

# カラットで生ごみの 水分減量と堆肥化

チームで取り組む寄り合い的 ゴミ減量

# カラットに新聞紙を敷き 生ごみを入れて行きます

## 調理の際

- ①生ごみはできるだけ濡らさないよう工夫します。
- ②ぬれてしまったごみはできるだけ水を切って入れるようにします。
- ③乾かす皮やナスのヘタなどは簡単に小さく切るようにします。



# 水切りに溜まった ごみはコンポストに 入れ堆肥化します

マンションのベランダでも  
実践可能です

- ①入れるとき  
浅いところに入れ  
空気と触れられるようにします
- ②時々かき混ぜて  
空気を入れます。



生ごみの80-90%が  
水分なので水を切ることで  
ごみは大きく減らすことができます。

でも多くの市民はこの事を知りません。  
そこで講演会を行いました。

NPO 法人「生ごみリサイクル全国ネットワーク」副理事長  
生ごみ専門家

## 福渡和子さん講演会

日々の暮らしの中で『ごみ』は回収され、沼津市では燃やして処分されます。  
水分を多く含んでいる生ごみを燃やすことは無駄がとても多いことをご存知でしょうか。  
福渡さんが全国で講演を行なっている燃やさない生ごみ処理について、私たち市民から  
無駄のない、環境負荷のない、ごみ処理プランの提案ができるよう学んでみませんか。



### 講師プロフィール

福渡和子（ふくわたりかずこ）さん  
兵庫県神戸市に生まれる。府立大阪女子  
大学（現大阪府立大学）卒業後、三和銀行  
ホームコンサルタントとして勤務したのち  
専業主婦に。生ごみリサイクル全国ネット  
ワークを立ち上げ、以来事務局長として企  
画・運営に当たる。

第2部では 私たちごみプランの会の活動報告と意見交換会を開催します。

- ・5月30日に提出予定の100名監査請求の説明。沼津市が清水町外郎区自治会との約束を  
破って新規却却を、現在の場所に建設する違法を問う請求です。
- ・会が考えてきた（ごみを燃やさないで済む）新方式の概要などプレゼンさせていただきます。  
ご参加いただいた皆様とも意見交換の時間を予定しています。是非是非ご参加ください。

6月18日(土)13:00 開場 13:30 講演開始  
14:30 より第2部 監査請求詳細報告  
意見交換 活動報告など(資料代500円)

沼津市民文化センター 2階 第2練習室

主催 市民がつくる沼津のごみプランの会  
お問合せ・申込 09018328878 あさば  
メール gomiplannumazu@gmail.com

電話またはメールでご予約ください。氏名・住所・電話番号をお知らせ下さい

参加申込は  
こちらのQRコードから  
メールが送れます。

私たちの最新の活動報告を  
ツイートしています。  
フォローお願いします！！

ごみプランの自HPです。  
チェックして下さい。当日の  
配信はこちらから見られます

# 昨年6月18日 沼津市で福渡和子さんの 講演会を開催

講演の中ではごみを燃やすということに  
いかに無駄なエネルギー、費用がかかっているかを  
解説いただきました。  
そしてこの時、カラットを使わせて欲しいと  
福渡さんをお願いしました。

多くの反響をいただきました



講演後も多数の方が意見交換会に  
参加され燃やさないごみ処理について話し合いました

# 生ごみを燃やさない処理

## 自家処理について考える

市民がつくる沼津のごみプランの会(鈴木隆雄代表)は、生ごみ専門家の福渡和子さんによる講演会を18日、市民文化センター第2練習室で開催。ごみの焼却などを行う新中間処理施設(新施設)整備事業に対して市民171人が連名で提出して市に受理された市職員措置請求書(住民監査請求)に



家庭での生ごみ処理の取り組みなどについて話す福渡さん＝市民文化センター第2練習室で

務局長を務める庄司静男さんが説明。清水町外原区では長年、焼却場の悪臭や煙害に悩まされ、区民挙げての反対運動が起き、話し合いの末、当時の沼津市長と「現在の場所には二度とつくりな」と「覚書」を交わして焼却場建設を受け入れたが、その約束が反故にされ、市が新施設建設を目標していることを説明した。

