



娘 樹里 河村通夫 若杉佳子

河村さんちの らくらく園芸 虎の巻

2012 年版



特集

河村さん手造りの自宅と庭

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 野菜が病気にならない法 | 5 らくらく野菜の育て方 |
| 2 病気にならない土作り | 6 苗の植え方 |
| 3 種まきカレンダー | 7 苗木の植え方 |
| 4 種の袋～裏面三二辞典 | 8 花・花木・果樹への肥料 |

監修/河村通夫 イラスト・文字/若杉佳子

製作/森産業株式会社 企画/ホーム&ガーデンせいた



野菜が病気にならない法

主な野菜の病気



32才の時、山林を開墾し、手作りでお家を建て、畑と庭を作り始めました。あれから30有余年、昔ながらの有機農法で育てた野菜は、子供の頃に母が作ってくれた本物の味でした。その一方で「この程度で良いだろう」と、ちょっと有機物の補給をおこたると、たちまち病気になる事を、思い知らされました。

病気になってからでは遅い！とにかく予防

予防1 病気にならない土づくり

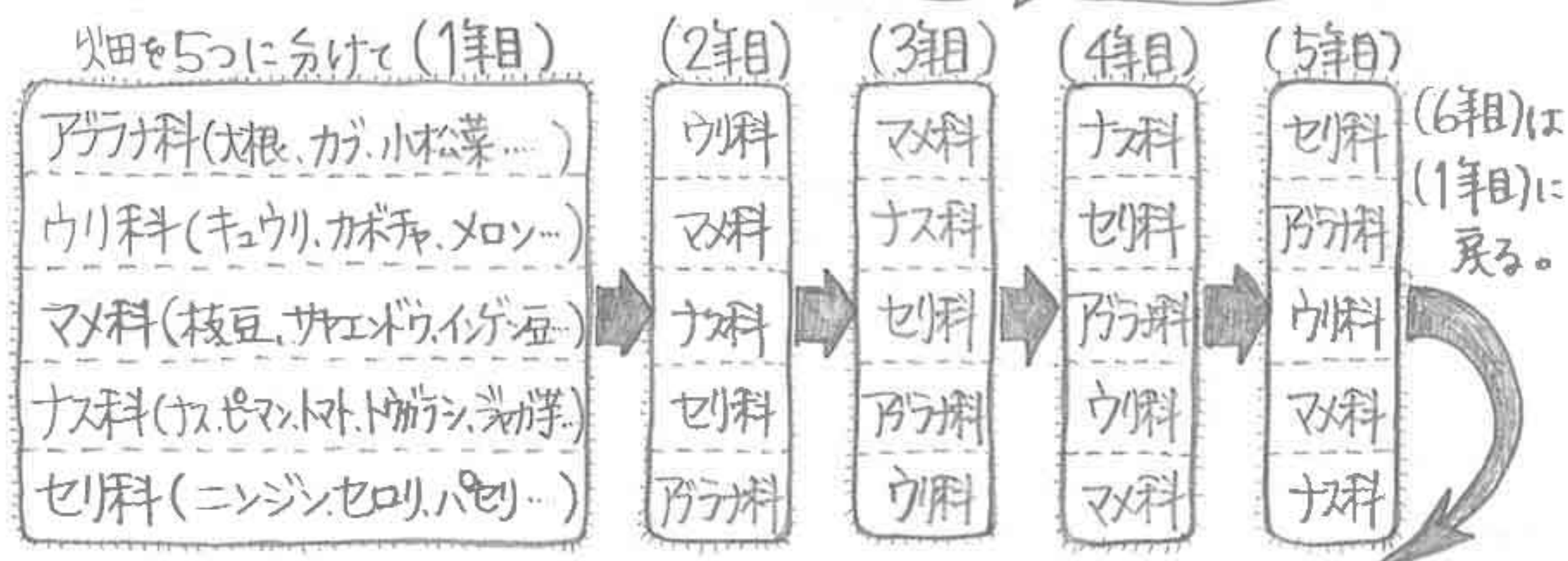


次のページで、くわしく具体的に！

予防2 連作をさけ、輪作する。



輪作の一例





堆肥や有機肥料で出来る
病気にならない土づくり

野菜編

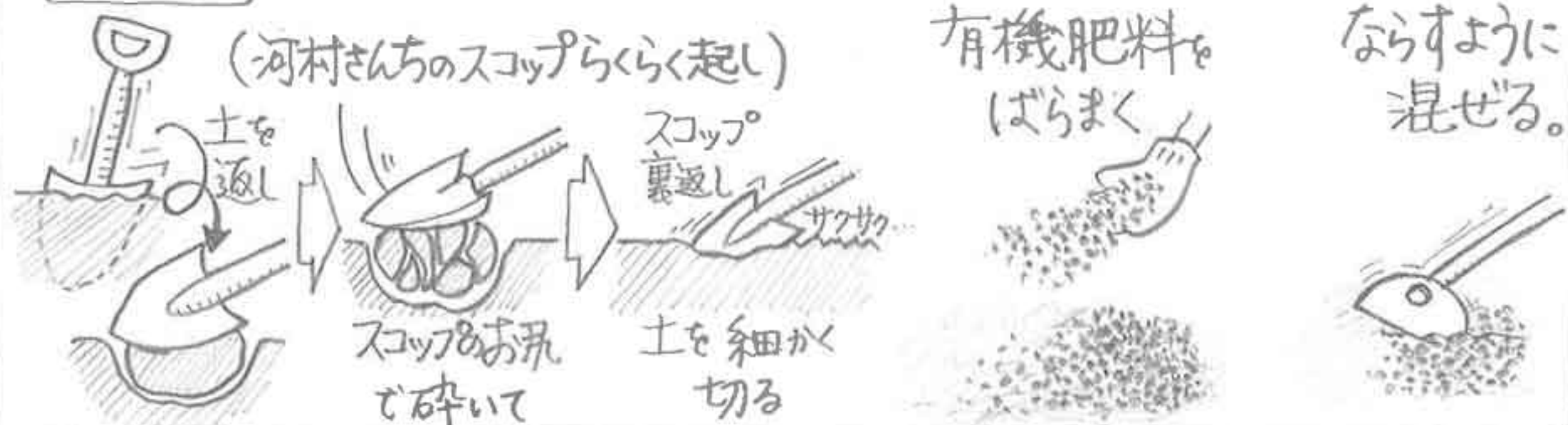


ステップ  

1. 春、起す時に「^{もと}元^{ごえ}肥」。

堆肥や有機肥料をたっぷり与える。

すき込むとは? ① 畑を起す → ② 堆肥と有機肥料をばらまく → ③ 軽くならすように混ぜる。

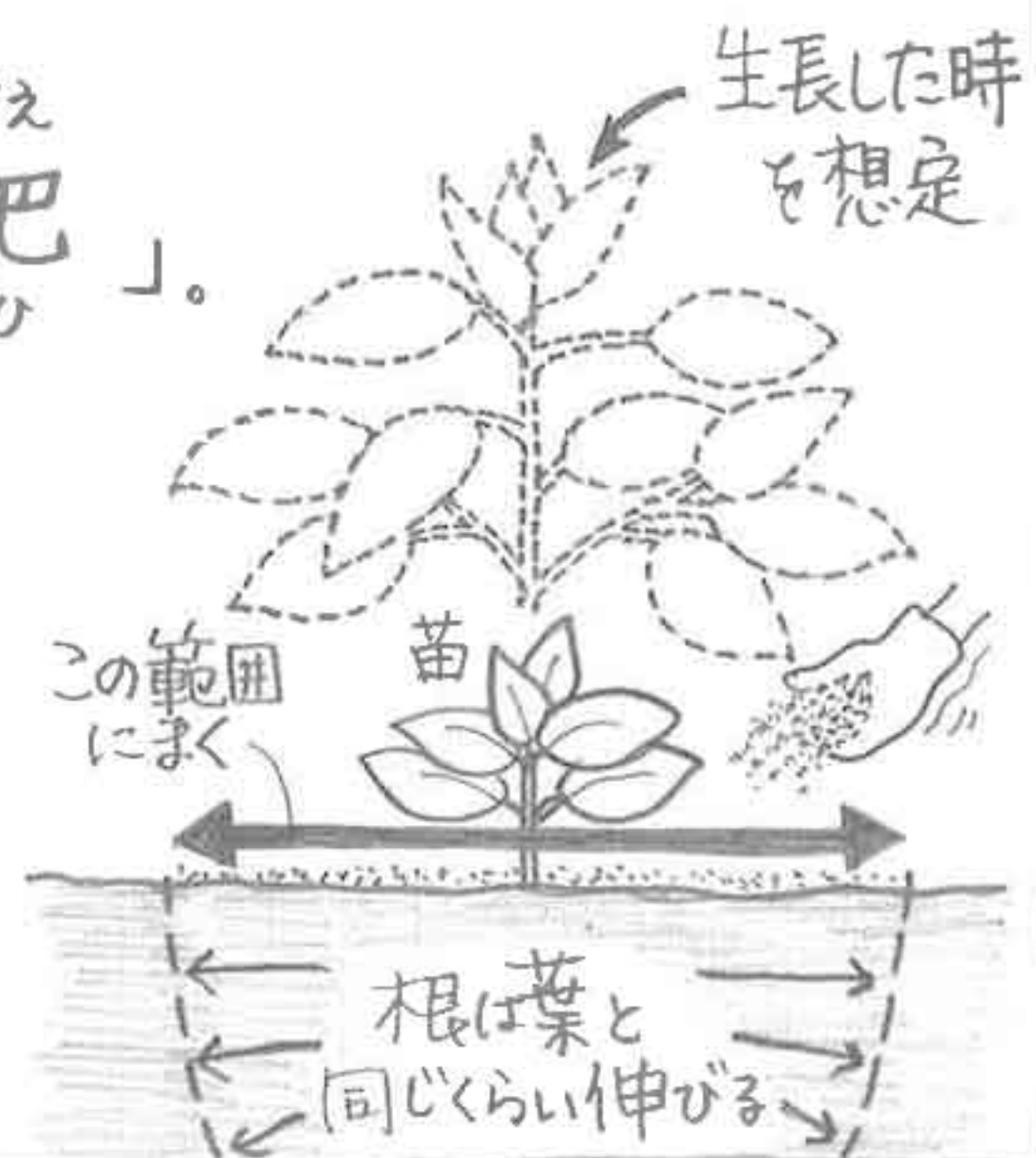


ステップ^o

2. 育てている間は、「^{おい}追^{ぐえ}肥^ひ」。

野菜の様子を見ながら、
有機肥料をばらまく。

(目安: 1ヶ月に1回程)



ステップ°

3. 収穫が終ったら、「お礼肥」。

堆肥や有機物を 添加する。

落ち葉(広葉樹のみ)、刈った草、コンポスターの土など、土に戻るもの(堆肥より分解に時間がかかるので、この時期にすき込んで、次のシーズン用)

庭木・宿根草編



堆肥、腐葉土を、毎年

敷いて、表土を良くして行く。



有機肥料のタイミングは、「^{かんごえ}寒肥」 & 「^{れいごえ}お礼肥」

