

園芸レシピ

河村さんちの

Vol.7

らくらく園芸虎の巻



今年もおいしいキュウリが食べられる！



根元にも、通路にも、敷きつめ堆肥で、草取り知らず



33年前に手造りした家。白木蓮も立派になりました

特集

- 1 野菜が病気にならない法
- 2 病気にならない土づくり
- 3 畳方式家庭菜園
- 野菜別・植えつけ表
- 4 苗の植え方

- 5 種の袋～裏面ミニ辞典
- 6 らくらく草取り法
- 7 質問コーナー
- 8 旬を漬け込む しば漬け
- 巻末 種まきカレンダー



野菜が病気にならない法

主な野菜の病気

トマト



しりやれ
尻腐病

ウイルス病
(葉がちぢれる)

ナス

半萎病



下の葉からしおれ始め、やがて全体に。



キュウリ

黒星病

ヤニが出る

大根

黒腐病

(または
くろぐされとも)



32才の時、山林を開墾し、手作りで家を建て、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

堆肥などの有機物で
微生物を増やす

(有機物は微生物の大切なエサ)



有機物
たっぷり土

微生物が病原菌を
抑え、野菜を
病気から守る。

次のページで、くわしく具体的に！

予防2 ^{れんさく}連作をさけ、^{りんさく}輪作する。

毎年、同じ場所に、同じ種類
(科目)の野菜を植えると、特定の
養分が欠乏し病害虫も増える。
(地力の低下・連作障害)

だから

輪作する！

(野菜を科目に分け、続けて同じ
科目にならない様、植える場所を変える)
同じ科目は、3~4年、間をあける。

野菜の科目

アブラナ科	大根、かぶ、小根菜、キャベツ、ほうちん...
ウリ科	きゅうり、かぼちゃ、メロン、スイカ...
マメ科	枝豆、サエドウ、インゲン...
ナス科	ナス、ピーマン、トウガラシ、シシトウ、トマト、ジャガ芋...
セリ科	ニンジン、セロリ、パセリ...
キク科	春菊、レタス、サチャ、ゴボウ...

輪作の例

1年目	2年目	3年目	4年目
マメ科	アブラナ科	ウリ科	ナス科
キク科	マメ科	セリ科	ウリ科
ウリ科	ナス科	アブラナ科	キク科

同じ所に同じ科目が続かない様に！



堆肥や有機肥料で出来る 病気にならない土づくり

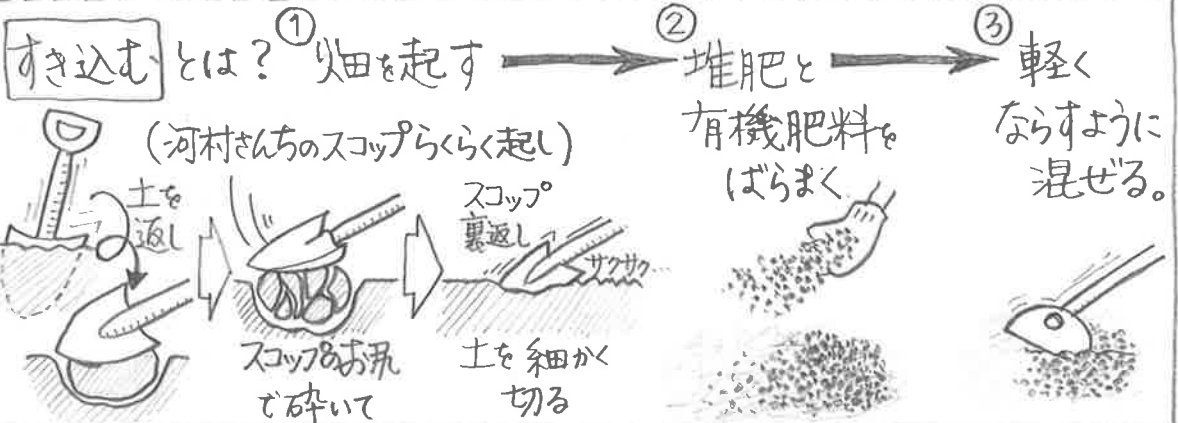
野菜編



ステップ

1. 春、起す時に「^{もと}元肥^{ごえ}」。

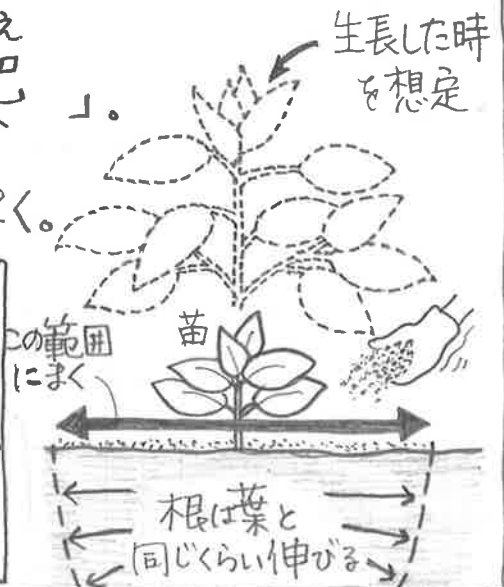
堆肥や有機肥料をたっぷりすき込む。



ステップ

2. 育てている間は、「^{おい}追肥^{ごえ}」。

1カ月に1回ほど、有機肥料をばらまく。



ステップ°

3. 収穫が終ったら、「^{れい ごえ}お礼肥」。

堆肥や有機物をすき込む。

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。



花が咲き終わったら、「^{れい ごえ}お礼肥!」

晩秋~冬の間、翌シーズンの花のために

● 有機肥料を、年2回ほど~「^{れい ごえ}お礼肥」&「^{かんごえ・かんひの}寒肥」

プランターや鉢は、1~2カ月に1度。(土が少い分、こまめに)



お花の咲くもの、実をつける果樹には、
リン酸(りんさん)の多い「^{れい ごえ}花咲か^{かんごえ・かんひの}肥さん」を!。

✎ 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。自然の動植物から作られた有機肥料は、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。