「外原区住民は建設に合意していないにもかかわらず、市は計画を進めようと

# 地元紙に掲載いただきました

講演の内容とともに私たちの活動、ごみ減量の必要性を伝える内容となっておりこの新聞をきっかけにごみの相談をいただくことに繋がりました。

2022年6月20日沼津朝日新聞



静岡県東部に広がる  
カラット（＝ごみ減量）の輪



福渡さんにお願ひしカラットを  
送っていただきモニターメンバーを募り、  
カラットモニターの報告会の内容を決めました

## 測る

ごみの重さを  
測る

カラットに入れる前  
と後の重さ比較する

## 記録

記録する

カラットに入れた日  
から裁定3日間の重  
さの変化を記録する

## 撮る

干している様子  
を撮影する

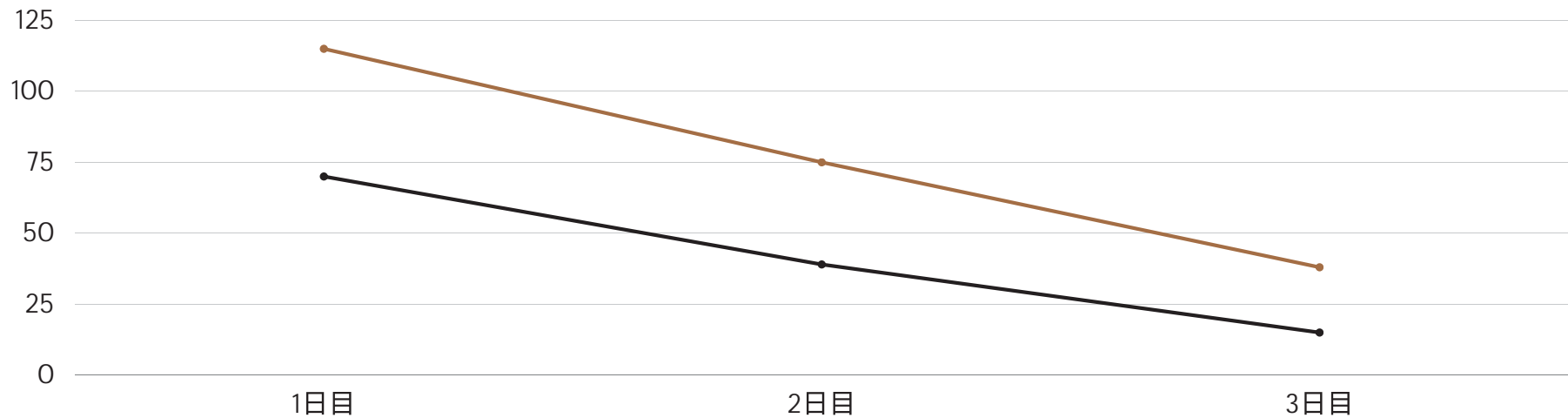
どんな場所にカラッ  
トを干しているかを  
共有する

## 伝える

報告すること

1般って使用者は自  
分の使用状況を伝え  
る

# ごみ減量の様子を実感する



測定し比較することでより具体的に減量を実感することができます。  
モニターメンバーも数値がぐんぐん減るのでやりがいを感じています。

# モニター報告会を開催

月に1度集まり原料の工夫・疑問などを持ち寄り  
意見交換・アドバイスをします

輪になって  
発言していきますが、  
自分の順番を待っています  
言いたいことが  
たくさんあります  
新しい方も  
参加されます  
飛び入りも大歓迎です