晩秋から冬の間に、
準備シーズンのために

花が咲き終わったら、
「お疲れ様！」

病気を防ぐのが「堆肥」、立派に育つのが「肥料」



堆肥 や有機物を土にすき込むと、微生物の工となり、土中の微生物がどんどん増えて、植物を病気から守ります。

肥料 堆肥の肥効はゆるやかですが、肥料はすぐに効きます。自然の動植物からつくられた有機肥料は、肥料の三要素(窒素、リン酸、カリ)だけでなく、本来自然界にある微量要素を含むものです。



種まきカレンダー

この間中、いつでも、まけます!

(札幌近郊基準)

4月	5月	6月	7月	8月	9月
春まきほうれん草種まき				夏まきほうれん草種まき	
水菜種まき			水菜種まき		
春菊種まき			春菊種まき		
さやえんどう種まき			さやえんどう種まき		
小松菜・山東菜・からし菜・パクチョイ・体菜種まき			小松菜・山東菜・からし菜・パクチョイ・体菜種まき		
レタス種まき			レタス種まき		
キャベツ種まき			漬物用白菜種まき		
白菜種まき					
大根種まき			漬物用大根種まき		
人参種まき					
ごぼう種まき					
とうもろこし種まき					
さやいんげん種まき					
枝豆種まき					
かぼちゃ種まき					
きゅうり苗植えつけ			種まききゅうり種まき		
ナス科			なす・トマト・ピーマン・しとう・とうがらし苗植えつけ		

🎵 苗ものの畑への植えつけ(定植)
 🎵 (きゅうり、ナス科のなす・トマト・ピーマン、しとう・とうがらしなど)
 🎵 は、6月に入ってからが、無難。

🎵 きゅうりの時期ずらし収穫法
 🎵 わが家では、
 🎵 1期 6/1 苗植えつけ
 🎵 2期 6/1 種まき
 🎵 3期 7/1 種まき
 🎵 4期 8/1 種まき
 🎵 これで、「いっぺんに成りすぎて困った」を解決

🎵 秋の漬けもの用・種まき時期
 🎵 ・大根 → 7/10 ~ 8/15 頃
 🎵 ・白菜 → 7/15 ~ 7/末頃



種の袋

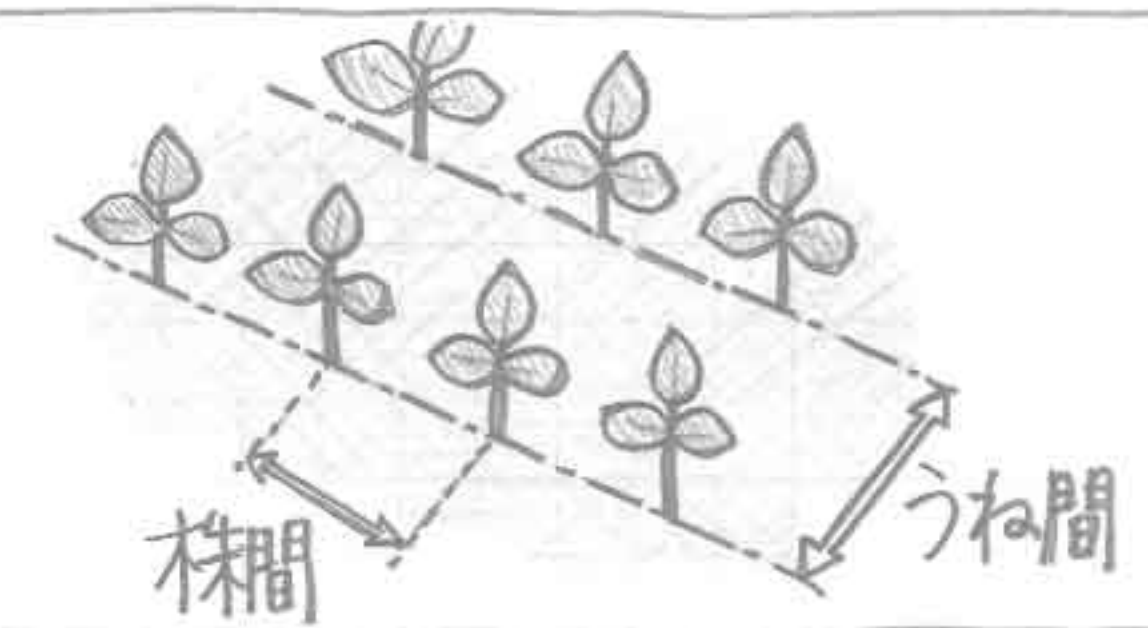
～裏面三二辞典



＜裏面＞

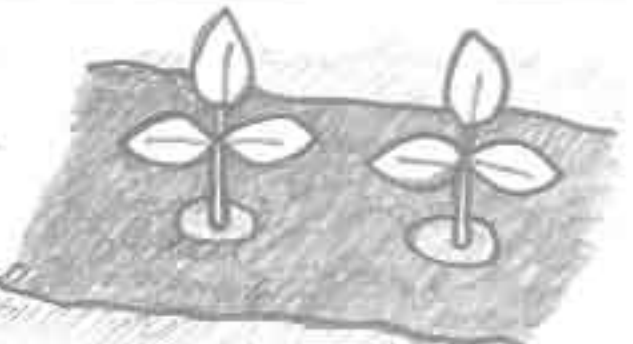
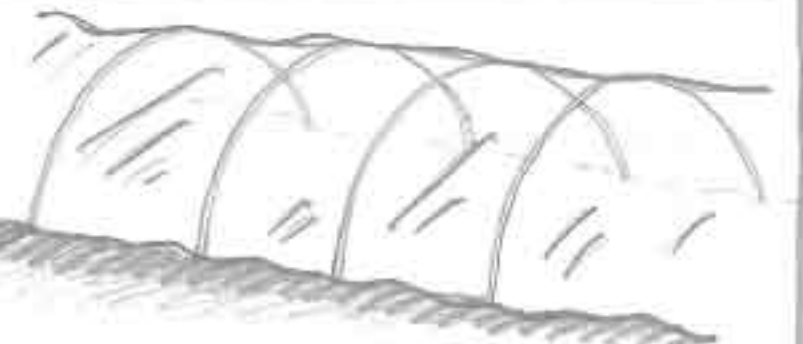
ていしょく
定植 → 苗を畑に植えつけること

