

園芸レシピ

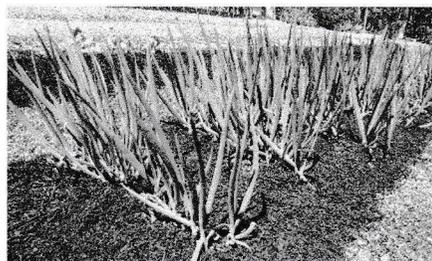
河村さんちの

Vol.8

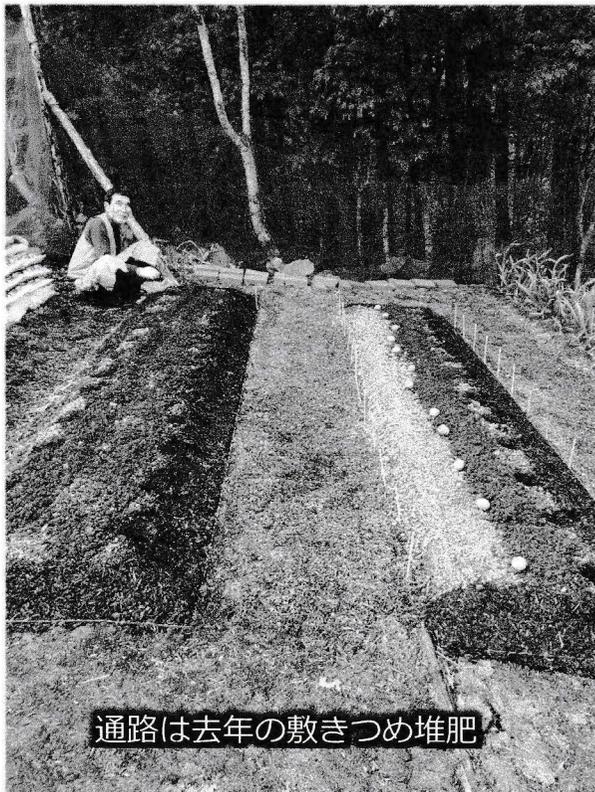
らくらく園芸虎の巻



築34年の手造りの家と八重桜



ねぎに敷きつめ堆肥 植替えなしで元気



通路は去年の敷きつめ堆肥

畳方式の畑 ジャガイモ植え付け中

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 楽楽草取り法
 - 7 グラタン皿で焼じゃが
 - 8 「敷きつめ堆肥」活用術
- 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

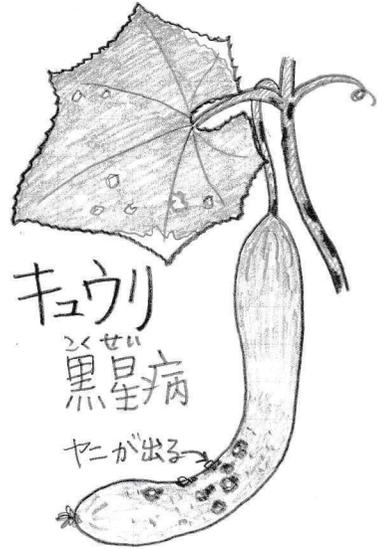
トマト



しりぞかれ
尻腐病



ウイルス病
(葉がちぢれる)



キュウリ

黒星病

ヤニが出る

ナス
半身萎ち病



下の葉からおれ始め、やがて全体に。

大根

黒腐病

(または
くろくせれとも)



