが独自にインタビューを行い、環境共生住宅の住み心地や暮らしの一幕を切り取り、これから環境共生住宅に暮らしをしてみたい人に向けてまとめました。  
自然の恵みを活かしながら、心地良く暮らす、それぞれの家族のイキイキとした語り口から、日々への満足感が伺えます。



行楽に出かけるのもいいけど、我が家で秋を満喫してみるのもオススメだよ。



★その4. 野菜を育ててみる



夏前に植えたナスは、秋まで楽しめる優れモノ。



★その5. 冬に備える



夏物を洗濯してしまうついでに冬物を干してみた。



鳥のために柿を残しておいた。自分の庭でも役立つらしい。

## くまの家、ものがたり

子どもと一緒に考える環境共生住宅の情報として、4つのテーマに沿って62の方法と185の工夫をまとめました。

3匹のくまが、それぞれに住みたい家を考える場面から、理想の環境共生住宅に辿りつくまで、4つのテーマごとに具体的な取り組みを紹介しています。



## ゼロからはじめる環境共生住宅

環境にやさしい暮らしをしたい。

でも方法がわからない。

そんな「ゼロ」を変えていく、住む人のための環境共生住宅ライフスタイル情報集です。「KKJの5カ条シリーズ」でもおなじみの、ケロリとくまたによる、さまざまな取り組みを紹介しています。



## KKJ★KIDS

KKJホームページにある子ども向けサイト「KKJ★KIDS（ケイケイジェイ・キッズ）」。

子ども版のくまとケロリが、環境共生住宅をわかりやすく解説。「暖かい家のヒミツ」など、楽しく学べるアニメーションも公開しています。



この他にも、KKJサイトには、環境共生住宅に関する情報が満載。

ぜひ一度、ご覧ください。 <http://www.kkj.or.jp/>



## Autumn Lifestyle Book

～ Since 2011 ～

# kkj

〈2012年9月発行〉

一般社団法人 環境共生住宅推進協議会

The Association for Environmentally Symbiotic Housing

<http://www.kkj.or.jp/>

〒102-0071 東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 4 階  
TEL/03-3222-6390 FAX/03-5211-2785