

“こもこも”手軽にコンポスト&たい肥で野菜作りハンドブック

～ゼロカーボンアクション～

子どもの未来応援プロジェクト 2025



もくじ

- はじめに……………1
- 手作りコンポスト……2
- コンポストキット……3
- コンポストレポート……5
- 堆肥の使い方……14

古賀市「こもこも」ネットワーク

令和7年度古賀市コミュニティ活動補助金事業



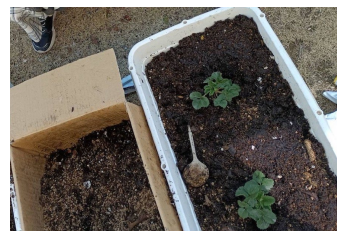
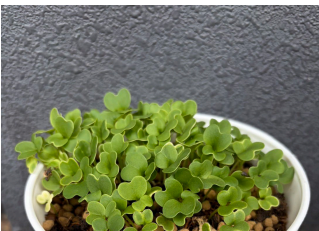
はじめに

子どもの未来応援プロジェクト 2025、「手軽なゼロカーボンアクション」の一環で、昨年度の「手軽にコンポストワークショップ」に続き、今年度は、「手軽にコンポスト&たい肥で野菜作り」ワークショップを開催しました！

循環生活研究所のダンボールコンポストアドバイザーの方々に講義をしていただき、小さなお子さんを含め、今年度は延べ 17 組 45 人の方にご参加いただきました。

ワークショップでは、「どんなものが生ごみとしてコンポストに入れられるのか？」「生ごみをたい肥に変えるためには微生物が活発になるための環境が大切」などの実践していく上で大切なことについてのお話がありました。また、コンポストに虫が発生しにくいような対策や、生ごみを投入し終えて熟成させる方法なども詳しく教えていただきました。参加してくださったお子さんも実際のコンポストに生ごみが入れている様子に興味津々、参加された方々がモニターとしてコンポストを実践して下さることになりました。

わたしたちが生活する上で、出してしまう生ごみ。生ごみの 80%が水分で、燃焼するだけでもたくさんの燃料を使うため、大量のエネルギーを消費します。コンポストを使うと、焼却時に発生する二酸化炭素を削減することができるだけでなく、家庭で出すごみの量そのものも減るので、地球にも家計にもやさしく、さらに、生ごみをたい肥化し、そのたい肥を含んだ土でおいしい野菜を育てることができます。手軽にコンポスト、お子さんといっしょにやってみませんか？



手軽なゼロカーボンアクション 生ごみを土にかえずには？

自然の中では、落ち葉などを微生物が分解して土にかえし、その土で木や草が育ち、いのちがめぐっていきます。この自然のしくみを家庭で再現するのがコンポスト。微生物に生ごみを分解してもらい、たい肥にして土にかえせます。コンポスト容器は、手作りすることもできますよ。

<手作りコンポストって？> 手作りは「ムリ～」と思う方は P3 へ

☆準備するもの☆

- ・段ボール箱・中敷き用段ボール・ピートモス 15ℓ
- ・くん炭 10ℓ ※ホームセンターなどで購入できます。
- ・スコップ・ガムテープ・新聞紙・覆い布(古布やタオル、防虫ネットなど)・設置台(ブロック、カゴ、発砲スチロールな



作り方

- ① 虫の侵入を防ぐため段ボール箱の隙間や穴をガムテープで塞ぐ。
- ② 余分な水分を吸収するため段ボール箱の底に新聞紙を敷く。
- ③ ②の上に中敷き用段ボールを置いて底を補強する。
- ④ ピートモス、くん炭を3:2の割合で③に入れスコップを使いしっかり混ぜる。
- ⑤ 水を加えて再度④をかき混ぜる。
- ⑥ 覆い布を上から被せ、通気性を確保するため、雨などに濡れず風通しの良いブロックなどの設置台に置く。※これで基材の出来上がり!!

使い方

- ① 作った基材に水を切った生ごみを入れ、空気が中に入るようにしっかりかき混ぜる。目安は500g/日。小さく切ると分解が早くなる。
- ② 虫が卵を産み付けることを防ぐため、スコップと温度計を中に入れてそのまま覆い布で蓋をする。
- ③ ①②を毎日繰り返す。生ごみを入れない日はかき混ぜるだけで OK。投入期間は3~6か月程度。
- ④ 分解が順調に進んでいると箱内の温度が20~40℃になる。分解スピードが遅なったりと感じたタイミングで⑤・⑥の熟成作業へ。
- ⑤ 生ごみの投入を止め1週間に1回程度水を加え、かき混ぜる。目安の期間は夏期1か月程度、冬期 2か月程度。
- ⑥ 生ごみの形がなくなり、水を入れても箱内の温度が上がらなくなったら熟成終了。できたたい肥は濃度が高いため土3:たい肥1と混ぜて使ってください。



