

確実に稼げる

# 週末農業

副業入門

岡本恭子

チェックシート  
&  
テンプレート集





## ■ 2 道具の選定チェックシート ～水耕栽培～（本文84ページ）

<p><b>必要な道具</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 土を受けるための水切りネット</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 水やりに使う霧吹き・水差し</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 容器を受け液体肥料を入れるトレイとかご</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 種を発芽させるときベットの役割になるスポンジやロックウールブロック</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ハサミ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 支柱とひも</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 種まきや土を盛る際のお箸・さじ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 室温計・湿度計</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 空気の循環をよくしたい際の扇風機</li> </ul>
<p><b>MEMO</b></p>	

## ■ 3 道具の選定チェックシート ～露地栽培～（本文85ページ）

<p><b>必要な道具</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 耕す際に使うスコップ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 土寄せに使う鍬（くわ）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 移植ごて（小さなスコップ）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 草刈りや刃物系の収穫に使う鎌（かま）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 土をならすための熊手もしくはレーキ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ジョウロ・ホース</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 移植ごて・スコップ類</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 脇芽や不要な葉やツルを剪定する際のハサミ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 背が高いものを倒れなくするための支柱とヒモ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ツルが巻きつくためのネット</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 鳥を防ぐためのネット</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 雑草を防ぐためのマルチシート</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 防寒・防虫のための寒冷紗</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 長靴や防止、軍手、エプロンなど</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 夏場は熱中症予防の冷却タオル・飲料</li> </ul>
<p><b>MEMO</b></p>	

■ 4 四季の野菜チェックシート ～春まき野菜～ (本文115ページ)

品 名	種まき	植えつけ期	収穫時期
トマト		6月初旬	6月末 ～9月初旬
なす		5月初旬 ～6月初旬	6月末 ～10月末
ピーマン		5月初旬 ～6月初旬	6月末～ 10月末
きゅうり		4月中旬 ～6月末	6月中旬～ 9月中旬
ゴーヤ		5月初旬 ～6月初旬	6月末 ～10月中旬
ししとう		5月初旬 ～6月中旬	6月末～ 10月末
オクラ	5月初旬 ～6月末		6月中旬～ 9月初旬
水菜	3月中旬 ～9月中旬		5月初旬～ 11月末
かぼちゃ		5月初旬 ～6月初旬	7月中旬 ～8月末
ズッキーニ		5月初旬 ～6月初旬	6月初旬 ～8月中旬
枝豆	4月中旬 ～6月中旬		7月中旬 ～9月中旬
らっかせい	5月初旬 ～5月末		10月中旬 ～11月初旬
とうもろこし	4月中旬 ～5月末		7月初旬 ～8月末
スイカ		5月初旬 ～6月初旬	7月中旬 ～8月中旬
バジル		5月初旬 ～6月末	7月初旬 ～11月中旬
しそ		4月中旬 ～6月初旬	7月中旬 ～10月中旬
さといも		5月初旬 ～6月初旬	7月中旬 ～8月中旬
さつまいも		4月初旬 ～5月中旬	10月中旬 ～11月末
ラディッシュ	3月中旬 ～6月中旬		4月中旬 ～7月中旬

■ **5 四季の野菜チェックシート ～秋まき野菜～**（本文116ページ）

品 名	種まき	植えつけ期	収穫時期
白菜		9月初旬 ～9月末	11月初旬 ～11月末
エンドウ		10月中旬 ～11月中旬	5月末 ～6月末
そら豆		10月中旬 ～11月中旬	6月初旬 ～6月末
いちご		10月中旬 ～10月末	5月中旬 ～6月中旬
ルッコラ		9月中旬 ～10月中旬	10月中旬 ～12月中旬