生ごみカラットモニターアンケート調査結果集計

2022年9月

	同人数	1回目	重さ (g)	天候	2回目	重さ (g)	天候
なっち	4	9月6日	360		9月12日	450	
		9月11日	229		9月17日	303	
		減量	220	61%	265	59%	
10日間の測定		9月16日	140		9月22日	185	
		減量	220	61%	265	59%	
		9月15日	350	曇・雨・晴	9月16日	281	曇・雨・晴
藤井	3	9月20日	223		9月20日	211	
		減量	127	36%	70	25%	
		コメント	いつもお所でごみ箱を利用しており違和感なく利用できました。晴れの日は計量されました。曇り雨だと外に干す事をためらってしまいました。				
伊藤	1	9月26日	450	曇り	9月30日	500	晴れ
		9月27日	420	曇り	10月1日	450	
		9月28日	300	晴れ	10月3日	360	
		減量	156	35%	140	28%	
浅野	5	9月25日	56	晴	10月1日	49	晴
		9月28日	40	晴	10月3日	24	晴
		9月30日	2	晴	10月6日	8	雨
		減量	54	96%	減量	41	84%
コメント	毎回料理をするごとにカラットに入れて測定しています。カラットを使うようになって残りを減らすのはいいものは割らずに、オクラやナスはギリギリまで食べてごみを減らしています。室内に置いていても水分が減ったので減量という意味で、曇りでもカラットに入れてます。						
工夫した点	皮を剥かなくてもいいものは割らずに、オクラやナスはへたの部分ギリギリまで食べてごみを減らしています。コーヒーはカラカラになるまで吹かすようにして冷蔵庫や食器棚に入れて、別用途として再利用するようにしています。						
hisako	3	9月3日	108	晴れ			
		9月4日	87	曇り			
		9月5日	74	晴れ			
		減量	34	31%			
コメント	ここまで減るとは思っていませんでした。何よりごみ捨ての際の重さが軽くなったのは嬉しかったです。ごみ捨てが楽になりました。						
工夫した点	ごみを小さくしてからカラットに入れました。3日目にはカラットがいっぱいになってしまうので2個3個用意するか大きさをもう少し大きくできるいいと思いました。						

# 定例会配布資料

## モニター報告・参考になる資料

### 生ごみを自家処理堆肥化をするときのコツ

生ごみをそのまま放置したり、ポリバケツ、ポリ袋に入れて密封すると、嫌気性腐敗となりドブのような悪臭を放つようになります。嫌気性腐敗にすすむ嫌気性微生物が増えるためです。嫌気性腐敗にすすむと、臭いや気体が虫を呼びます。好気性発酵にすすむと、臭いもたいへん少なく良い発酵がすすみ、良質の堆肥ができます。

### 《上手な発酵のスタート》

うまく「好気性発酵」させ、「発酵熱」が出てくるようにするには、最初のスタートにコツがあります。好気性微生物が増える環境にする。

- (1) 水分50%～60%にする
- (2) 酸素の通り道を確認する
- (3) 微生物を供給できるものを混ぜる
- (4) 気温によって、扱い方を加減する

- ① 生ごみは細かくした方が早く発酵分解する（発酵の初期に出る気体が少々虫を呼ぶが、発酵がすすむと呼ばなくなる。）嫌気性腐敗の微生物がふえないよう、新鮮なうちに好気性微生物の付いているものにまぶし、早く発酵させると良い。
- ② 最初に発酵してくるまで微生物はじっとこもりたい・・・ので酸素にさらしすぎずかきまぜすぎないようにする。発酵してこない場合はさらに新聞紙等で保温する。「発酵熱」が出てくるまで夏は48～72時間、冬は5、6日かかる。
- ③ 好気性微生物が優勢になって、「好気性発酵」がうまくいき「発酵熱」が出るとさかんに水蒸気が出てくる。水蒸気が逃げないと水分がもどってしまい水分60%以上になってしまう。
- ④ 一度好気性微生物が優勢になり、水蒸気を適度に逃すことができれば、その後はあまり手間をかけなくてもうまく発酵していく

# モニター報告会の話題は・・・



## 減量の報告

各自のモニター報告を公開し  
意見交換



## お悩み相談

生ごみ以外にもごみについて  
どのように処理したらいいか  
相談し合う



## 工夫の発表

さらなる減量のための工夫を  
公開する



## 知り合いの反応

カラットなどごみ減量に取り  
組む発信をしての反応を報告



定期報告会の後は積極的に発信します。内容をフィードバックし参加できなかった人とも共有します



# 参加者の中には一人暮らしの方も何名かいらっしゃいます

伊藤	1	9月26日	450	曇り	9月30日	500	晴れ
		9月27日	420	曇り	10月1日	450	
		9月28日	300	晴れ	10月3日	360	
		減量	156	35%		140	28%