もっと手軽なコンポストは？

コンポストを自作するのはハードルが高い……という方もいらっしゃると思います。そういう場合はコンポストキットを購入するという方法もありますよ♡

私は2020年2月に「古民家 油や」(古賀市筵内)で開催された、NPO法人循環生活研究所(福岡市東区)のワークショップ「やってみない？コンポスト～生ごみを土にかえそう！」に参加して、コンポストに出会い、手軽に始められるダンボールコンポストなどのキットがあることも知りました。

そして、実際に使っているのは、ローカルフードサイクリング株式会社の「LFC コンポスト」です。マンションやアパートでもかさばらない♪お洒落なバッグ型のコンポストで、気軽にたい肥作りを始められます。

敢えて言えば、虫が気になりますが、虫も生ごみの分解に一役買っていると知り、ハーブ配合の虫除けオイルで上手に対策しながら、共存しています。これまでできたたい肥は、回収会(古民家 油やさんで回収しています)に持って行ったり、畑やガーデニングをしている親戚にあげたりしていましたが、子どもと一緒に家庭菜園に挑戦しようと思っています。 緒方美和

コンポストキット



「ダンボールコンポストセット」

「LFC コンポスト」

どちらのキットも古賀市「こもこも」ネットワークの「子どもの未来応援プロジェクト」事業の、ゼロカーボンアクションワークショップで紹介し、市民の方にモニターとしてコンポストを実践していただいています。購入してみたい方は、NPO法人循環生活研究所：092-405-5217かローカルフードサイクリング株式会社：092-402-1575にお問い合わせを。オンラインでも購入可能です。

コンポスト実践レポート(2025/11~12)

Sさん«11月11日開始»

さっそく「生ごみ」という意識が変わりそう！

開始23日目

生ごみはそのまま入れてスコップで細かくしています。コンポストを始めてから大きなごみがない限り、ミニサイズのごみ袋を週に1回にすることができました！ さらに子どもたちの食べ残しに(できるだけ残さずに食べるようにはしていますが)以前よりイライラしなくなりました♪



Hさん«11月12日開始»

今までは生ごみ処理機で野菜くずを乾燥させて、プランターに入れていたけれど「乾燥すると微生物が働かない」と聞いて、今までしていたことは何だったんだ？はじめは子どもと一緒にしていたけれどにおいが無理で今では私の日課に。温度調整が難しく、あまり温度が上がらなくて分解が遅く感じるので、もう少し生ごみを細かくしてみようかな？



Kさん<<11月10日開始>>

コンポスト開始初日に子どもに「生ごみが、目に見えないくらい小さな微生物さんが食べてまたお野菜の栄養に生まれ変わるよー」と説明し、混ぜる作業を手伝ってもらいました。

開始21日目

以前より分解の速度が落ちて量も増してきた気がしています。予定より早いですが2つ目のコンポストにしようかと悩んでいます！生ごみを投入した後は一時期アンモニア臭が少し強くなり気になりましたが、生ごみを投与せずに毎日混ぜて酸素を行き渡らせるイメージで数日行くと落ち着いて土の匂いに戻ったような気がします。



Nさん<<11月10日開始>>

上手くいくかちょっと心配ですがどんどん投入していきます。

開始10日目

たぶん入れ過ぎ？なのか、20℃くらいあった温度が10℃くらいに下がってしまい、カビも生えてきている。切って入れたり、スコップでチョップしたり♪魚はちょっとにおいが強いです。

開始24日目

魚の骨を入れるとにおいがするけど、3日ほど経つと土っぽい匂いになる。土の中の温度が25℃くらいになっていて、分解が進んでいる様子。10日前に入れた魚の骨が頭だけに！



Iさん<<11月19日開始>>

10年ぶりのコンポスト生活。水分量が少なくてサラサラ。変化を知るため温度計を購入。

開始14日目

冷蔵庫の奥で眠っていた食材たちも一緒に投入！分解が進むと聞いた廃油を試しに入れてみることに。変化が楽しみ♪



Oさん<<11月12日開始>>

コンポストを始めてからの変化としては、圧倒的にごみ出しの回数が減って、ごみ袋の重さが以前に比べて軽くなりました！生ごみをコンポストに入れることで、生ごみ以外の日常のごみには水分がほぼないという事実を実感しました！



コンポスト実践レポート(2025/1～3)

Sさん<<開始49日目>>

冬は虫は発生しなくなり、においも酷くなくなりました。冬休み、年末年始とごみの量は増えましたが、ごみ袋は週に1回ミニサイズ(多くても週2回のミニサイズ)で済みました。コンポストを始めてから、プラスチックや古紙の分別も以前より意識するようになりました。ダンボールの中が一杯になった時は、たまに生ごみをコンポストには入れず、燃えるごみに捨てることはありますが、捨てるごみの量は減っているので、できる範囲で続けていきます。