うね間(うね幅とも)
→ うねとうねの間
かぶま
株間 → 株と株の間



わせ
早生 → 早く育つ
おくて
晩生 → じっくり育つ

特長
まき方
育て方
収穫

マルチ  トンネル 
→ ビニールなどを土の上に敷くこと → ビニールなどでトンネル状に覆うこと

とこ
床まき 
→ 露地・畑に種をまくこと
はこ
箱まき 
→ 箱に土を入れ、種をまくこと

すじ
筋まき(条まき) 
→ すじをひいて、そのすじの土に
パラパラと種をまくこと。

てん
点まき 
→ すじの上に点々と
間をあけてまくこと。

いっぽんたて
一本立て 
一本で育ること
にほんたて
二本立て 
二本で育ること
唐辛子、
しとうなど、
風で倒れ
ない様に、
二本立てに育つ。

かせい
化成肥料 → 主に石油などを原料として、化学的に合成した人造肥料
ゆうき
有機肥料 → 植物質・動物質を原料とした天然肥料

もと ごえ
元肥 → 畑を耕す時に 施す肥料
おい ごえ(ういひごえ)
追肥 → 成育中にはらまなどして、追加で施す肥料



河村さんちの らくらく 野菜の育てかた

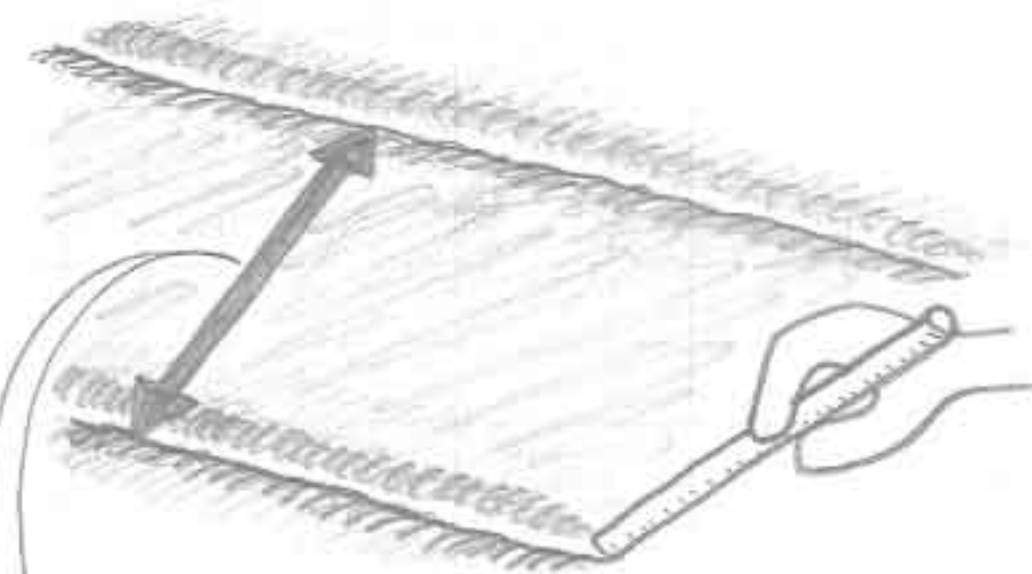
まずは

菜、葉類

(ほうれん草、水菜、春菊、小松菜、
山東菜、からし菜、パクチョイ、体菜などなど)

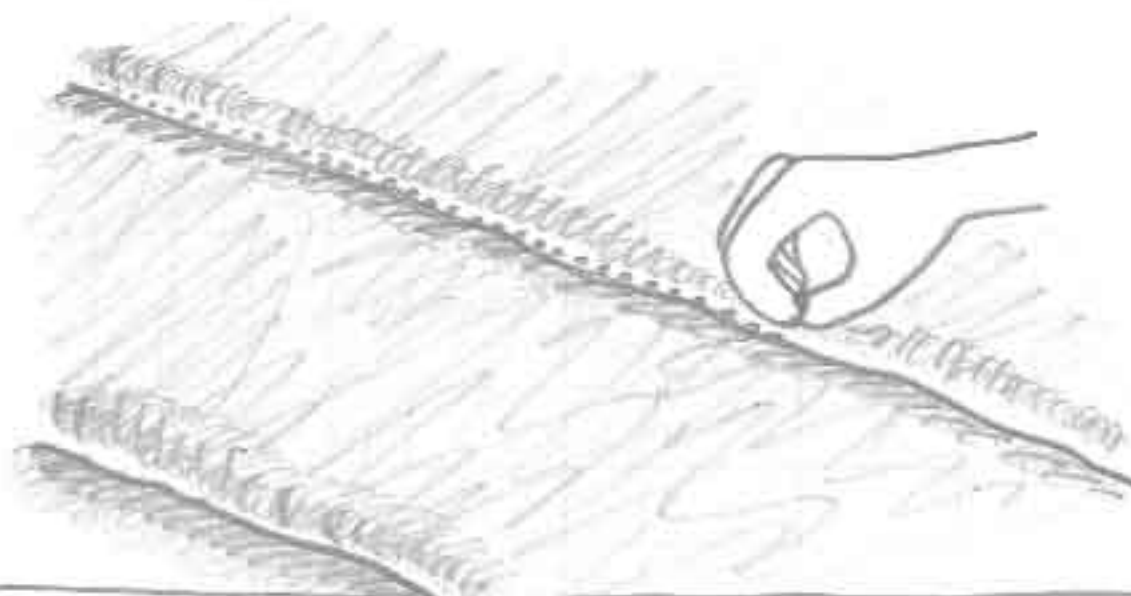
すじまきがおすすめ!

1 棒などですじをひく。



うね間(すじの間隔) 20~30センチ

2 1センチおきに1粒ずつ、
種をまく



3 平らにならして、
軽くトントンと押さえる。



4 たっぷり
水やり



棒などを差しておくと、目印になる。
(何種類もまく時は、
山東菜 名札を使うと便利)

菜、葉のすじまき・らくらくポイント♡

① 草取りしやすい



土の表面を軽く削って、除草終了!

「ちゅう中耕除草」と言います。

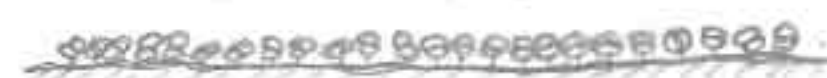
② 小さなうちから、
どんどん間引きして、
食べられる。



おゆの実に、
困りません!