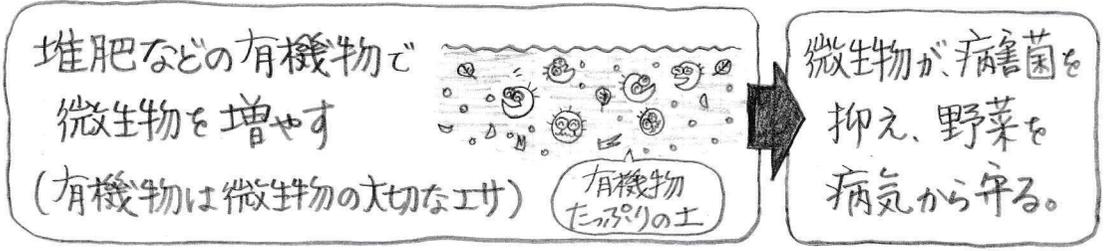
断面



32才の時、山林を開墾し、手作りで家を立て、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。

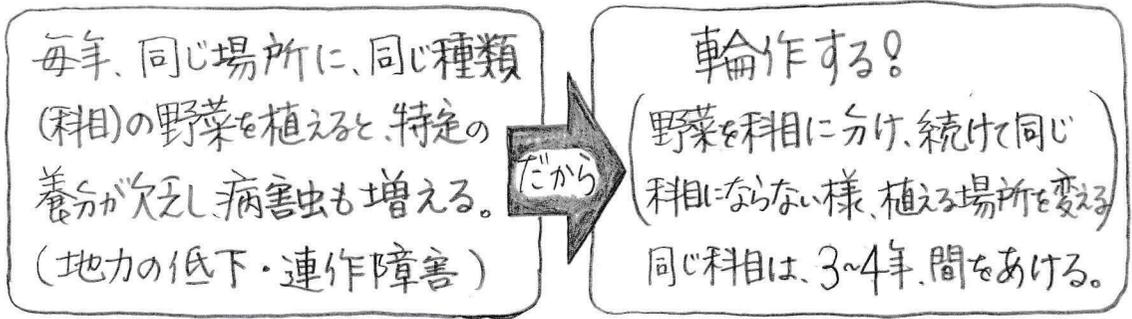
病気になってからでは遅い！ とにかく予防

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！

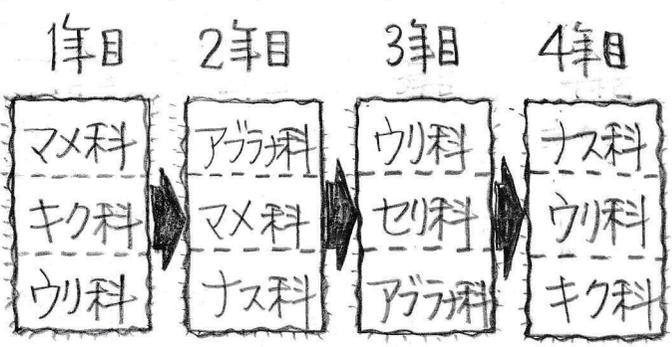
予防2 ^{れんさく}連作をさけ、^{りんさく}輪作する。



野菜の科目

- アブラナ科** 大根、かぶ、小松菜、キャベツ、隣...
- ウリ科** きゅうり、かぼちゃ、メロン、スイカ...
- マメ科** 枝豆、サエボウ、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



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



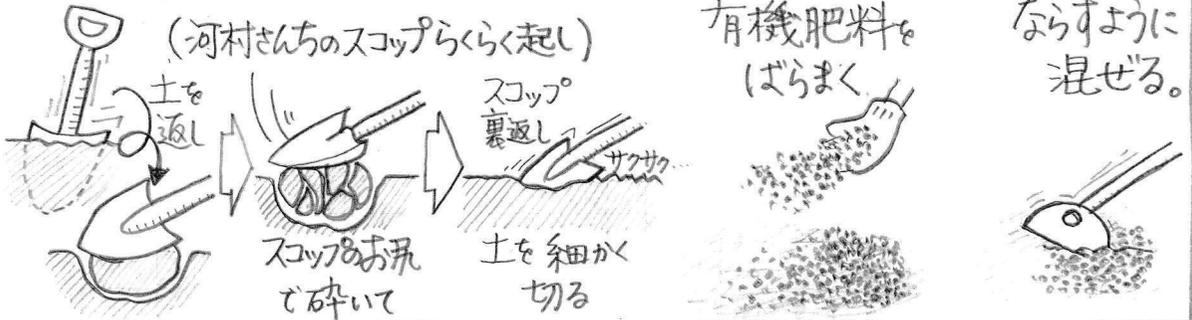
ステップ 

1. 春、起す時に「元肥」。

堆肥や有機肥料をたっぷりすき込む。

すき込むとは?

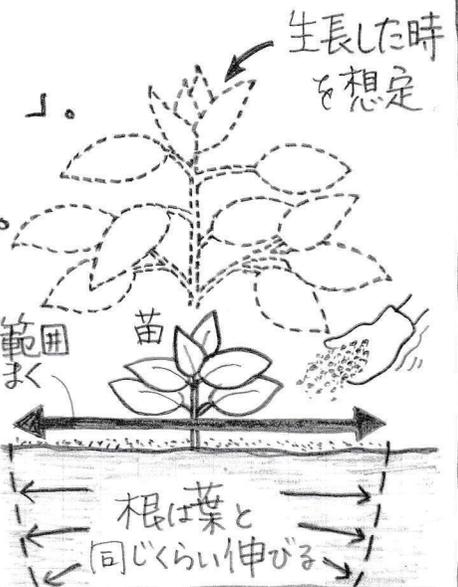
① 畑を起す → ② 堆肥と有機肥料をばらまく → ③ 軽くなるように混ぜる。



ステップ

2. 育てている間は、「追肥」。

1カ月に1回ほど、有機肥料をばらまく。




特に トマト、なす、きゅうり、など

実のなる野菜には、リン酸の多い「花咲か磷さん」が有効

ステップ

3. 収穫が終ったら、「^{れいごえ}お礼肥」。

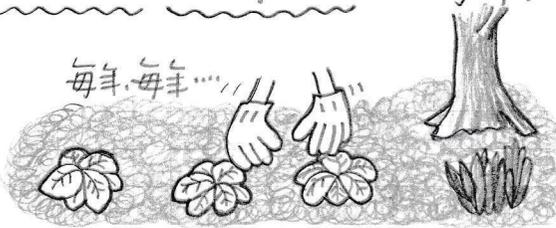
堆肥や有機物をすき込む。

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。



花が咲き終ったら「お疲れ様!」

晩秋~冬の間、翌シーズの花のために

● 有機肥料を、年2回ほど~「^{れいごえ}お礼肥」&「^{かんごえ・かんび}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、磷酸(りんぱん)の多い「花咲か火燐さん」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、微生物の功となり、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