■ **6 四季の野菜チェックシート ～年に2回以上収穫できる野菜～**

品 名	種まき	植えつけ期	収穫時期
生姜		4月初旬 ～5初旬	7月初旬 ～8月中旬
		7月初旬 ～8月中旬 (葉生姜)	10月中旬(根生姜)
いんげん	4月中旬 ～5月末		6月初旬 ～8月中旬
	8月中旬 ～9月末		10月初旬 ～11月初旬
じゃがいも		2月中旬 ～3月中旬	6月中旬 ～7月中旬
		8月中旬 ～9月初旬	11月初旬 ～12月中旬
きゃべつ		3月中旬 ～4月初旬	6月初旬 ～6月末
		8月中旬 ～9月中旬	11月初旬 ～12月末
ニンジン	2月中旬 ～4月中旬		5月初旬 ～7月末
	7月中旬 ～8月末		11月初旬 ～2月初旬

（次ページに続く）

品 名	種まき	植えつけ期	収穫時期
ブロッコリー	3月中旬 ～4月中旬		4月中旬 ～6月中旬
	8月中旬 ～9月中旬		10月中旬 ～12月中旬
レタス		3月初旬 ～3月末	5月初旬 ～5月末
		9月中旬 ～10月中旬	12月初旬 ～1月中旬
ネギ		6月中旬 ～7月中旬	11月初旬 ～2月初旬
		4月中旬 ～5月中旬	8月中旬 ～9月末
大根	8月中旬 ～9月末		10月中旬 ～2月初旬
	4月初旬 ～6月初旬		6月初旬 ～9月中旬
カブ	3月初旬 ～4月末		5月初旬 ～6月末
	8月中旬 ～10月中旬		10月中旬 ～12月末
ほうれん草	2月中旬 ～4月末		4月初旬 ～6月末
	8月中旬 ～11月末		10月初旬 ～3月末
MEMO			

■ **7** 四季の野菜チェックシート ～ほぼ1年中収穫できる野菜～  
(2～3月は除く) (本文117ページ)

品 名	種まき	植えつけ期	収穫期
チンゲンサイ	1年中収穫できる		
小松菜			
春菊			

■ **8 栽培手順チェックシート ～白菜～**（本文127ページ）

<b>① 土をつくる</b>	2株ほど栽培できる広さ（株間を30～40cmあけるため）の深めのプランターを用意して、葉野菜用の土を準備（野菜用の土約30％・赤玉土約60％・パーミキュライト約10％）
<b>② 苗を植える</b>	本葉が4枚ほどになっている苗を購入、苗ポットのまま土を入れたプランターに植えつける
<b>③ 追肥（1回目）</b>	本葉が10枚～15枚ほどになってきたら（植えつけから約2週間）化学肥料をひとつかみほど追肥
<b>④ 寒冷紗を使う</b>	途中で虫がくる場合もあるので、追肥をしてから寒冷紗という資材を使う
<b>⑤ 追肥（2回目）</b>	2回目の追肥（だいたい植えつけから1カ月目くらい）をして水をたっぷりあげます
<b>⑥ 収穫</b>	真ん中が固くなってきたらそろそろ収穫時期

■ **9 栽培手順チェックシート ～葉ネギ～**（本文134ページ）

<b>① ざるに苗を設置</b>	(1) 苗を設置する四角い「ざる」と、ざるとセットになった水耕栽培専用液体肥料を貯めておくためのトレーを準備 (2) 容器の中にロックウールブロックを敷き、各ブロックに種を6～7粒ほどまく
<b>② スポイトで水やり</b>	乾燥しないように時折スポイトで水をさすと約1カ月で移植できるほど成長
<b>③ 移植</b>	(1) 500mlのペットボトルを半分くらいに切り、底に水耕栽培専用液体肥料を吸い込むことができる穴を開けて、発芽して根づいたロックウールブロックを1ブロックずつ入れてざるに移植 (2) ざるには水耕栽培をするための槽をパーミキュライトでつくる (3) パーミキュライトがざるの網目からポロポロこぼれないように、細かい網目のシートなどを敷いて受け皿にする
<b>④ 水耕栽培専用液体肥料を注ぐ</b>	(1) 受け皿の上に厚み1cm程のパーミキュライトを敷き詰めて、トレーと重ねあわせ水耕栽培専用液体肥料を注ぐ (2) パーミキュライトが乾燥しないように、随時水耕栽培専用液体肥料を注いでいく (3) 窓辺で日光を与えることで育ちがよくなるので、意識して置いてみる
<b>⑤ 収穫</b>	1カ月半で背丈が15～20cmになるので、根元を残してハサミでカットして収穫

