

ダンボールコンポスト体験記

妊婦のときに大きなお腹でダンボールコンポストを始めてから3年半、ときどきお休みもしながら気楽に続けています。

①気持ちがいい♪

生ごみを出さなくなりました。ゴミの日まで待たなくても生ごみを消せるのが嬉しい♪

②楽しい♪

分解の速度が物によって違う。実験しているみたいで観察が楽しいです♪魚のアラはすぐに分解するけど、里芋の皮とかはのんびり。低農薬バナナの皮と、特売のバナナの皮、分解速度が2倍くらい違う!

③いつでも始められ、いつでもお休みできる♪

いいんです、できるときにやれば。だからずぼらな私でも続いています。1か月休んでまた再開しても、3日もすればちゃんと元のペースで分解してくれます。

④家庭菜園につかえる♪

うちのゴーヤのカーテンの土は、半分くらい自家製堆肥です。花も元気になるます。

⑤最後はやっぱり・・・子ども達のため!

生ごみって可燃ゴミの半分近く。家で消化できれば、一番ですよね。長男も、私のまねをして「コンポストちゃんにご飯あげよっか～」とシャベルで穴をほってくれるようになりました。

土も少なく畑や落ち葉も無い都会、コンポストがあることで、自然を感じながら成長してくれるといいなあと思っています。(中野区Aさん)

中野・コンポスト連絡会

<http://nakano-compost.org>

tel: 03-3386-7086 fax: 03-3386-7281

↓留守電対応: ご自分の電話番号とお名前をお願いします

デザイン工房
アトリエかたつむり制作

ダンボールなら
手軽でカンタン!

生ごみが消える
ふしぎな箱!

ダンボール
コンポスト
のすすめ

ベランダでできます。



Q&A

都会でも手軽に始められる ダンボールコンポスト

においが少ない
ダンボールだから水分調整がカンタン
初心者でも失敗が少ない
いつでも中断、いつでも再開
庭がなくてもベランダでできる

生ごみは有効な資源です



自然の恵みを土に戻し

身近な循環の輪をつなげましょう



Q: ダンボール箱が大雨で濡れてしまいました。どうしたらいいでしょう？

A: 濡れたダンボール箱をいじると傷みます。濡れた場合は乾くまでそのままにしてください。

Q: 虫が発生しましたが…？

A: コバエの場合、箱の中の温度を上げてみてください。アメリカミズアブが大量に発生してしまったら、虫よけカバーをしたままで1か月ほど放置してください。成虫になっても飛べないミズアブは箱の中で息が絶えます。その後再投入しましょう。

Q: 生ごみの分解速度が遅くなってきました。

A: ①切り返しをし、空気を入れる
②水分調整（水分が少ない時は果物の皮や芯など水分の多いものを入れる、多い時はしばらく休む）
③分解が活発になる油・糖分・米ぬかなどを加える
④床を温める（冬にはペットボトル湯たんぽなどで工夫を）

Q: 熟成に入るタイミングを教えてください。

A: 切り返しをしても、油・糖分の多い生ごみを入れても、分解が遅くなりカサが減らないと感じた時、なんとなくベタベタ感が出てきた時です。

Q: 鼻につくようなアンモニア臭がしますが…？

A: タンパク質系のもの（魚のあらなど）をたくさん投入するとアンモニア臭がします。虫を寄せる原因にもなります。少しずつ投入しましょう。

Q: 使い切れないたい肥はどうしたらいいですか？

A: ごみ減量のためにダンボールコンポストを続けてくださる方には無料で基材+ダンボールと交換させていただきます。中野区内でしたら、回収に伺います。

生ごみ投入のコツ

「まん中埋め」を繰り返すこと。まん中部分は生ごみの水分でしっとり。生ごみがダンボール箱に触れないので箱が傷みにくくなります。



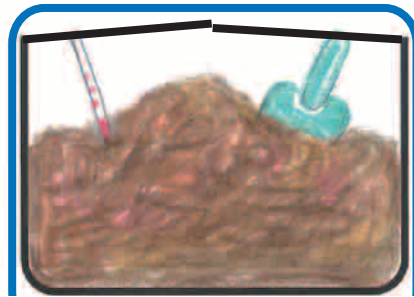
① 前日に埋めた生ごみをよく混ぜ、空気を入れましょう



② まん中を少し掘り生ごみを投入



③ 基材をかぶせる



④ 虫が入らないように虫よけカバーをしっかりとかぶせる

虫は何ととっても予防が大切！

- ① ダンボール箱の目張りをする
- ② 虫よけカバーをしっかりとかぶせる
- ③ シャベルは専用にして、いつも箱の中に入れておく
- ④ 虫が卵を産み付けていないか、カバーや箱の底を点検する

アメリカミズアブ



準備するもの

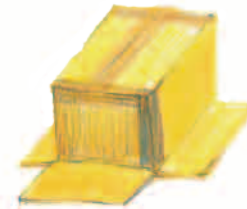
- 丈夫なダンボール箱と底板
- 通気の良い台
- 基材(ココピート、そばがらくん炭)
- シャベル
- 虫よけカバー(特製布カバーあります)
- 温度計

この3点が基本。
スターターセットとして販売しています。

さあ、始めましょう！

- ダンボール箱の底とつなぎ目をクラフトテープでしっかり目張りする

つなぎ目も忘れずに目張りを



- 底板を敷く
- 通気の良い台にのせ、ダンボール箱全体の通気性を確保する
- 中に基材を入れ、まぜる
- シャベルはコンポスト専用にしていつも箱の中に入れておく
- 温度計を入れておく
- 虫よけカバーをかぶせる



どこに置こうかな？

雨のあたらない所、
風通しの良い所なら
どこでも

いよいよ

生ごみ投入

生ごみの量は1日500gぐらい

できたら細かく切ってね

生ごみを入れない日があってもOK

始めはパサパサ、
10日もするとしっとり、
カビは分解しているし



水切り不要

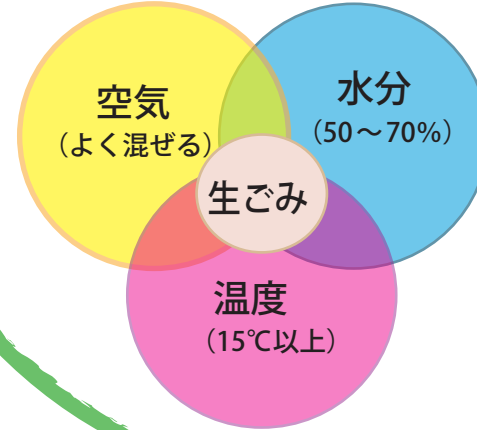
温度の変化を見ると楽しいよ

魚の骨、鶏の骨も入れて
もいよ

腐ったものでも大丈夫

貝殻だけはNO!

箱の中は、微生物の住みやすい環境に



微生物は
しっとりが好き♪
あったかいのが好き♪



微生物パワーが活躍!

生ごみ投入

熟成

30~50kgの生ごみを投入できます

途中

切り返しをします

箱の中身を全て出してよく混ぜます。空気が全体にいきわたることにより微生物の活動が高まり分解が進みます



生ごみ投入期間中
1~2回ぐらいはやってね

もう一つダンボール箱を用意し、移し替えてもOK

仕上げは



約1ヶ月ねかせる

1週間に1度、水を1ℓ
ぐらいずつ入れて混ぜる

堆肥のでき上がり

堆肥として使う

堆肥1:土4で混ぜて使いましょう
古い土の再生材としても利用

元気な土で
元気な野菜・花