この数字は  
同居人の数です

遠藤	1	8月9日	310	晴れ	8月10日	300	
		8月10日	290	晴れ	8月11日	280	
		8月11日	270	晴れのち雨	8月12日	280	
		減量	40	-13%		-7%	



こうやって 定期的に  
机を囲むことでコミュニケーションが継続していきます。

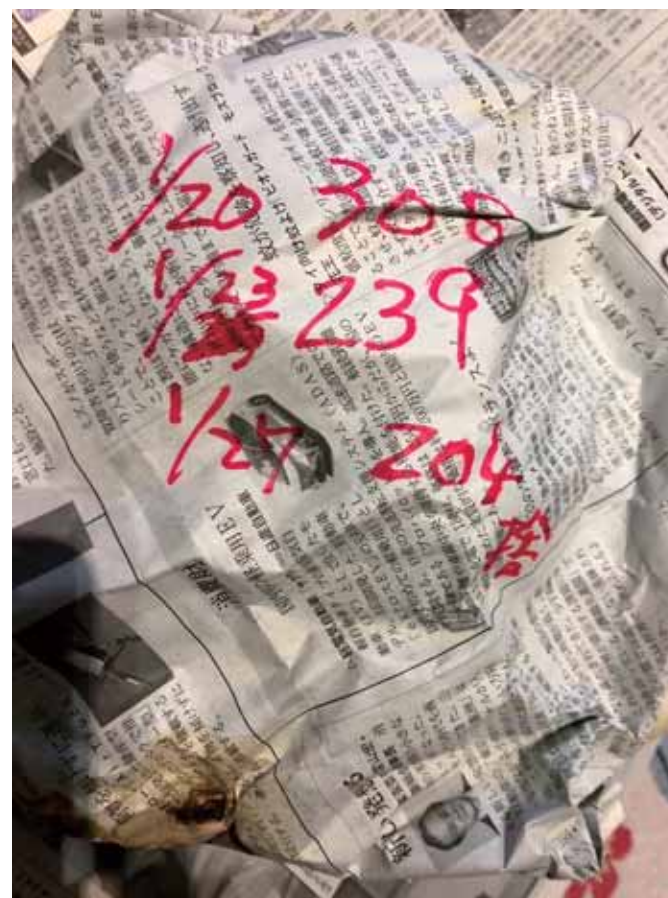
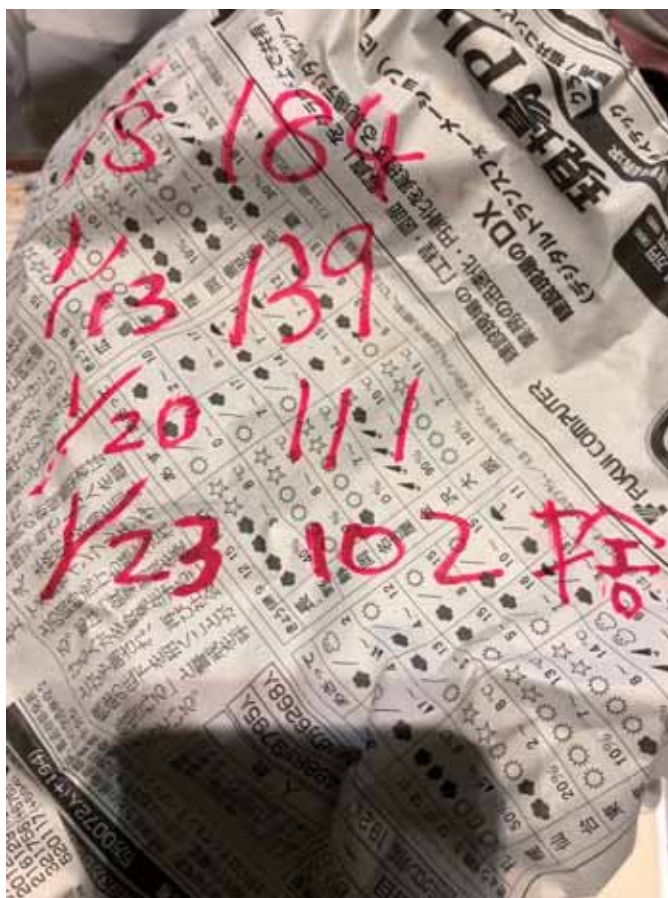