たとえば、水菜の種をまくと……

1 種まき後、4~5日ほど
かわいい芽が出てくる。

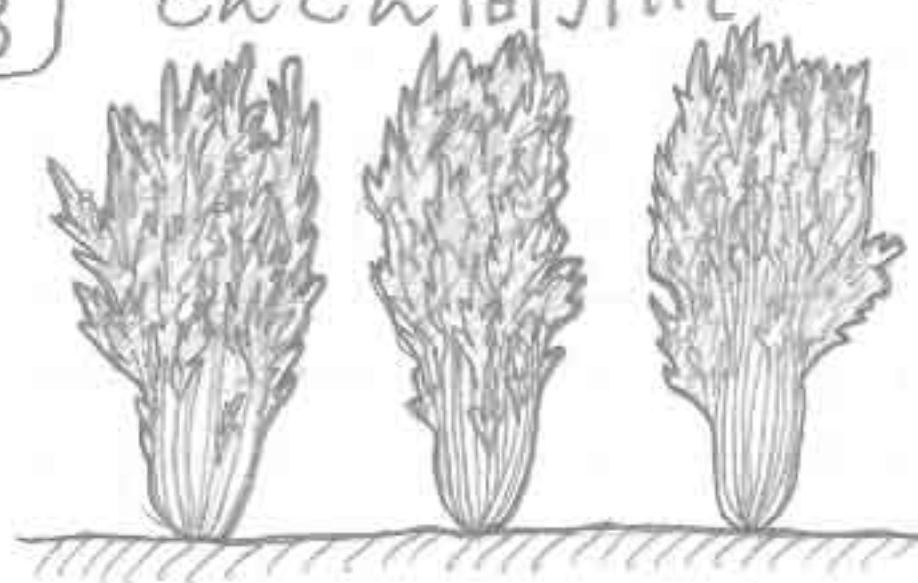


2 2週間もすると、間引き始め……

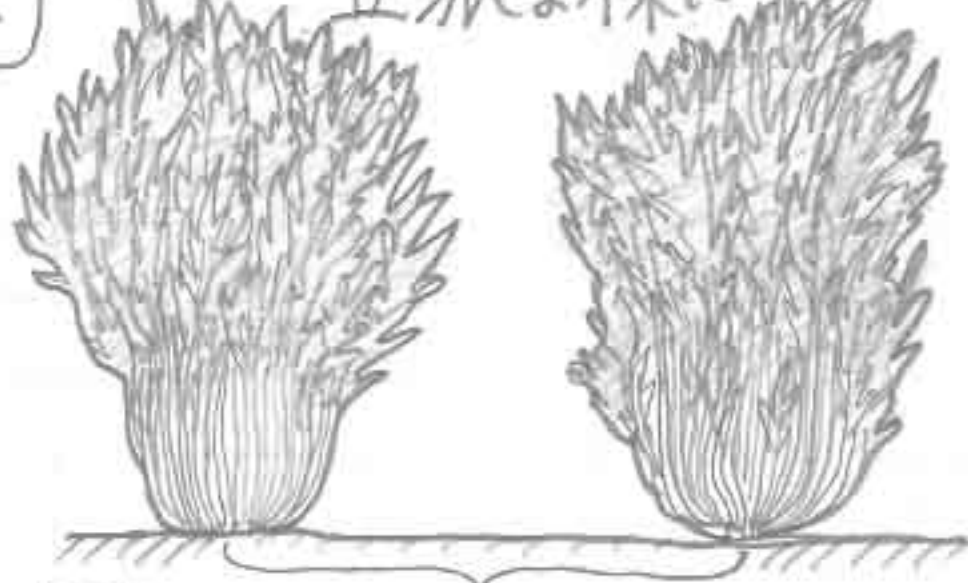


やわらかくて
おいしい

3 どんどん間引いて……



4 立派な株に



水菜は大株になるので、株間30センチ位

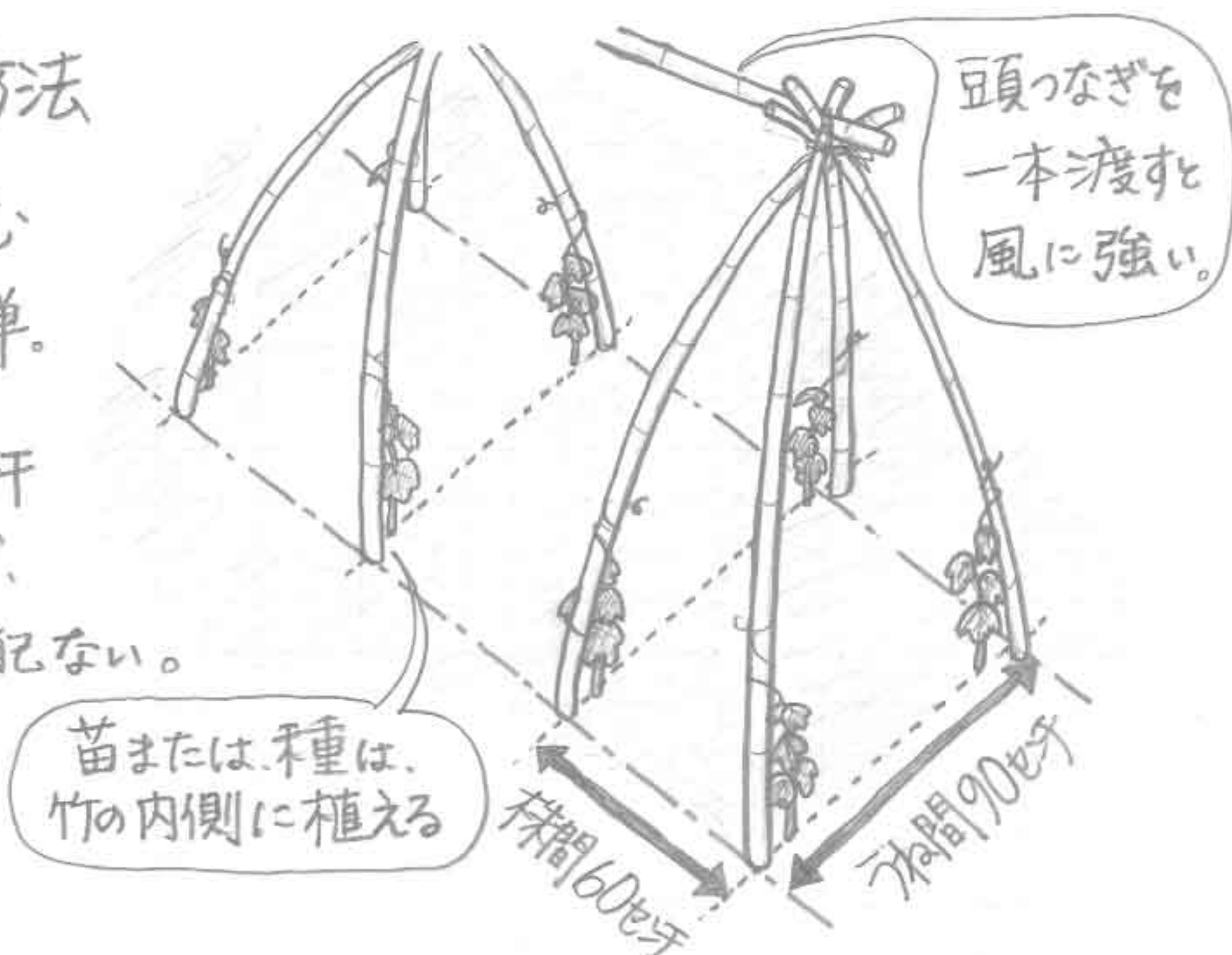
- 水菜以外の菜、葉も同様に。
- 菜、葉の種類(株の大きさ)によって、最終的な株間を、15~30センチに調整。

支柱が必要なもの(トマト、きゅうり、いんげん豆、長芋など)