## ■ 10 栽培手順チェックシート ～とうもろこし～ (本文142ページ)

① 畝づくり	日が当たりやすいように南北の直線で行く
② 種まき	4月に種まき（種を植える穴の間隔（株間）は40cmから50cmくらい）
③ 間引き	20cmほど背丈が伸びたら、強く育っているものだけを1つ残して間引き
④ 追肥	背丈が40～50cmほどまで成長したら、マルチを外して追肥（化学肥料）
⑤ 雌花を摘む	雌花が大体1株に3～4本つくので、下の方を摘む
⑥ 収穫	ひげ（絹糸という）の部分が茶色になってきたら食べごろの収穫時

## ■ 11 市民農園（貸し農園）利用法チェックシート (本文153ページ)

① 問い合わせ	インターネットで検索した市民農園のホームページやパンフレットを見て運営者に連絡。空き状況を確認し、わからないことなどを聞いてみる
② 申込書提出	募集時にあわせて応募をしてみる (基本的に利用開始は3月～4月ごろ。募集はそれ以前に開始される)
③ 利用開始	応募採用されたら利用契約を結び、利用を開始
④ 段取り調整	契約終了、または再申し込み（農園により異なる）

## ■ 12 市場調査チェックシート (本文183ページ)

① 品種	売れる品種はどんなものか
② 時間帯	何時ごろ、何曜日に来店が多いか
③ 来店手段	来店手段が車・徒歩・自転車かどうか
④ 環境	周りの環境は高級住宅街・観光地・オフィス街・農家の多い町か
⑤ ライバル	ライバル農家はどんな人か
MEMO	



■ 13 農家となかよくなるチェックシート（本文193ページ）

① 知人に紹介してもらう	親戚や知人に農家がないかどうか。また、農家と接点のある人はいないかどうか確認してみる
② ブログにコメントして交流する	農家書いているブログもチェックしてみる。農法や自分がつくってみたい野菜などがわかり、最短ルートでアプローチすることができる
③ 畑に行っていかが交渉してみる	何回かやり取りをしてから、「畑を見てみたい」と打診してみる。相手もはじめて受け入れる場合があるが、ある程度やり取りをしていけばすんなりと受け入れてくれる
④ 畑に行って野菜を購入	実際に畑に行ってみる。どんな場所でのどのようにつくっているのかを体感してみる
⑤ 感想を伝えて距離を縮める	農家がつくった野菜を食べてみて、感想を言う。消費者の声を求めている農家は多いもの
⑥ 手伝わせてほしいと交渉してみる	ここまで来たら、ある程度の関係性が構築されているはず。思い切って「週末お手伝いをさせてください!」と交渉してみる
⑦ 誰か紹介してほしいと交渉してみる	相手にも事情がある。どうしても無理という場合もあるもの。その場合はそこであきらめず、誰かを紹介してもらえないか、もう一度交渉してみる
⑧ 時間がかかることを認識しておく	ここまでの段階を踏んでようやく援農ができる。大変だが、農家は人ベタな人が多いもの。まずは接触回数を増やすことを心がけてみよう