2月最初の  
金曜に開催  
された定例会  
の様子。  
熱心に話し合  
います。

数ヶ月の測定を経て 2つのやり方が定着してきました

① 100gなど目安を決めて、ある程度の量が減った時点で捨てる



## ②時間をかけてとにかく乾燥させる



冬の野菜は水分が多いので時間がかかります。  
モニターさんには大体この2つのどちらかを推奨しています

# 個人でなくチームで広げる ごみ減量の輪



地元メディアに訴える  
記事にして頂き、関心のある方へ



他のイベントでも発信  
同じ意識で活動している友人の  
イベントでは積極的に呼びかける



aiasaaba



aiasaaba 本日の展示

300グラムの湯で落花生の殻。  
乾燥させて100グラムになりました。  
これ以上は減りません。

減量分の水分200グラムを小さなペットボトルに入れわかりやすいように  
着色しました。

乾燥させる事で、  
ごみを燃やすときに水を燃やすという税金の無駄を省く事ができます。

#ごみ減量

#zerowasteな暮らしの知恵

#zerowaste沼津

編集済み · 7週間前

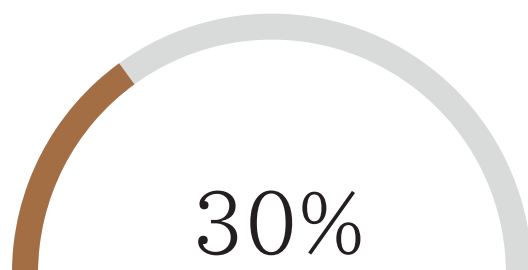
落花生に含まれていた200gの水分を  
色水で示しイベントで展示しました

沼津市を起点に三島市から御殿場市　そして  
静岡県西部浜松からも使いたい！の声が届きました

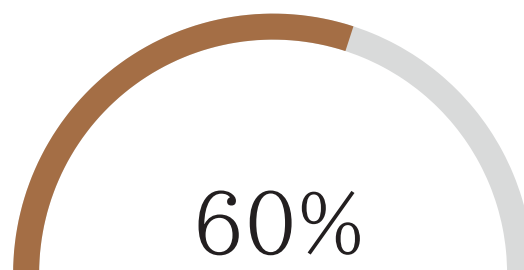


# 広がっていくカラットの輪

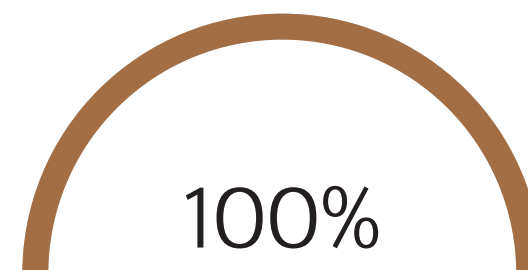
モニター発信をする中で たくさんの方から要望をいただいています  
最初は戸惑っていた方も始めるとその効果を実感されます。  
今までやってこなかったことを後悔する人が続出しています。



最初に話を聞いた時使  
ってみたいと思った人



知り合いから熱心に勧  
められ使ってみたいと  
思った人



カラットの効果を  
実感した人

# 使わなかった自分に 教えてあげたい

モニターの伊藤さん

伊藤さんは今では大変熱心なカラットユーザーですが、始めるまで  
にかなり時間がかかったそうです。

今では、カラットを使わない暮らしは考えられない。と断言しています。

今では定期報告会の大切なメンバーであり、ごみ減量の仲間です。





# 共有し高めあう ごみ減量の取り組み

一人じゃなく みんなでやるからもっと楽しく 広げられる

初めての報告会の様子