うね間 約90センチ 株間 約60センチ

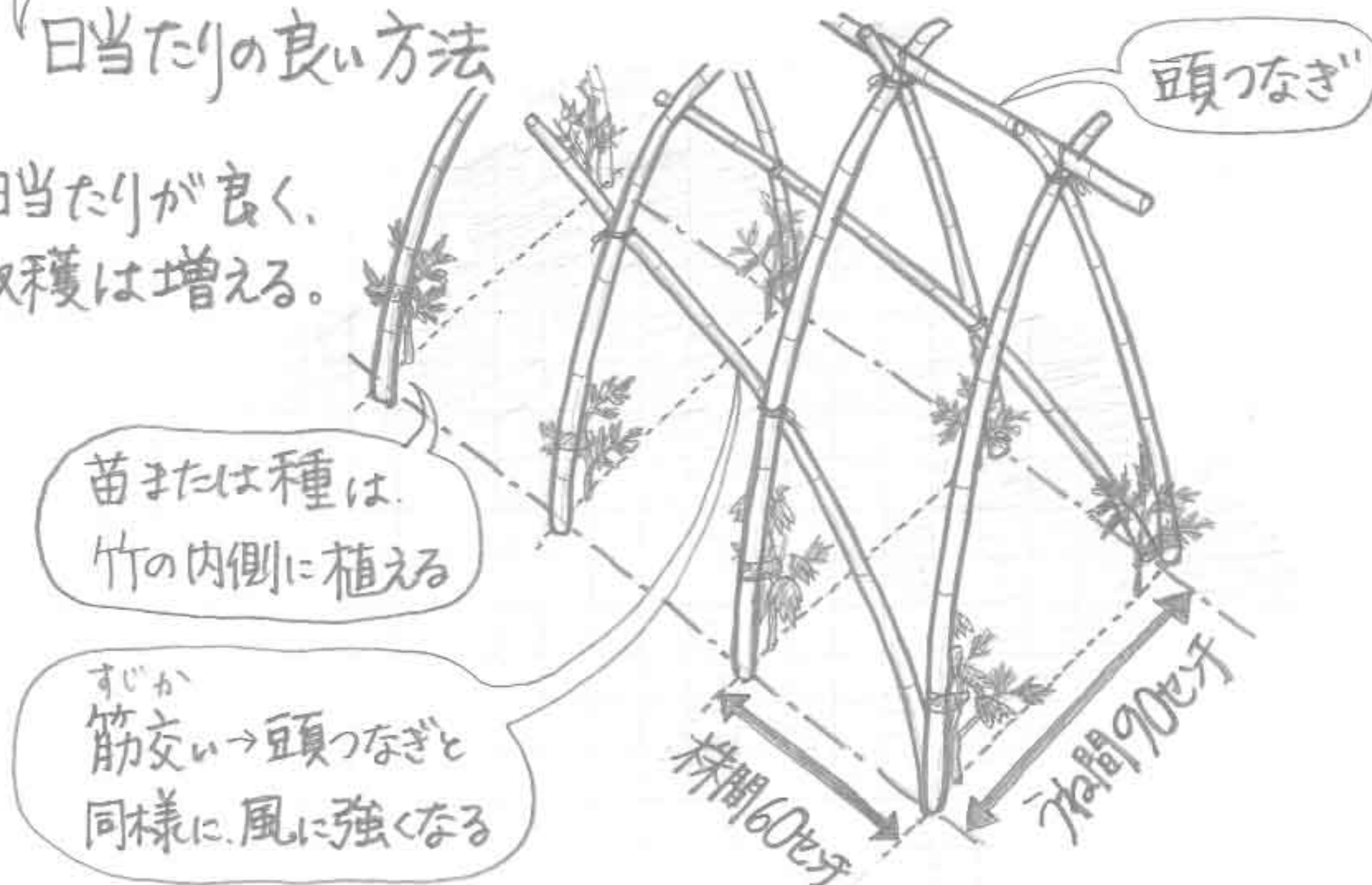
① 一般的方法

- ・支柱を組む作業が簡単。
- ・上の方が若干混みあうが、さほど心配ない。



② 日当たりの良い方法

- ・日当たりが良く、収穫は増える。



なす、ピーマン、ししとう、とうがらし、オクラなど 苗もの

うね間 約60センチ 株間 約60センチ
(成長しやすく、かつ収穫しやすい寸法です。)



うねの土を盛り上げない、平らなままのうねを「平うね」と言います。



苗の植えかた (定植のしかた)

野菜の苗編

まず、畑の準備

① 畑を起し、



② 堆肥・肥料を混ぜ、



③ ポット位の穴を掘る。



次に、ポットから苗を取り出す

① たっぷり水やり



② 苗を取り出す



植えつける

① まわりに土を戻し、



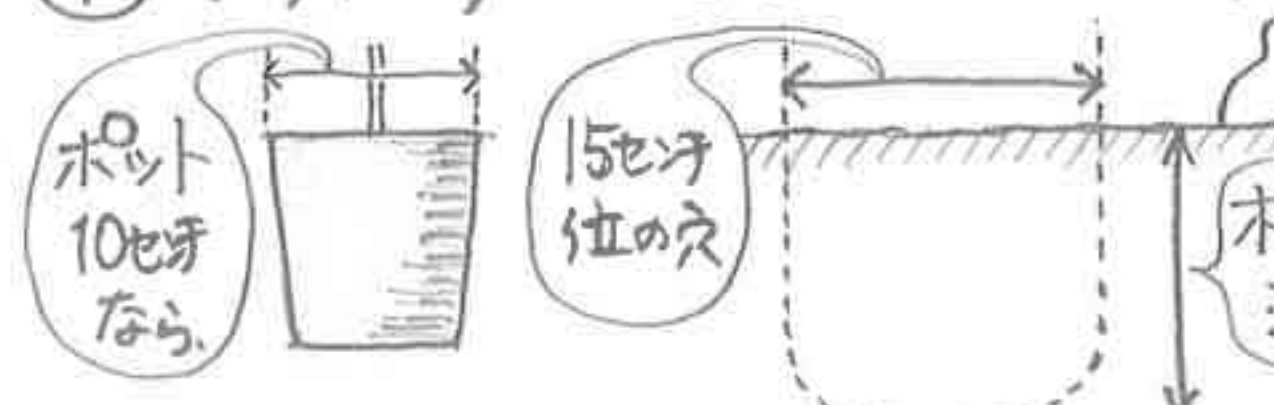
② たっぷり水やり



花の苗編

まず、花壇の準備

① ポットよりひとわり大きい穴を掘り、



② 「良い土」を作る。



次に、ポットから苗を取り出す

① たっぷり水やり



② 苗を取り出す

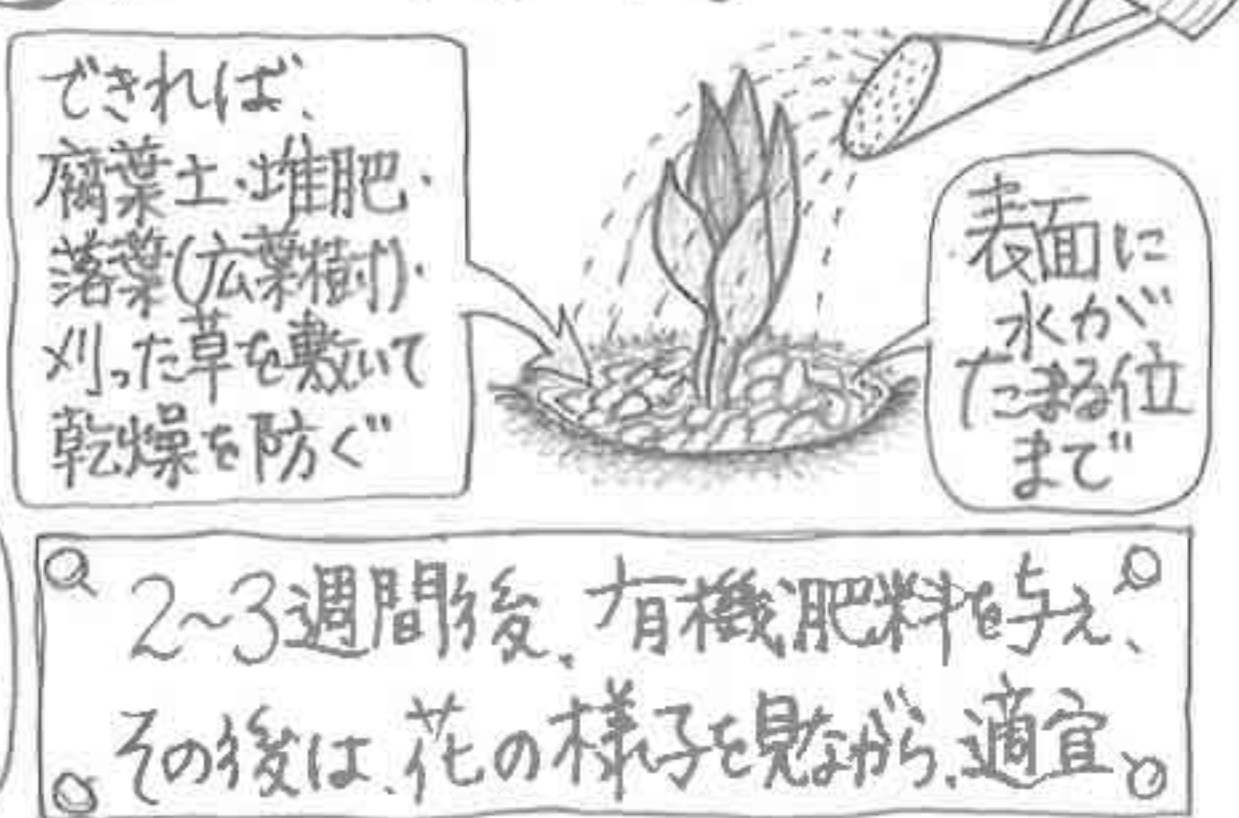


植えつける

① 「良い土」でまわりを埋め、



② たっぷり水やり





苗木は葉が開かないうちに

春、葉っぱが開く前に植えると、根つきやすい。

ポイント 苗木を買う時は、できるだけ、まだ葉が開いてないものを!