通夫のおすすめ

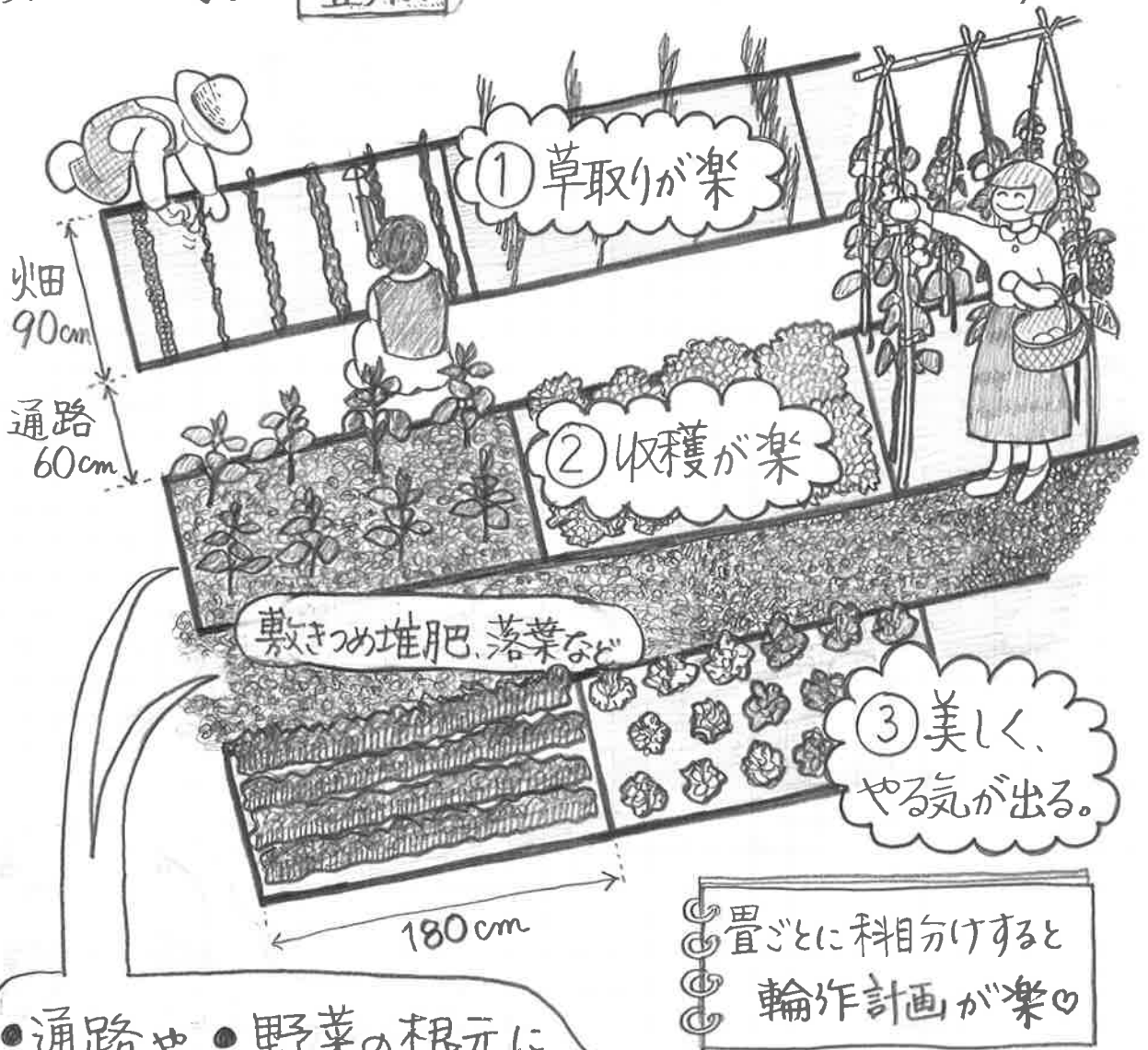


たたみ

畳方式

ベジタブルガーデン
家庭菜園

火田の区割りを **畳サイズ** 180cm 90cm にして、通路幅を 60cm にすると、



●通路や●野菜の根元に

「敷きつめ堆肥」などを敷くと、お手入れらくらく♡

◎畳ごとに科目分けすると
◎輪作計画が楽♡

とびっきり

↓ 美しいのにらくらく

草取り知らずの

敷きつめ堆肥

省力術



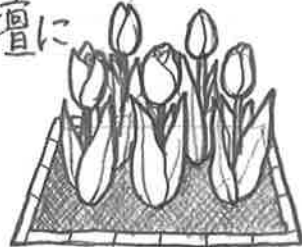
通路に



畑に



花壇に



「敷きつめ堆肥」を厚さ2~3cmに、敷きつめる。
(草の生えている所は、草取りしてから、敷いて下さい。)

すると

① 草が生えづらい



② 雨の日もぬかるまない



シーズンが終わったら、

畑

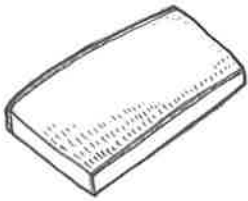
次に植えるものの為に
すき込んで土づくり

通路・花壇

そのまゝ翌年敷きす

③ 土が良くなる

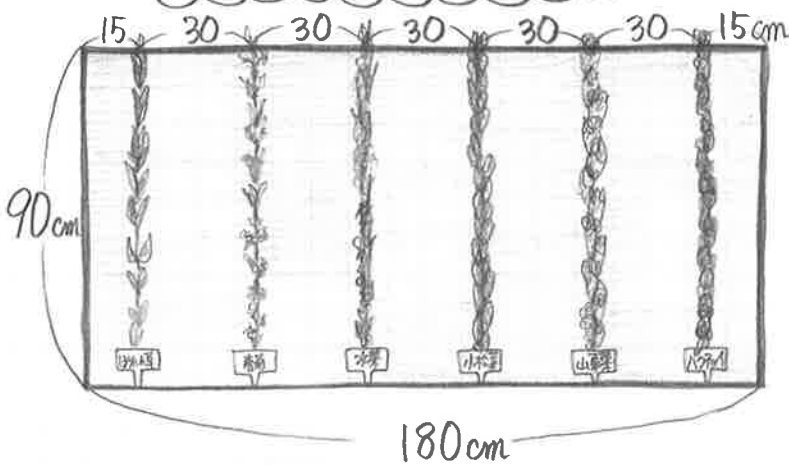
④ 乾燥しづらい。



1枚分で、これだけ育てられる!

菜葉類 (ほうれん草、春菊、水菜、小松菜、山東菜、からし菜、パクチョイ、体菜、...)