【開始106日目】

生ごみを投入する段階で細かく切っていなかったので、野菜の芯や端、アボカドの皮などが残っています。混ぜる頻度を3日に1回程度にしていますが、まだまだ形も残っているので、混ぜて酵素を入れる作業を続けています。



Iさん【開始41日目】

冬場はみかんの皮率高めでコンポストも何だか良い香り。コンポストを始めてから、燃えるごみのにおいが全く気にならなくなりました。

【開始88日目】

我が家のコンポスト、実は、ずっと室内に置いています。においが気になり出したら外へ移そうと考えていたけれど、3か月経っても全く気にならないのでそのまま玄関で育てています。そろそろ熟成期間に入るので、交互に使うための2個目を注文しようと思います。





Hさん【開始61日目】

少し前は温度が上がらず、分解の進みが遅くなっていただけ、野菜くずは小さめにカットして廃油を入れる頻度を増やしたら48℃くらいまで温度が上昇するようになりました。年明け最初に投入した手羽中の骨が手で簡単に折れて空洞になっているのを見ると嬉しくなりました。



【開始96日目】

生ごみの投入を止めようと思いましたが、いったん全部出してみると、底に最初の基材がそのままになっていたの、再度生ごみを投入しています。しばらく投入を続けてみます。



Nさん【開始38日目】

温度計が 30℃になりカビがかなり生えていました。分解が進んでいる様子です。小さめのハエが住み着いてしまったかもしれませんがしばらく様子を見ます。昨日は落として食べられなくなったパン生地を入れました。



【開始 85 日目】

寒くて生ごみ投入をサボる日もあり……あまり分解されておらず反省中です。天気の良い日中に混ぜて様子を見ています。



【開始 100 日目】

分解はゆっくりですが進んでいるみたい？土のような匂いで臭くはありません。

Kさん

【熟成開始後約2週間経過】

手羽元の骨、卵の殻、玉ねぎの皮、冬瓜の皮などは分解されずに残っているものが多いものの、それ以外はもう何が入っていたか分からない状態になっています！ 虫も発生はしていませんし、においが少し気になる時の対処もすぐにできるようになってきました。

【熟成開始後約4週間経過】

コンポストがある生活がだいぶ当たり前になってきたと同時に、毎日は生ごみを投入せずに、3日くらい溜めてから投入するというように、自分で工夫しながら無理なく続けています。1つ目のコンポストは熟成から4週間経過し、熟成のタイミングに悩みながらも、骨以外はほぼ残渣はなくなっており、土の匂いしかなかったので初めて畑にたい肥としてまいてみました。



～熟成の手順について～

ダンボールコンポストには約3か月(生ごみの投入量によって期間は変わります。)生ごみを入れることができます。容量が増えてきたらたい肥を作るために『熟成』の段階へ進みます。ここでは**熟成の手順**について説明します。

①生ごみの投入を止めます。②1週間に1～2回、混ぜて酸素を入れます。その時、乾燥しないように水分を足しながら混ぜます。足す水分の量はそれぞれのコンポストの状態次第。生ごみを入れていた時のしっとり感を必ずキープさせます。熟成中も、栄養がなくなるだけで、水分・酸素のバランスが大切です！③3週間～1か月が熟成完了の目安です。心配な場合は、あと1～2週間延ばします。

●生ごみの形がなくなる(卵の殻、骨はそのまま使えます。分解しきれていないものは腐るので、最後に捨てても大丈夫です。)●温度が上がらなくなる●においが土の匂いになる。この3つが熟成の必須条件！きちんと熟成されていないと、たい肥として使った時に植物が育たなかったり、虫が来たりするそうです。

コンポスト実践レポート(2025/11～2026/2)

【Fさん】11月24日開始

バナナの皮などをそのまま入れてしまっています。生ごみを入れ始めてから1週間頃に、混ぜていると温かいと感じる日がありました。また、生ごみをコンポストに入れることで冷蔵庫の中もすっきりとしました！ごみ箱に捨てるはずだったものが、まだ役に立つと思うと、罪悪感が減ります。

晴れた日は外に出しているのですが、普段は倉庫内に入れているので、夫からしたら倉庫の中が少しにおうみたいです。ごみ袋を出す頻度は週2回から週1回に減りました。娘も時々のおいでしています！



【Kさん】11月25日開始

初日のみ生ごみの量を計測しました。今のところ苦に感じず、土の感じも良く、生ごみの量や種類が目に見えて分かるので、楽しいです♪今までは意識していませんでしたが、我が家は野菜が多く食べ残しは少なかったです。子どもが食べないとイライラしていましたが、実は案外食べていることに気付くことができ、心も穏やかに過ごせそうです。