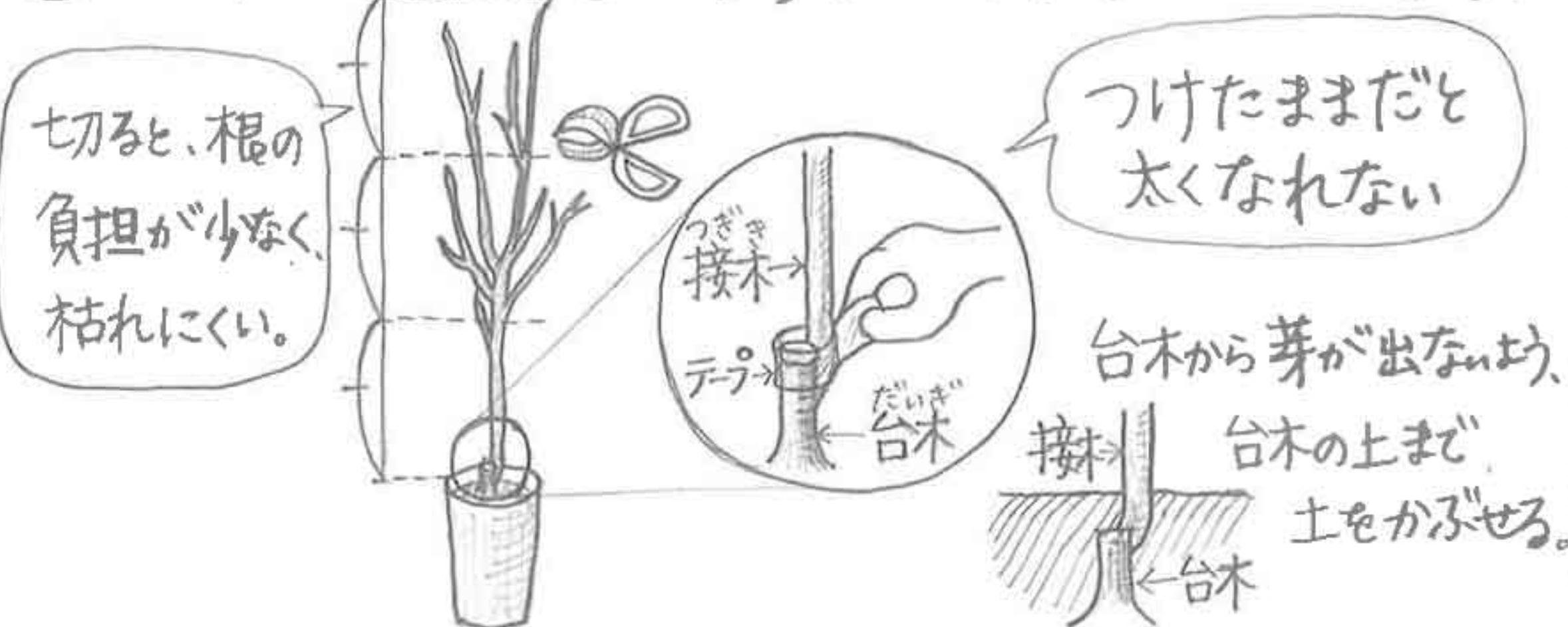
これで根づく!

苗木の植えかた

① 穴を掘り、「良い土」を作る。



② 苗木の上から1/3を切り、接木テープをはずす。



③ 苗木のまわりは「良い土」を入れ、水やりしながら棒でつつく

(泥が沈まなくなるまで水やり&棒つきを続ける。)
適宜「良い土」をたす。

落ち葉(広葉樹)、刈り草、腐葉土、堆肥などで、根元を覆う。(マルチおろす) → 乾燥を防ぐ。



花、花木、果樹への肥料はいつ?

庭・畑などの大地 (自然に近い)	お礼肥(花の後) ^{れいごえ} 、寒肥 ^{かんごえ} (翌年の花の為に) 晩秋以降 の最低・年2回
プランター・鉢・密植 ^{おは} (自然(大地)より土が少ない)	1~2カ月に1回 (土が少ない分、肥料をおこめめに)

花を咲かせ実をつける「リン酸」の多い有機肥料を、上からばらまく。

河村通夫考案 らくらく園芸シリーズ

(袋裏の説明)



河村通夫さん
おすすめ!!

無病生育 純粋堆肥

題字 河村通夫

土の中の微生物がどんどん増えて病気を防ぐ

堆肥と肥料の違い

病気を防ぐのが・堆肥
立派に育つのが・肥料

堆肥と有機肥料を併用するのが「有機農法」です。

無病生育 純粋堆肥 20e

無病生育 純粋堆肥 20e



THE INDUSTRY OF TOTAL GREEN
FOREX

河村さん手造りの自宅



河村通夫さん
おすすめ!!

河村通夫 (かわむら みちお)

1945年(昭和20年)京都生まれ。北海道札幌市郊外にて、農作業を営む。庭園をしながら、種・肥料・資材・道具・水などを有機的に研究。職人としての「河村通夫の職人講座」全国ネットラジオ「河村通夫の人生講座」など、40年に渡るラジオ活動を通じて、熱心な指導を行っている。「果樹の栽培」「自然栽培」「小園芸」など、著書多数。

充填時容量

20e



堆肥と有機肥料を併用するのが「有機農法」です。

無病生育 純粋堆肥

病気を防ぐ虎の巻

例外 好 好 好

その1 堆肥で微生物を増やす
堆肥は微生物の大切なエサ



土がふかふかになり
保肥力・保水力・
通気性が増す

微生物が植物を病気から守る。

その2 連作しない
毎年同じ場所に同じ科目の野菜を
植えると、連作障害が起きます。

ナス科... ナス、トマト、ジャガイモ、ピーマン、トウガラシ
ウリ科... ウリ、キュウリ、スイカ、メロン
アザミ科... ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、コマツナ、ダイコン、ガ
※ナス科は3年以上、ウリ科は2年以上お休み

使いかた

① 畑や花壇をおこす。スコップで土を返し、スコップのお尻で砕いて、土を細かく切る。

② 堆肥と肥料を土に混ぜる。ばらまく。軽くならすように混ぜる。

プランターには
堆肥を土の1/3程
混ぜる
庭木を植える時
掘り上げた土に
堆肥を1/3程混ぜ
埋めもどす

次の作付けのために、収穫後も堆肥を入れておけば、理想的。
河村さんちの土づくり(動画)は森産業ホームページで見られます。

河村通夫 堆肥 検索

肥料取締法に基づく表示

肥料の名称	純粋堆肥
肥料の種類	たい肥
届出を受理した都道府県	北海道
表示者の氏名又は名称及び住所	北海道札幌市東区南一条五丁目五番五号 森産業株式会社
正味重量	2kg (5.0)
生産した年月	平成28年
原料	鶏糞、牛糞
(備考)生産に当たって使用された量の大きい	鶏糞、牛糞
生産する事業所	西上・上宮センター堆肥製造所
保管する施設	西上・上宮センター堆肥貯蔵庫
発行者(株)・本社工場	森産業株式会社
必要成分の含有率(乾燥当たり)	
窒素全量	1.88%
リン全量	1.77%
加里全量	1.50%
炭素全量	25.0%
水分含有率	60%

地力増進法に基づく表示

土壌改良資材の名称	純粋堆肥
土壌改良資材の種類	バーク堆肥
表示者の氏名又は名称及び住所	森産業株式会社 北海道札幌市東区南一条五丁目五番五号 森産業株式会社
製造事業場の名称及び所在地	同上
正味重量	2kg (5.0)
原料	広葉樹皮(70%)を主原料として 牛糞を加えて調製された堆肥。
有機物の含有率	30% (乾燥当たり)
用途(主たる効果)	土壌の肥力増進
水分の含有率	60%
標準的な施用量	50g/㎡
施用上の注意	この土壌改良資材は多量に施用 すると、施用場所は土壌が乾燥 しやすくなるので、適量の人水して ください。また、この土壌改良資材は 適度に乾燥すると水を吸収してくる 性質を持っているので、適度に 乾燥させるようにしてください。

河村通夫考案 らくらく園芸シリーズ

(袋裏の説明)



河村通夫さん
おすすめ!!