30cm 間隔で、すじまき



すじまきのしかた

棒などで、すじを引く

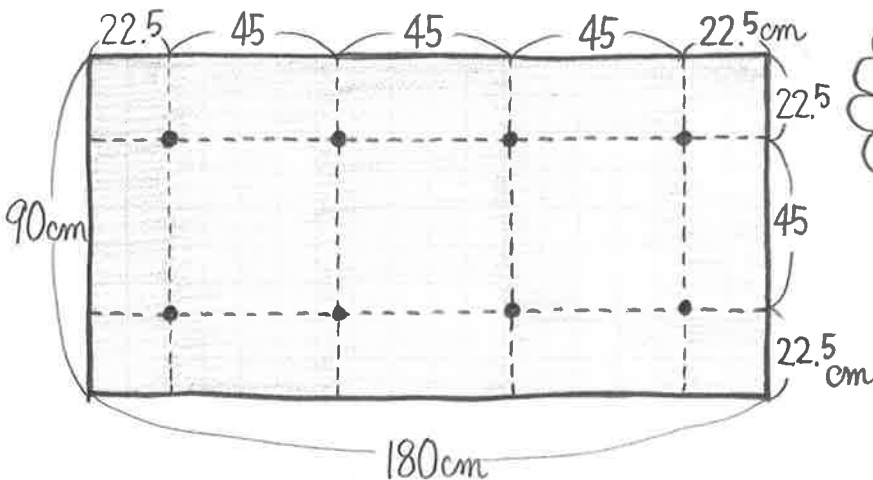
1セチおきに、1粒ずつ、種まき

たいらにならして、たっぷり水やり

軽く押える

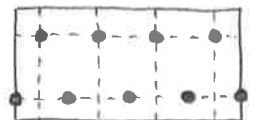
これでOK♡

ナス科 (なす、ししとう、とうがらし、ピーマン、ジャガ芋)
とうもろこし (2本立ち)、枝豆 (2本立ち)、白菜



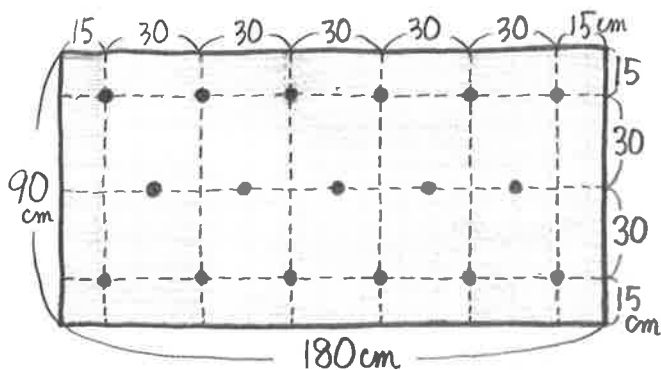
1畝で8株

市松に植えてもよし!