■ 14 栽培手順チェックシート ～柿農園～（本文205ページ）

① 摘蕾・摘果	開花の15日前くらいまでに。実が成りすぎて味の品質を落とさないために行う
② 葉の散布	一般家庭レベルではやらないが、農園のレベル、広さ、無農薬にこだわるかどうか、収入源としての重要度を考えて判断する
③ 幼虫に注意	受粉した雌花から実が成りはじめ、6月から実が大きく成長する。このころから幼虫が発生して成虫になりはじめる。前年の9月から2月ごろまで木の幹や枝に麻布を巻き、そこに幼虫を集めて外して焼却する
④ 収穫	いっせいに収穫。すぐに収穫しないと食べごろを逃すこともあるので短期間で収穫する（渋柿の場合は渋抜き作業が加わる）
⑤ 剪定作業	土に肥料を与え剪定作業をする。木を丈夫に保護する意味もあるが、素人が行うと失敗することもあるので注意

■ 15 ネット販売 仕掛けるタイミングチェックシート (本文208ページ)

① 農園日誌の更新	日記として更新しておき、訪問者に収穫の目安を予告しておく
② 予約受付	収穫前から予約を受けておく
③ メルマガ	予約を受けない人でもメールマガジンに登録してもらい、定期的に配信をすることを心がける。いざ収穫が近くなってきたら予約受付のメールマガジンを配信して、収穫時にはほぼお客様が決まっていることが理想
④ 手紙を出す	前年購入していただいた人にもメールでお知らせをする、手紙を書くなどをして思い出してもらえるようにする

■ 16 カフェに買い取ってもらう方法チェックシート (本文219ページ)

① 近所	まずは近所の顔見知りから挑戦
② コンセプト	こだわり食材を使っているのか、ただ切り刻む飾りの野菜なので安い野菜がほしいのかなどメニューをチェックし、求められている野菜をつくる
③ 持ち込む	できた野菜を買い取ってもらうのではなく、オーナーがほしい野菜をつくることを意識
④ 約束ごと	納期、品質、供給量を守る約束をする
⑤ 支払い	納品方法や支払い方法を決める (口約束ではダメ)

■ 17 料理店に買い取ってもらう方法チェックシート (本文221ページ)

① 近所	まずは近所の顔見知りから挑戦
② お試し	最初はお試しでつくった野菜を食べてもらう
③ コンセプト	こだわり食材を使っているのか、ただ切り刻む飾りの野菜なので安い野菜がほしいのかなどメニューをチェックし、求められている野菜をつくる
④ 約束ごと	納期、品質、供給量を守る
⑤ ヘルプ	規模によっては人に手伝ってもらうことも視野に入れる
⑥ 支払い	納品方法や支払い方法を決める (口約束ではダメ)
MEMO	

■ 18 料理店に買い取ってもらう方法【上級編】（本文221ページ）

① メールでアプローチ	ネットでコンセプトにあいそうなお店を調査してメール
② アポ取り後営業	営業時間外などにアポイントを取って営業
③ ブログで宣伝	あなた自身のブログにレストランやカフェなどに卸をするという旨の提示をしておく
④ お店のブログで宣伝	ブログで口コミをしてもらう

■ 19 ブログで売する方法チェックシート（本文226ページ）

① 毎日更新	できるかぎり毎日更新し、毎日ファンがのぞきにきてくれるような日記にする
② 農園日誌を主体にする	あくまでも農園日記を主体にした延長で親近感を持たれるような、あなたの人柄が伝わるようにする
③ めげずに続ける	コメントがなくても読んでいる人がいることを意識する
④ 他人を応援	まずは他人を先に応援する (応援したら応援してもらえる返報性の法則)
⑤ 自己満足にならない	私利私欲な自己満足を買いたり、売り込み日記にしない
⑥ ファンを大事にする	「食べてみたい！」と思ってくれるファンを大事にする

■ 20 オークションで売する方法チェックシート（本文228ページ）

① 会員登録	ヤフオクの場合、会員登録をする
② 必要情報の入力	住所や支払い方法など出品者情報に必要な情報の入力を済ませる
③ 掲載	出品物の写真を撮り、野菜の情報をできるかぎりわかりやすく掲載する
④ 落札日の決定	落札日を決める（その間は質問があれば回答する以外は何もしなくてOK）
⑤ 出荷	落札されたら落札者と連絡を取りあい、入金と住所確認して出荷する
⑥ 取引完了	取引の評価をする