完全有機肥料

ばらまき

題字 河村通夫

野菜や花への栄養補給で、豊作・満開

堆肥と肥料の違い

立派に育つのが・肥料
病気を防ぐのが・堆肥

堆肥と有機肥料を併用するのが「有機農法」です。

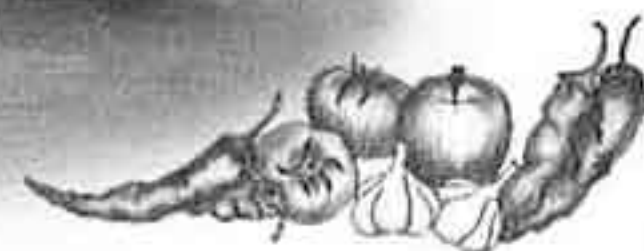
完全有機肥料 (ばらまき) 7kg

完全有機肥料 (ばらまき) 7kg



THE INDUSTRY OF TOTAL GREEN
FOREX

河村さん手造りの自宅



堆肥と有機肥料を併用するのが「有機農法」です。

完全有機肥料

ばらまき

イラスト 若杉佳子

なぜ、有機肥料なのか?

自然の動植物から作られた有機肥料は、肥料の三要素(窒素・リン酸・加里)のみならず、本来自然界にある微量元素を網羅しています。

- ① 野菜や果実が本来の濃い味になる。
- ② 収穫後の野菜の鮮度が落ちない。
- ③ 肥効が長持ちし、土を痛めない。
- ④ 土の中の小動物や微生物に害がない。

2通りの使いかた

ばらまき法 (ひと月に1回ほどまく) or 元肥法



プランターには



河村さんの土づくり(動画)は、森産業ホームページで見られます。河村通夫 有機肥料 検索

河村通夫考案 らくらく園芸シリーズ



河村通夫さん
おすすめ!!

花の有機肥料

花咲か磷さん

河村通夫

花木、宿根草、一・二年草用

年に2回ばらまき

まく時期 お礼肥 = 花のお礼肥として 花後
寒 肥 = 翌年の花のために 晩秋

一・二年草は、随時、施して下さい。



THE INDUSTRY OF TOTAL GREEN
FOREX

河村さん手造りの自宅



花オクラ(トロアオイ)



河村通夫さん
おすすめ!!

河村通夫 (かわむら みちお)
1945年(昭和20年)京都生まれ。北海道札幌市郊外にて、農作物を育て、
庭造りをしながら、樹木・草花・野菜・果樹・水辺などを有機的に研究。
地元TVラジオ「河村通夫の秋のサンデー」、全国ネットラジオ
「河村通夫の大自然まるかじりライブ」など、40年に渡るラジオ活動を続け、
数々の賞状を持っている。「水のかみどり」自然環境放送(小学館)など、著書多数。

充填時重量
7kg

花の有機肥料 花咲か磷さん 7kg

(袋裏の説明)



花咲か磷さん

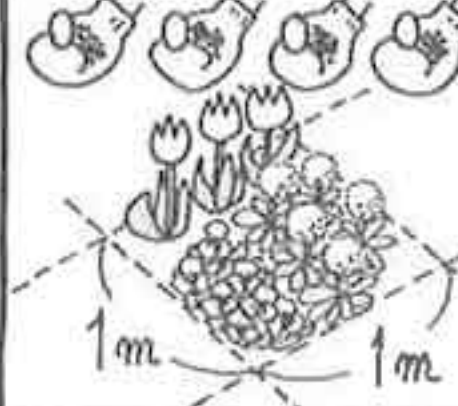
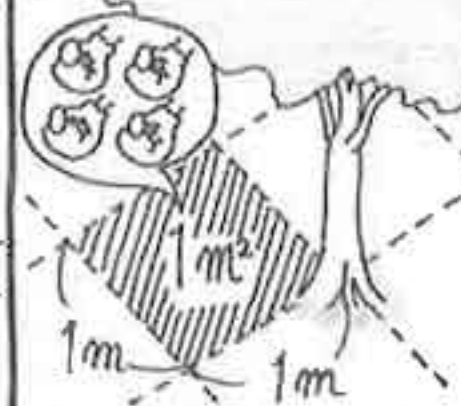
通夫のらく園芸講座



磷酸(花肥)
窒素(葉肥)
加里(根肥)

肥料の三要素		
リンさん(花肥)	窒素(葉肥)	加里(根肥)
花を咲かせ 実をつける	葉や茎が 良く育つ	球根や根張りが 良くなる

花、花木、果樹 には、
リンさん 磷酸 を多く配合した有機肥料 花咲か磷さん

使いかた ①1にぎり = 約25g		
お庭・花壇	花木・果樹	鉢・プランター
1㎡につき、4にぎり ばらまく	1㎡につき、4にぎり ばらまく	5号鉢 ①1/2にぎり 直径5寸(15cm)の鉢
		8号鉢 ①1にぎり 直径8寸(24cm)の鉢
		65cmプランター ①1にぎり
少くとも 春と秋、年2回		1~2か月に1回、ばらまく

イラスト文字 若杉佳子

河村さんちの樹里考案 らくらく園芸シリーズ



河村さん家の樹里さん
おすすすめ!!

プランターにそのまま使える

完全有機の土

醫生：潘世傑

堆肥・腐葉土・有機肥料入り

有機野菜・有機花づくりに！！



通夫ババからひと言

味の 違い	有機農法	野菜本来の美味し味、香りは滑々しい。 色は鮮やかで、切る時は固いが、煮ると柔らかい。 栄養価は高く、日持ちが長い。
	化学農法	味にえぐ味や苦味が出る。香りはどぎついが強い。 色はすくみ、切る時はカスカスで、煮ると固い。 栄養価は低く、日持ちが短い。

完全有機の土20%



THE INDUSTRY OF TOTAL GREEN
FOREX

樹里さんお手入れのお庭

河村さん家の樹里さん
おすすめ!!!

清田 樹里(せいた じゅり)

北海道生まれ。カチュリスト・パーソナリティ河村通夫の長女。大学卒業後、父と母と、北海道旭川市郊外にて、馬牧場を育て、馬遊びをしながら、畑・草花・園木・料理などを学ぶ。

地元、札幌テレビ「どさんこワイワイ」の料理コーナー、全国ネットラジオ「河村通夫の大自然まるかじりライブ」などにて活躍中。一児の母。

東坡詩集

20¢

(袋裏の説明)