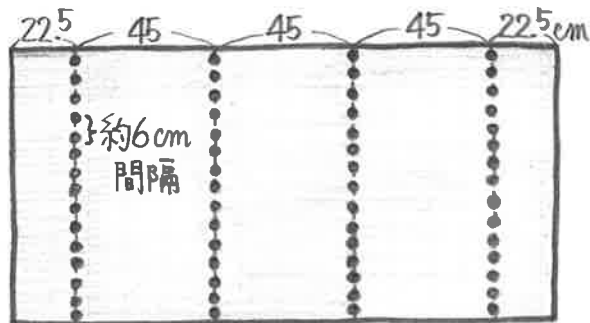
レタス、サチャ、ピーナツ

市松に植えて、1畳で17株



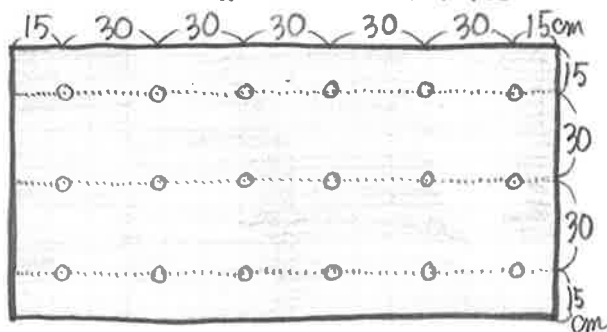
ねぎ

1列に15本 4列で60本



大根

3列にすじまき。徐々に間引いて、
約30cm間隔に！→18本収穫



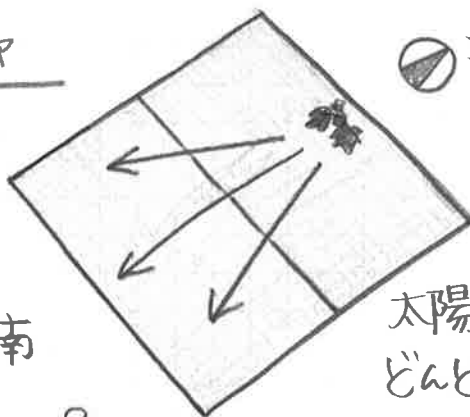
人参

3~4列にすじまき。
どんどん間引いて食べて行く！



スイカ、メロン、ウリ、カボチャ

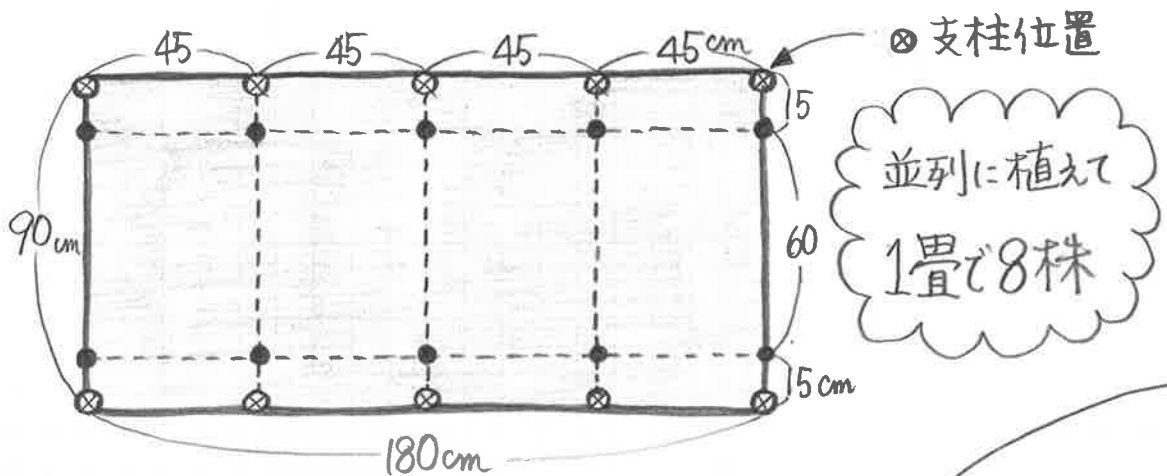
畳2枚に1株



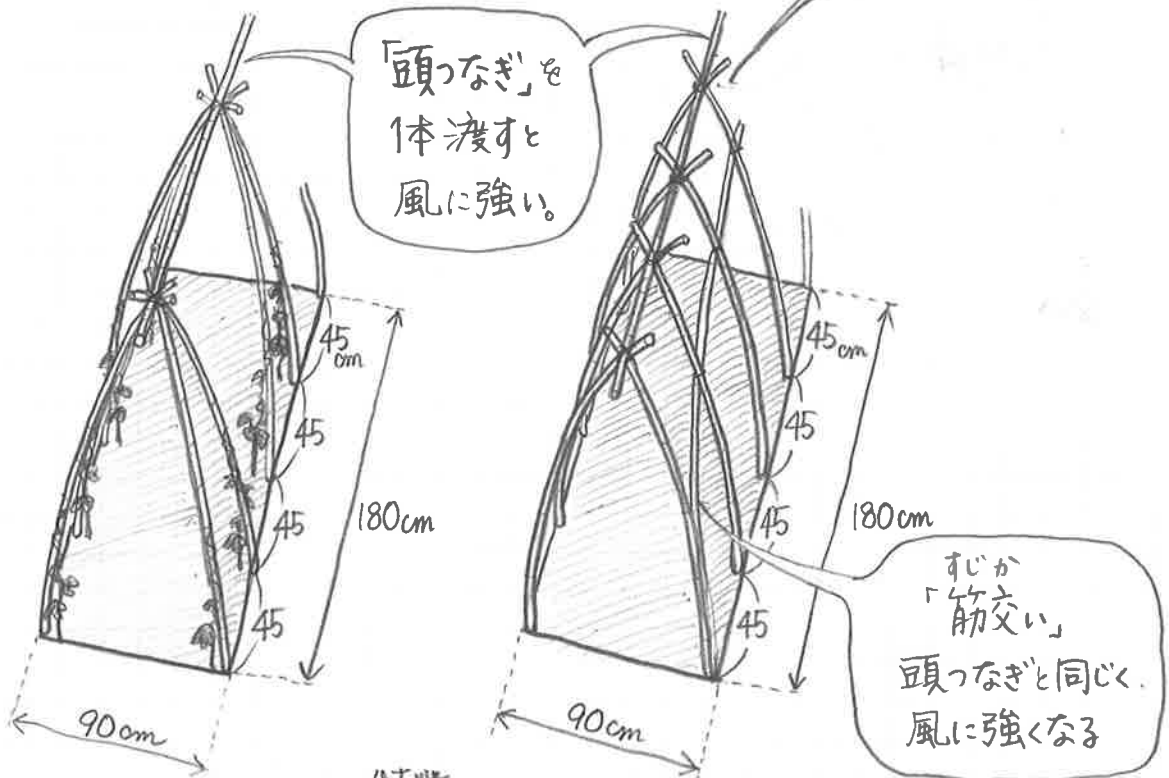
南

太陽に向かって、
どんどん伸びる！

支柱もの(トマト、きゅうり、ゴーヤ、いんげん豆など)



支柱のたてかた例



支柱を組む作業が楽 ⇄ 特徴 ⇄ もう少し、日当たりが良い

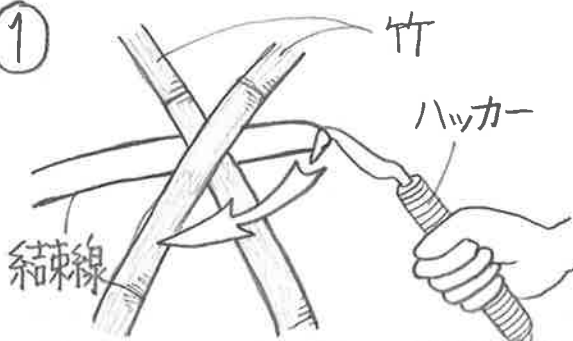
竹どうしを^と留めるには、



ハッカーと 結束線 で らくらく

(お求めは、ホームセンター、金物屋さんで)

①



②



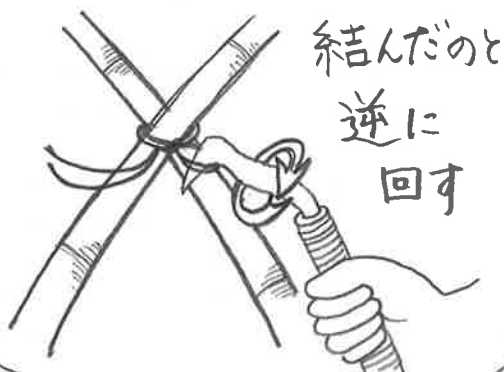
③



④



ほどきかた



庭木の冬囲いも

これで
らくらく♡



こんな所を
結びます



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、ひとまわり大きい穴を掘り、



15センチ
位の穴

ポットより
深く

② 「良い土」を作る。



次に、ポットから苗を取り出す

② 苗を取り出す

① たっぶり水やり



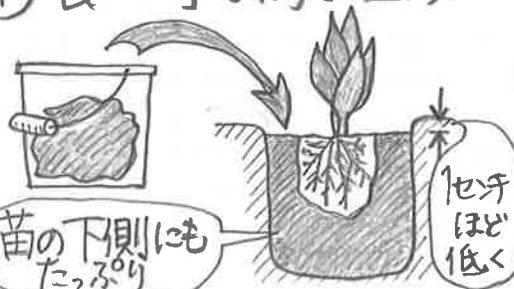
乾燥すると
根が弱る



植えつける

② たっぶり水やり

① 「良い土」でまわりを埋め、



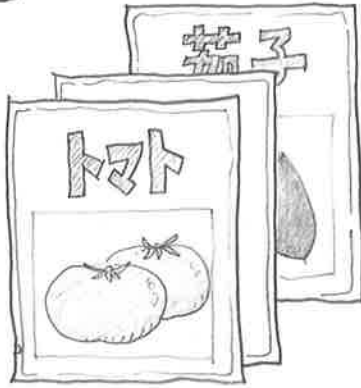
できれば、堆肥、
敷きつめ、堆肥、
落葉(広葉樹)、
刈った草を敷いて
乾燥を防ぐ