## ■ 21 ホームページで売する方法チェックシート（本文232ページ）

① 掲載写真	おいしそうに見える写真を使うこと
② 顔を出す	お客様に安心感を与えるためにつくった人の顔を出す
③ 商品説明文	商品説明文は特に大事
④ 検索 キーワード	SEOに引っかかりやすいキーワードを盛り込む
⑤ ブログで 集客をする	ブログでホームページへの誘導を図る

## ■ 22 商品説明文の書き方のコツチェックシート（本文235ページ）

① 基本情報	商品名（野菜の品種名）・産地・内容量（重量）はもちろん、消費期限・保存方法がわかりやすく記載してあることが大事
② +αの情報 を入れる	調理方法や農法、こだわりポイントもあればあるだけいいが、難しい言葉は使わないように気をつける
③ 得られる 効果を書く	「この野菜を食べ続けることによってこういう健康効果がある」など。「普通の野菜と比べて栄養価が高い」「食べると幸せになれる要素」
④ お客様の 気持ちになる	「ほしいと思われるお店にするには？」を常に意識

## ■ 23 梱包のコツチェックシート（本文247ページ）

① クール便	作物によっては消費期限がcaぎられることや、常温保存では傷みが早くなるものもある。夏場は特に傷みが早いので、クール便で出荷する
② 緩衝材	届いたときに不快な思いをさせないことは重要贈答品の場合は特に注意
③ 荷姿	「こういう荷姿で発送しますので家庭用としてご注文ください」などと、あらかじめショップ内でお知らせする

## ■ 24 運送料を安くしてもらう方法チェックシート（本文248ページ）

① 箱の大きさ	箱の大きさを運送会社の規定の大きさにあわせる
② 持ち込む	集荷ではなく持ち込みをする
③ 実績を つくる	しばらく安定して荷物を出荷する実績ができてから交渉する
④ 月間目標	1カ月に●個以上出荷すると明言する（やる気にもつながる）

■ 25 説明をきちんとしておく方法チェックシート（本文260ページ）

① 視覚で伝える	写真を数枚使い視覚で伝える（携帯の写真でも可能）
② 写真で補足説明をする	ワケあり品、規格外品の場合、写真を添えて理由を説明する（通常の大きさ比較や傷がある場合には傷の写真例を掲載）
③ 大きさをわかりやすくする	大きさがわかるように手を入れたりすると伝わりやすい
④ 効果アップのポイント	果実などは切り身を見せ果汁のしずくなどがあると効果アップ
⑤ 実例を入れる	実際の調理例（レシピ）があると購入イメージが付きやすい
⑥ 消費期限	内容量・消費期限、保管方法などは素人でもわかりやすく記載
⑦ 納期	納期が即納もしくは予約品かの提示と、お届けまでの目安を記載
⑧ 梱包	梱包仕様が贈り物のようにきれいでない場合は家庭用と記載する

■ 26 ネット販売特定商取引法チェックシート（本文262ページ）

① 販売価格	送料についても表示が必要
② 支払時期	代金の支払時期、方法
③ 引渡時期	商品の引渡時期
④ 返品	返品についての事項（返品できない場合にはその旨）
⑤ 事業者情報	事業者の氏名（名称）、住所、電話番号
⑥ 責任者情報	法人の場合は責任者の名前
⑦ 有効期限	申込みの有効期限があるときは、その期限
⑧ その他	販売価格

■ 27 お客様と信頼関係を築く方法チェックシート（本文263ページ）

① 表記	特商法に関する表記をきちんと明記する
② 流れ	お買いものの流れをわかりやすく記載する
③ あいさつ	店長のあいさつ、店長日記などを記載する
④ 生産者の顔	できれば生産者の顔として写真を掲載する
⑤ クレーム	クレームから逃げない
⑥ 断る勇氣	理不尽な要求は断る勇氣を持つ