プリンターにそのまま使える

完全有機の土

「完全有機の土」(堆肥・腐葉土・有機肥料入り)の使いかた



プリンター、コンテナなど
そのまま使える



堆肥 or 腐葉土 を 1/4 程混ぜる



有機肥料をばらまく
(プランタなら)
1〜2つかみ
1つかみ=約25g



樹里の有機野菜作り・コツのコツ

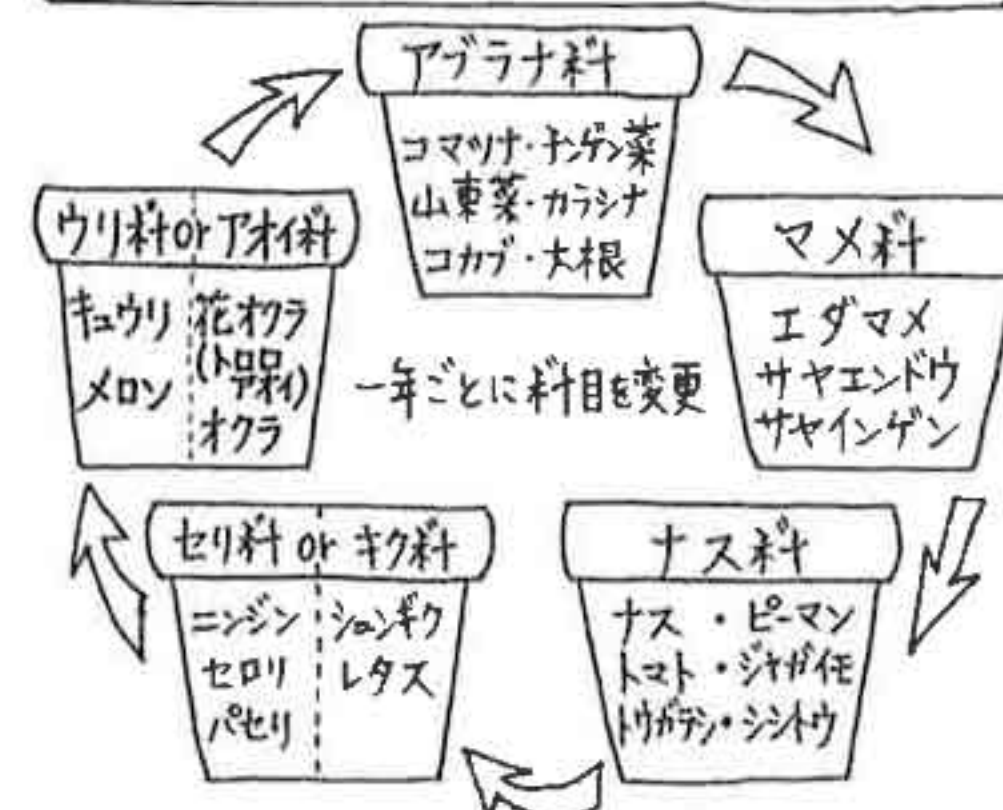
連作障害とは？

- 同じ場所に同じ種類(科目)の野菜を毎年植えると 特定養分が欠乏し、病害虫も増え、生育が悪くなります。
- その結果、野菜の質は悪くなり、収量も落ちて、せがくの効かも水の泡。

連作障害を防ぐには

- ① 輪作をする。
植える種類(科目)を毎年変えると、特定養分の欠乏や、病害菌を防ぐことができます。
(1サイクルは、普通4~5年)
- ② 堆肥や腐葉土を多く入れる。
微生物のエサとなり、有益菌が増え、病害菌を抑制するので、輪作のサイクルを短くできます。

例えば"プランターを5年輪作法



堆肥を入れれば"連作できる野菜
(2年目以降堆肥と有機肥料を入れる)

コマツナ・山東菜・チンゲン菜・春菊
ニンジン・オクラ・シソ・ホウレン草

植えっぱなしにできる野菜
(2年目以降 堆肥と有機肥料をばらま)

ニラ・ネギ(2年ネギ)・アサツキ
セリ・ミツバ・シヨウガ・フキ

④雪国では雪をかけて凍結防止

商品名	完全有機の土
主要配合原料	バーク堆肥、ビートモス、火山レキ、腐葉土、ゼオライト
pH	6.5±0.5
肥料の有無	有(グアノ肥料、ほかに堆肥)

有機質原料を配合しています

パーク堆肥などの有機系材を配合することにより、微生物が活発に働き、土が硬くなりにくい等、植物の生育に適した環境を保つことができます。環境条件により、カビやコケ、キノコ等の発生がありますが、植物に影響はありません。安心してご使用ください。

なぜ、森さんと僕（河村通夫）なのか？

私は 20 代の頃、札幌に住んでおりました。

ところが、娘の樹里の「喘息」に悩まされ、これをきっかけに「食養生」を始めました。すると 3 ヶ月ほどでその症状は治まり、食の大切さを痛切に実感いたしました。札幌でも少々の畑はあったのですが、それでは足りず、野菜を買うにしても、当時は「有機」の意識もなく、有機野菜は売られていませんでした。

そこで、今から 32 年前、岩見沢郊外の山のすその土地を手に入れ、32 歳のときから開墾を始め、畑を作り、自分の手で家を建て、家族で庭造りを楽しみました。この冊子の表紙の写真は、その我が家の風景です。

さて、開墾当初は処女地なので、野菜は見事に育ち、無肥料でも、驚くほど濃厚な味のナスやキュウリが採れました。ところが、2 年 3 年と年を追う毎に、鶏糞など、有機肥料を施しているにもかかわらず、ナスがしおれてしまう半身萎ちょう病や、キュウリがヤニを出す黒星病が出始め、他の野菜も貧弱になって行きました。もちろん連作は避けていたのですが・・・。

今思えば、「土作り」を知らず、ただ、有機肥料を施せば、有機農法だと思い込んでいたのです。そしてとうとう、野菜の病気を防ぐのは「土作り」しかないと観念し、土に有機物を入れる「土作り」に本腰を入れ始めました。

まず、去年使った畑は休ませ、牧草などの草をはやし、それを秋に「すき込む」。これを緑肥と言います。また、春には、完熟した堆肥を入れ、耕しました。そうすると、堆肥などの有機物をエサにするバクテリア（細菌）が増えて、野菜の病気を抑えてくれました。もちろん、有機肥料も併用しました。この年は、また見事にトマトやナスがたわわに実り、病気で悩んでいたのが、うそのようでした。本当に、ほっとしました。

庭の花や木も、先人の教えにしたがって、花の後には、堆肥や有機肥料で「お礼肥」をし、秋から冬にかけては、来春の花のために「寒肥」をしました。300 種ほど植えている宿根草や花木は、次々と咲き乱れ、家族の間では「秘密の花園だ」と呼んで楽しめるようになりました。

さて、化学肥料をまいても、土の中の微生物（バクテリア等）は増えません。育つには育ちますが、病気が必ず出てきます。そこで、病気を防ぐために、前もって農薬をまきます。（キュウリなら 10 日に一回とか。）その訳は「野菜は病気になってから薬をまいても、治らない」からです。

私は 40 年近く、ラジオの番組を受け持っています。基本的なテーマは「生きること」の知恵と技と心です。ラジオには、畑やお庭のことで、多くの相談が来ます。皆さん、同じような悩みです。番組では、それを答えて行きます。ある日、このラジオを 5 年間聴いていた、とある社長さんから「河村さん、うちの会社と協力して、リスナーの皆さんの悩みを和らげるため、何が出来るか考えてみませんか」とのお話がありました。その方が、森産業の森さんでした。

詳しくお話を聞いてみると、森さんは、25 歳でお父さんと弟さんら家族で、小さな堆肥屋さんを始めたそうです。木工場で捨てられる木の皮（バーク）や、端材をもらってきて、牛糞等を混ぜ、何度も切り返して、発酵させる。その堆肥を農家の家庭菜園用に売り始めたそうです。10 年ぐらいいは大変で、その後、そのバーク堆肥は少しずつ広がり始め、35 年後の今では、関東以北のホームックさんの店頭にも並ぶようになったとの事。

私たち二人は、10 年の知己のごとく語り合い、色々と考えました。そしてその結果は、次のようなものです。

- ・森さんがラジオの提供をして、河村が園芸の話をする。
- ・河村の実際の畑や庭造り、そしてその収穫した野菜での料理を紹介するビデオを作り、森産業のホームページで見ていただく。
- ・畑や庭仕事をしながら見られる小冊子「らくらく園芸虎の巻」を作る。
- ・河村考案の堆肥や有機肥料等の袋の裏に、イラストのハウツウを載せる。

今出来るのは、これくらいですが、2 人とも、60 歳を越え、若き日のような世俗の欲も少なくなり、これからの人生を心豊かに送りたいと思っております。年齢とは、不思議なものです。

なお、この小冊子に、各県のラジオ番組を記しておきますので、もしよろしければ、ラジオもお楽しみ下さい。

動画「らくらく園芸」放映中（毎月シリーズ）

目で見ると 河村さんちの知恵と技

- ・土づくり
- ・畑起し
- ・種まき
- ・苗の定植
- ・草取り
- ・収穫野菜の料理・漬物
- などなど



らくらく園芸で検索！

ラジオ・テレビ 出演番組

北海道

STV ラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」日曜 あさ9時～10時55分

STV テレビ「どさんこワイド179」「せいたじゅりのみんなのレシピ」コーナー

全国ネットラジオ

「河村通夫の大自然まるかじりライフ」（月曜～金曜）		2012年1月現在
青森放送（11：25～11：35）	（石川）北陸放送	（6：35～6：45）
秋田放送（12：00～12：10）	福井放送	（6：30～6：40）
岩手放送（12：35～12：45）	KBS 京都	（6：05～6：15）
山形放送（12：10～12：20）	（岡山）山陽放送	（12：40～12：50）
ラジオ福島（9：30～9：40）	山口放送	（11：25～11：35）
新潟放送（12：35～12：45）	（香川）西日本放送	（16：30～16：40）
（長野）信越放送（12：50～13：00）	高知放送	（12：40～12：50）
山梨放送（6：30～6：40）	宮崎放送	（6：40～6：50）
（富山）北日本放送（6：35～6：45）	熊本放送	（6：35～6：45）