2~3週間後、有機肥料を与え、
その後は、花の様子を見ながら、適宜。



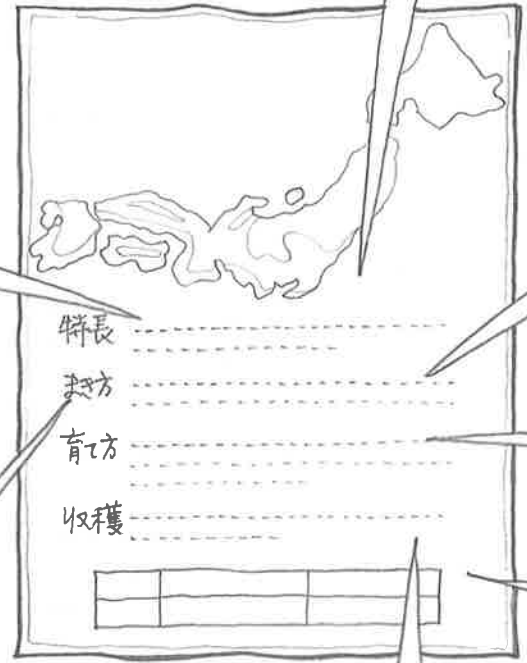
種の袋



＜裏面＞

ていしよく
定植

わせ
早生 → 早く育つ
おくて
晩生 → じっくり育つ



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。

かせい

化成肥料 → 主に鉱石などの天然原料から、化学的に合成・抽出した肥料

ゆうき

有機肥料 → 植物質・動物質を原料とした天然肥料

～裏面三二辞典

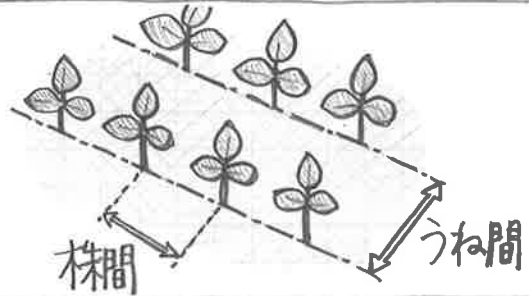
→ 苗を畑に植えつけること

うね間 (うね幅とも)

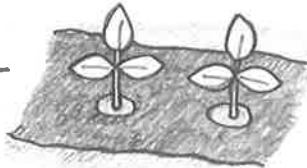
→ うねとうねの間

かぶま

株間 → 株と株の間



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

点まき



→ すじの上に点々と
間をあけてまくこと。

いっぽんて

一本立て



一本で育ること

にほんて

二本立て



二本で育ること

唐辛子、
ししとうなど、
風びり倒れ
ない様に、
二本立てにする。

もと ぐえ

元肥

→ 畑を耕す時に 施す肥料

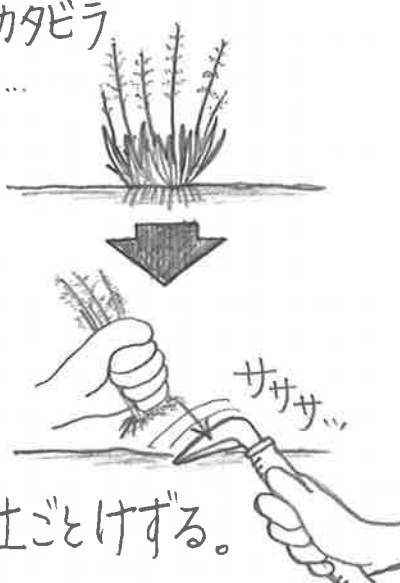
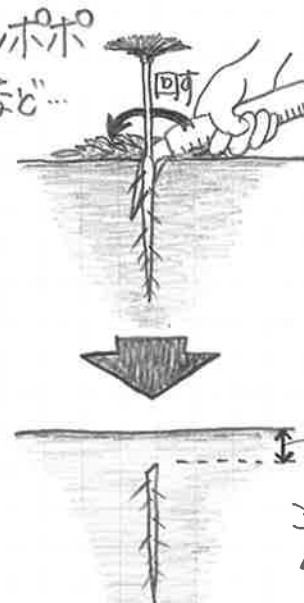
おい ぐえ (ういひ ぐえ)

追肥

→ 成育中にはらまなどして、追加で施す肥料



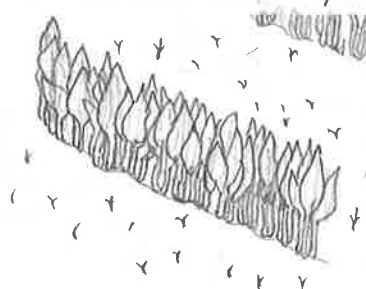
らくらく草取り法

ひげ根の草	直根(ごぼう根)の草
スズメカタビラ など...  軽く土ごとけずる。	タンポポ など...  土中 2センチほど 斜めに差し、 鎌を回して、 根を切る。 2センチ以上 これでもう、 生えてきません!

※ 草が種をおとす前に取るのも、ポイントです♡



畑に糸田かい草が生えてきた時には、草取りホー(=鍬)で土の表面をけずるだけで、簡単に除草終了。



からちゃき除草で
らくらく

草取りホー



ひとつ知れば、ひとつ楽になる

質問コーナー

Q. 火田の野菜の美のつきが良くありません。庭のツツジの花もぱっとしません。

お花の栄養、^{りんさん}リン酸不足が考えられます。特に火山灰地は、土の中のアルミニウムと^{りんさん}リン酸が結びついてしまい、^{りんさん}リン酸不足になりがち。リン酸分の多い有機肥料「花咲か^{りん}さん」がおすすめ。野菜も立派な花を沢山つけ、美のなりが良くなるでしょう。

(観葉植物などの鉢ものには、骨粉(リン酸分が多い)を使う方も、いらっしゃいます。)



ラジオのリスナーさんから、ご感想のお便りをいただきました。

とみこさん
からのお葉書

ナス、
110個！
収穫



夫が、河村さんの
野菜づくりのお話を
真剣に聞いています。
「花咲か^{りん}さん」の
おかげで、今年はナスの
苗4本から110個収穫！
ありがとうの気持ちで
いっぱいです。