また、賞味期限れのものもあったので、今後は在庫忘れに注意していきたいと思います。



【Yさん】11月27日開始

コンポストをするのは初めてだったので、続けられるか心配でしたが、毎日生ごみが出るので、続けられています。始めてから10日した頃からコンポスト内の温かさを感じるようになり、寒い日には湯気が出るようになりました！時々コンポストの外に虫が飛んでいますが、その時は生ごみを入れず混ぜるだけにすると、次の日には虫もなくコンポスト内の生ごみも小さくなっています。



【Nさん】12月3日開始

生ごみは空のお菓子の袋などに入れて冷蔵庫で保管しています。溜まった生ごみは1日1回はコンポストに入れていきます！台所の生ごみが減るので台所のごみ箱が臭くなくなりました。生ごみが減るとプラスチックごみの量が多いことが気になりました。プラスチックごみも食品トレーやお菓子の包装紙など食品関連が多いと改めて感じました。



【Iさん】12月7日開始

コンポストを開始して5日経った状態です。まだ温かさは感じられません、これからが楽しみです。



【Fさん】

コンポストを始めてからしばらく経ち、白カビや湯気が出るようになり、分解が進んでいるのを実感します。寒いですが、毎日コンポストを開けるのが楽しみです！晴れた日はウッドデッキ下に置くようにしたら、鯛の頭や骨も入れましたが、においが気にならなくなりました。ただ、倉庫に入れておくと虫が出ることもあるので、夏になると虫が多くなるのではと心配です。今は熟成中です。



【Nさん】

コンポストを始めてから食べ残しや冷蔵庫庫に残っていた食品を捨てる罪悪感が減りました。生ごみを入れるようになってから台所のごみ箱のにおいも気にならなくなりました。一方で生ごみが減った分、プラスチックごみの量の多さに気づきました。豆腐容器や食品トレー、お菓子の包装紙など食品関係のごみが多いと感じました。1月はざぼんの皮を大きいまま入れましたが、1か月ほどで柔らかくなり分解が進んでいる様子。ずぼらな私でも続けられそうです。



【Kさん】

コンポストの中をホリホリすると湯気が出て、温かく、微生物の動きを実感して感動しました。数日間生ごみを投入できなかった時は、乾燥していたのでパスタの茹で汁を入れたら想像以上に吸収してくれて驚きました。それ以来少しずつ水分を入れるようにしています。乾燥しやすく、水を足しても土っぽさが強く、以前のような温かさは感じられなくなってきました。分解がゆっくりになってきた気がします。熱を感じなくなったので熟成に入ったのかとしばらく生ごみみの投入を辞めていましたが、久しぶりにコンポストを開けるとかなり中が乾燥していて、熟成にも水分が必要なのだと感じました。



【Iさん】

クリスマスからお正月にかけてお惣菜の生ごみが多く、毎回入れて入れ過ぎではないかと気になっていました。みかんの皮が一時山盛りになっていましたが、目に見えて減ってなくなっていたので、とても嬉しかったです♪



【Ｙさん】

正月は帰省していたので数日間混ぜていなかったら、コンポストの中がとても乾燥していました。揚げ物で使用した油は、今までは凝固剤を使って捨てていました。揚げ物の油も冷ましてもから入れるようになり、凝固剤の手間もなくなり、さらにコンポストの分解を進めてくれると思ったら、片付けの手間がかかっていたのであまりしなかった、揚げ物も苦ではなくなりました。子どもたちも生ごみは循環するものという考えになってきて、生活の中にコンポストが馴染んできている印象です。



●できたたい肥の使い方

プランターの場合は、土：赤玉土＝1：2～3。最初は薄めに混ぜ、足りなければ追肥で調整します。庭の場合は、直接混ぜ込む、または、点々と埋めてもOK。植物の様子を見ながら少しずつ使うのがおすすめです。

※培養土は肥料入りのことが多いため、混ぜ過ぎに注意。

●プランターでの水やりの注意点

“やり過ぎない”がコツ！水やりは毎日でなくても大丈夫。過剰な水分は酸素不足を招きます。プランターの下から水が出てくるほど水をあげる場合は3日に1回（日当たりや風の強さなどの環境による）。表面だけ湿らせるなら頻度多めでもOK。

●ワークショップでは、プランターに赤玉土とたい肥を混ぜて小松菜の種をまきました。子どもたちも土入れや種をまく工程を楽しみながら体験していました。さらに1週間ほどで、小さくてかわいい芽が出たと報告がありました。

コンポストは温暖化を防ぐだけでなく、さまざまな楽しみをもたらしてくれますね。





Instagram



HP



子育て情報誌『こもこも』編集部が、手軽なコンポストやコンポスト実践レポート、できたたい肥での野菜作りなどをまとめたハンドブックです。

古賀市「こもこも」ネットワーク発行

問合せメール: readers_voice@comocomo.jp