まさこさん
からのお葉書

メロン、
11個に
増えた！



初めて手のひらサイズの
メロンを植えました。
しばらくして、小さな実が
2個だけ。これでは
いけないと「花咲か^{りん}さん」をあわせてみた
所、なんと11個に増え
ました。恐るべき力ですね！

Q. 昨年、初めて、プランターでミニトマトを育てました。
プランターの土は、今年も使えるのでしょうか。

プランターの土に、3割ほど堆肥を混ぜると、
今年も使えます。

連作に注意 昨年育てたトマトは、ナス科です。
ですから、このプランターでは、今年、ナス科以外のものを
植えましょう。ナス科の野菜は、3年以上間をあけて、植えて下さい。

野菜により、あける間隔は、様々です。下の表をご参考に。

堆肥を入れると ...	
連作できる	ねぎ、にんにく、にら、春菊、小松菜、 みつば、せり、かぼちゃ
1年以上 あけた方がよい	菜、葉類(水菜、山東菜、チゲ菜、高菜)、 法蓮草、大根、かぶ、人参、きゃべつ、 レタス、セロリ、しそ
2年以上あけた方がよい	きゅうり、いんげん豆、ささげ、大豆(枝豆)
3年以上 あけた方がよい	ナス科(なす、ピーマン、唐辛子、ししとう、トマト、じゃが芋) ゴボウ、えんどう豆、メロン、すいか



旬のおいさを
漬け込む

しば漬け

材料

野菜

三升ガメなら、
合計2キロぐらい
割合はお好みで

なす



縦4つにスライス

きゅうり



縦半分を
4~5等分

あれば みょうが



(河津屋では なすと きゅうり 半々。
なすだけ、きゅうりだけでもできます)

赤ジロの葉

アク出し不要

野菜の1割以上

(野菜2キロなら 200グラム~
沢山入れると、早く色づく)

塩(自然塩)

野菜の4~5%

(野菜2キロなら 80~100グラム)

漬け方

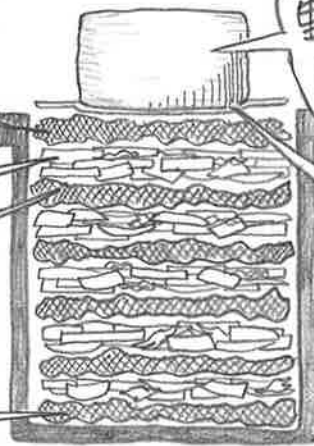
自然塩を
振りながら
重ねてゆく
(一番上と下は
赤ジロ)

赤ジロ
なす+きゅうり+みょうが

赤ジロ

...

赤ジロ



三升ガメ

重石 野菜の
2.5倍
(野菜2キロなら
5キロぐらい)

押しぶた
お皿もOK

酸に強い
容器
カメ、
ホーローなど



7~10日で 色づき 食べられる。

徐々に発酵孝し、1か月以上 繋しめる♡

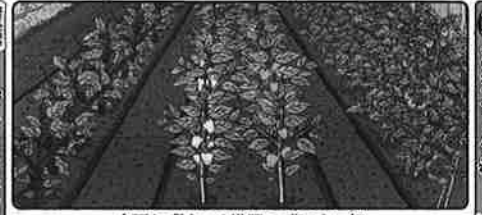
夕のおま、又は 刻んで 召し上げ! ごはんに 良し、酒の肴に 良し

あなたを草取りから解放する「敷きつめ堆肥」

草を抑え、土を肥やし、病気を防ぐ、画期的なお徳用堆肥



河村式!省力。草取り知らずの敷きつめ堆肥。お徳用。



全面を、敷きつめ堆肥で、草のない畑

敷きつめ堆肥は、草を抑え、土を肥やし、病気を防ぐ。(一石三鳥)



通風・蒸化、雨の日でもぬかぬかしない



干ばつに強い



宿根草の土づくり

あらため粗目ですが、このまま堆肥としても使えます。(完熟バーク堆肥)



河村式!省力。草取り知らずの敷きつめ堆肥。

20㍑

(袋裏の説明イラスト)

自然の森から学ぶ



落葉の堆積

河村式!省力。草取り知らずの敷きつめ堆肥。イラスト:文若利佳子

河村式!敷きつめ堆肥・省力術

敷きつめ堆肥 厚さ2~3cm

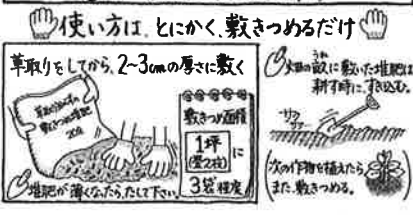
① 草の種が飛んでも、生えづらく、生えてもつまめばすぐ抜ける。

② 雨の日、雨の後も、ぬかすに仕事が出る。

③ 土が通路で、全体的に肥えるので根が張りやすい。

④ 乾燥を防ぐので水やりはほとんどなくて良い。

通路に敷くだけでも、効果的



草取りもしてから、2~3cmの厚さに敷く

草取り後に敷く堆肥は、耕す時に混ぜ込む。

1坪(約2帖)に3袋程度

次の作物を植えた後、また敷きつめる。



河村式!省力。草取り知らずの敷きつめ堆肥。

20㍑

お庭に、畑に、通路に敷けば、とっても美しい!

畑はシーズンが終わったら、漉き込んで、来シーズンの土づくり!

「草取り知らずの 敷きつめ堆肥」 ができるまで

先人は、稲わらを敷いて土の上に覆いかぶせ（＝マルチング）、草を抑えてきました。そこで、我が家では長年、その稲わらの代わりに、落ち葉や芝生を刈り取った草を、畑の通路や、ナス・トマト・胡瓜の根元に敷いて、草を抑えてきました。しかしこれは、大変有効な方法ではあるものの、落ち葉のある人、落ち葉のある季節、芝刈りの草のある場合に限定され、万人向きではありません。

そこで、だれでも手に入る堆肥を畑や通路に敷いて、実験をしてみました。厚さは2センチほどです。すると、ほとんど草が生えてこなかっただけでなく、なんとなんと、ナスやトマト、シシトウなどが今までと違って、驚くほど立派に育ち、なおかつ、遅くまで数多く収穫できました。草取り知らずで、多収穫、狭い畑でも収量が増える。家庭菜園に最適です。

さて、そんなことを考えていた時、森さんと雑談の機会がありました。「畑や通路に敷きつめる、安い堆肥はできないだろうか。分解が遅い、少々粗目の堆肥が良いと思うのだけど」と聞いてみると、森さんから「やってみましょう」との力強いお返事。かくして、画期的な「草取り知らずの敷きつめ堆肥」の誕生となりました。本当に、森さんのお人柄に感謝です。

「敷きつめ堆肥」は、早い話が、まずはマルチングをして草を抑え、さらにナスやトマトなどの収量をアップさせてくれる。畑や通路ばかりではなく、花壇の草も抑え、花も爛漫。作物の根元に敷けば、干ばつにも強く、水やりもほとんどしなくてよい。これは、森や山が落ち葉の腐葉土で草も生えず、水やりしなくても、肥料をまかなくても、病気にもならず立派に育っているように、自然の理なんですね。山や森は、落ち葉の堆肥でマルチングされているのです。

しかも、「敷きつめ堆肥」は、それで終わりではなく、畑に敷いたものは、収穫が終わった後、土に漉き込んで、来年の土づくりができるので一石二鳥。どっちみち堆肥は入れるのだから、予算は同じ。しかし、なんと言っても、草取りから解放されたのが、家族全員の笑顔です。

森産業 **FOREX** らくらく園芸シリーズ

有機肥料 花も野菜も「花咲か燐さん」

立派な花が、立派な実をつける。

トマト  ナス  キュウリ  など



袋裏の説明イラスト

河村さんちも「花咲か燐さん」で、ナスがたわわ、スイカもなるなる。



※店頭にない場合は、お店の方に、お問合せ・ご注文下さい※

「河村さんの草取り鎌」



草取りが **10倍**
はかどる

職人さんが
一本一本手作り

河村家で 40 年間
愛用！

日本一
刃先が細いので、らくらく力いらず

「河村さんの草取りホー」



↑ くわ
英語で鋤

畑のかっちゃき除草が

ちゃっ、ちゃっ、ちゃ

ココが細いので
作物のキワまで

草が取れる！

2015 年に 40 周年を迎えるロングセラー商品

河村さんおすすめ 熟成堆肥

《40ℓ入り》



木質土壌改良材



十勝パーク
1号

TOKACHIBARK

有効微生物入



本製品に両・赤利両材も100%使用

ニッパマーク認定番号
第15115004号

使用方法

- 播種用
植え穴に対して本商品を10～100リットル(低木:約10リットル、中木:約40リットル、高木:約100リットル)入れ、周りの土とよく混ぜてください。
- 家庭菜園・花壇用
1㎡に本商品を40リットル入れ、肥料とともによく混ぜてください。

原料成分に基づく成分

成分名	十勝パーク 1号
有機質成分	約45%
窒素	約0.5%
リン	約0.1%
カリ	約0.1%
カルシウム	約0.1%
マグネシウム	約0.1%
鉄	約0.01%
銅	約0.001%
亜鉛	約0.001%
マンガン	約0.001%
モリブデン	約0.0001%
コバルト	約0.0001%
セレン	約0.0001%
ヨウ素	約0.0001%
塩素	約0.0001%
フッ素	約0.0001%
シリコン	約0.0001%
硼	約0.0001%
亜鉛	約0.0001%
マンガン	約0.0001%
モリブデン	約0.0001%
コバルト	約0.0001%
セレン	約0.0001%
ヨウ素	約0.0001%
塩素	約0.0001%
フッ素	約0.0001%
シリコン	約0.0001%
硼	約0.0001%

効力指標に基づく成分

成分名	十勝パーク 1号
有機質成分	約45%
窒素	約0.5%
リン	約0.1%
カリ	約0.1%
カルシウム	約0.1%
マグネシウム	約0.1%
鉄	約0.01%
銅	約0.001%
亜鉛	約0.001%
マンガン	約0.001%
モリブデン	約0.0001%
コバルト	約0.0001%
セレン	約0.0001%
ヨウ素	約0.0001%
塩素	約0.0001%
フッ素	約0.0001%
シリコン	約0.0001%
硼	約0.0001%

40ℓ (17kg)
充填時容量

FOREXグループ

十勝パーク 40ℓ (17kg) 1号

《5ℓ入り》



《らくらく園芸シリーズ 20ℓ入り》



袋裏の説明イラスト



種まきカレンダー

4月			5月			6月		
1	10	20	1	10	20	1	10	20
さやえんどう 種まき								
			春まきほうれん草種まき					
紫つつじ咲いたら、 なほの種まきOK			春菊・水菜・小松菜・山東菜・からし菜・					
			レタス 種まき					
			キャベツ 種まき					
			白菜 種まき					
			大根 種まき					
桜が咲いたら、 根菜・豆の種まきOK			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 苗植え付け 種まき		
			ナス科			なす・トマト・ピーマン・しとう・とうがらし 苗植え付け		

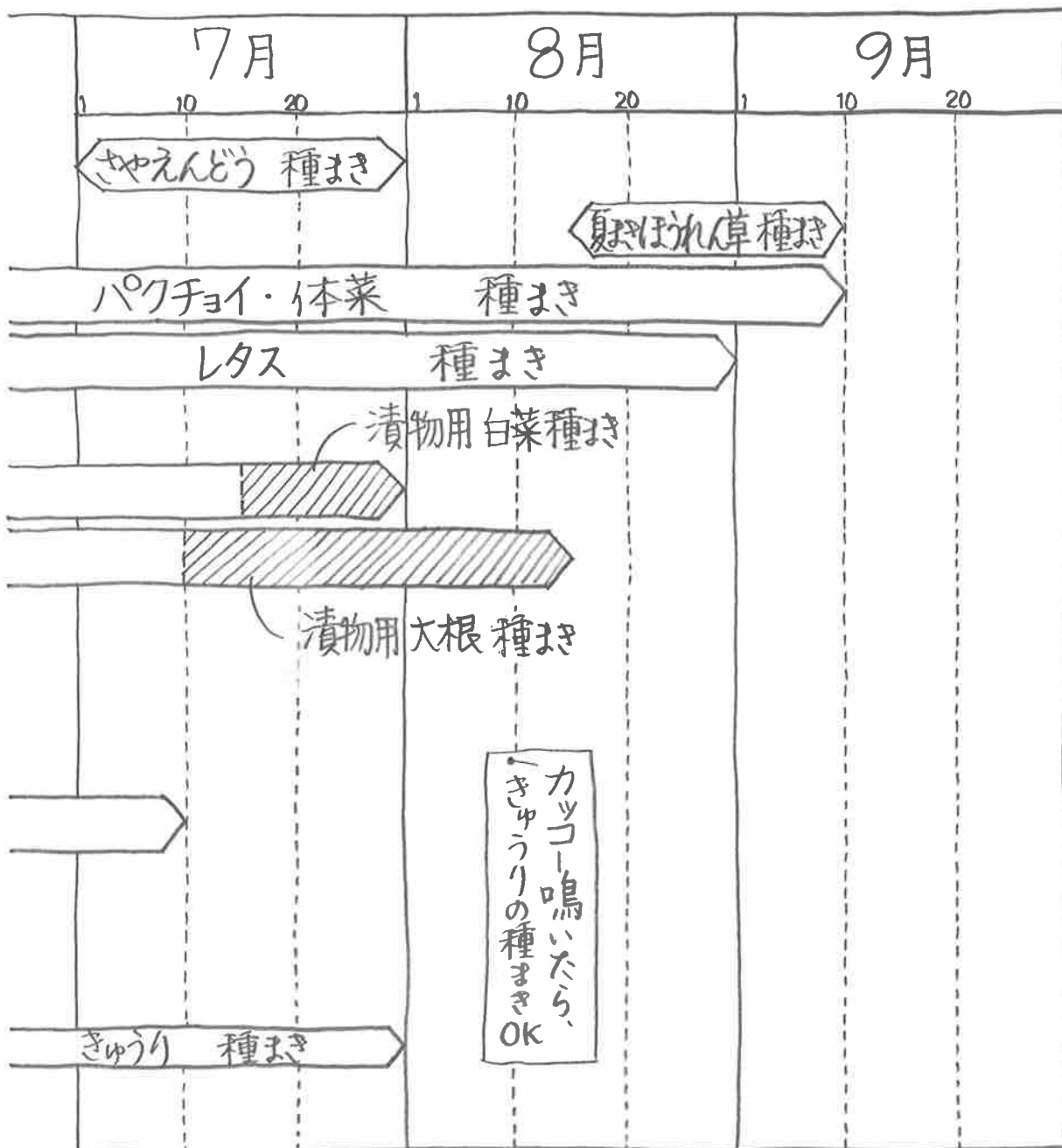
苗ものの畑への植えつけ(定植)
 (きゅうり、ナス科のなす、トマト、ピーマン、しとう、とうがらしなど)
 は、6月に入ってからが、無難。

きゅうりの
 わが家
 では、
 1期
 6/1 苗植え付け
 これで、

ンダー

札幌近郊基準

この間中、いつでも、まけます！



時期ずらし収穫法

2期	3期	4期
6/1 種まき	7/1 種まき	8/1 種まき

「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

動画「らくらく園芸」

FOREX 森産業のホームページで見られます!

<http://www.forex-mori.com/collabo/index.html>

らくらく園芸で検索!

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| (1) 純粹堆肥・ばらまき | (18) 秋の漬物スペシャル 玄米漬け 白菜漬け |
| (2) らくらくトマト作り 生ニラごま油 | (19) 秋のお庭のお手入れ 千枚漬けの漬け方 |
| (3) 青菜の種まき 小松菜のお漬物 | (20) 京都の家庭菜園 伊達巻の作り方 |
| (4) 宿根草の植え方 自家製浅漬けの素 | (21) 森社長と対談 男の思いを語る |
| (5) らくらく草取り ナスの塩水もみ | (22) 連作障害の防ぎ方 畳方式の作付け計画 |
| (6) 秋の土づくり 野菜の蒸し料理 | (23) 敷きつめ堆肥 鋤の使い方 つくしの卵とじ |
| (7) 冬囲い ジッパー袋で白菜キムチ | (24) トマトの育て方 金槌の使い方 桜の花の塩漬け |
| (8) らくらくおせち シクラメン育て方 | (25) キュウリの育て方 ドライバーの使い方 ガリの作り方 |
| (9) 森社長と対談 土づくり・堆肥を語る | (26) 草取り知らずの敷きつめ堆肥 草取り鎌 梅漬け |
| (10) スペシャル 通夫の暮らし 春夏秋冬 | (27) 敷きつめ堆肥 2 玉葱ホー マス子の醤油漬け |
| (11) 病気に負けない土づくり ふきのとう | (28) ベジタブルガーデン 手ぼうき 柴漬け |
| (12) 野菜の病気・若ブキのさっと煮 | (29) 家庭菜園の収穫法 トマト・人参ジュース |
| (13) トマト・ナスの育て方、ニラ玉丼 | (30) 家庭菜園秋の手入れ 剪定ばさみ イカの塩辛 |
| (14) キュウリの育て方、植え方、中華漬け | (31) 親子夏休み工作教室 通夫の暮らしスライドショー |
| (15) 今、種蒔きできる野菜 薬味そうめん | (32) 落ち葉の利用法 熊手の使い方 豚の角煮 |
| (16) 草取りのコツ グランドカバー 素焼料理 | (33) 対談～森産業株式会社～工場見学 |
| (17) 河村家の家庭菜園 家族そろって収穫祭 | (34) 対談その2～森産業株式会社～工場見学 |

ラジオ 出演番組

河村通夫の桃栗サンデー

北海道S T Vラジオ

日曜 午前9時30分～



〈2017年2月現在〉

河村通夫の大自然まるかじりライフ

全国ネットラジオ 月曜～金曜

青森放送	(11:25～11:35)	(富山) 北日本放送	(12:20～12:30)
秋田放送	(12:00～12:10)	(石川) 北陸放送	(6:35～6:45)
岩手放送	(16:40～16:50)	福井放送	(6:30～6:40)
山形放送	(12:30～12:40)	KBS 京都	(6:05～6:15)
ラジオ福島	(9:30～9:40)	(岡山) 山陽放送	(10:15～10:25)
新潟放送	(12:14～12:24)	山口放送	(11:25～11:35)
(長野) 信越放送	(13:50～14:00)	高知放送	(12:40～12:50)
山梨放送	(6:30～6:40)	(福岡) RKB 毎日	(14:30～14:40)
(愛知) 東海ラジオ	(6:40～6:50)	宮崎放送	(6:40～6:50)
		熊本放送	(6:30～6:40)