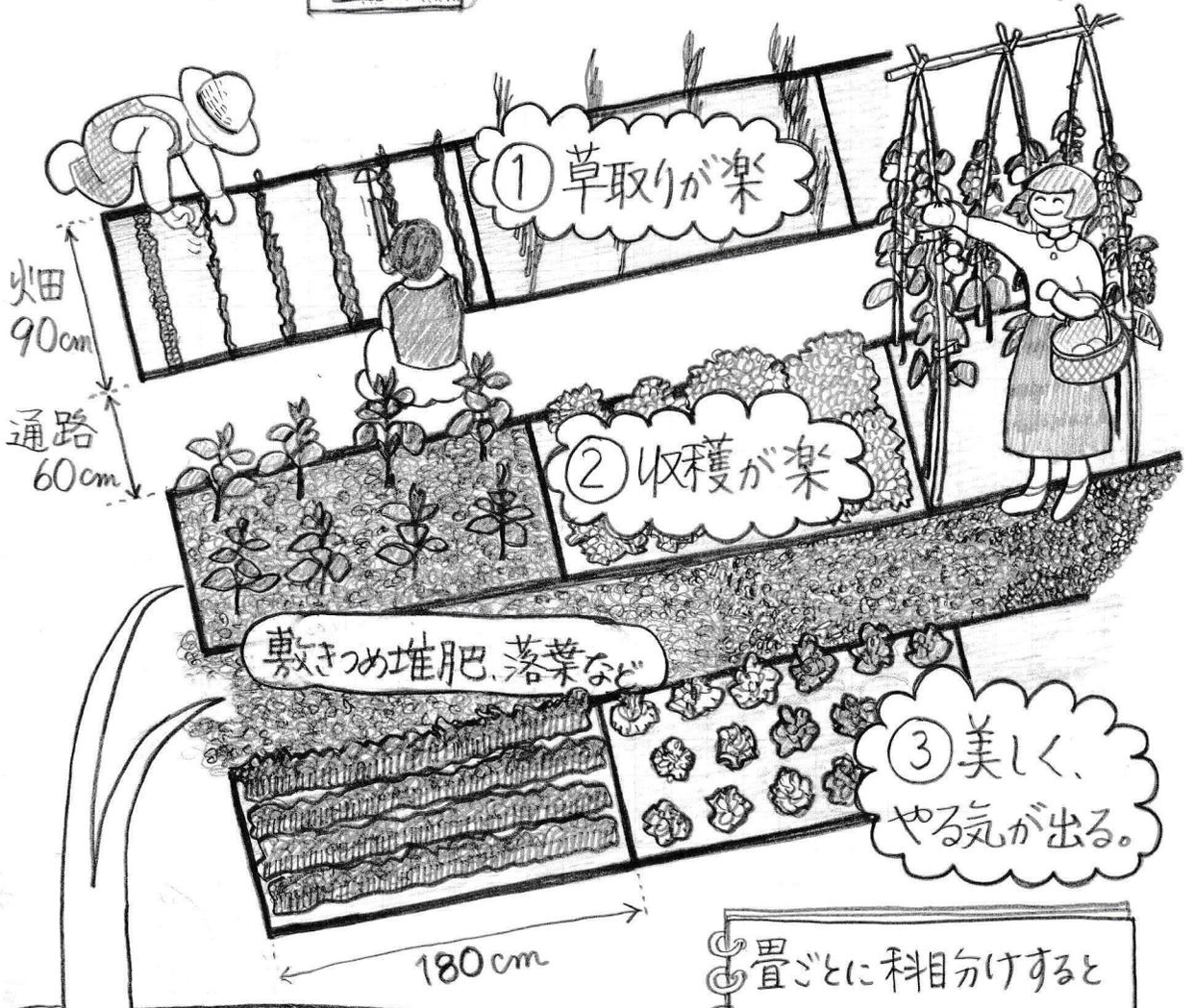
堆肥の肥効はゆるやかですが、肥料はすぐに効きます。自然の動植物から作られた有機肥料は、肥料の三要素(窒素、リン酸、カリ)だけでなく、本来自然界にある微量要素を含むものです。

通夫のおすすめ



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 x 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♡

とびっきり美しいのに楽々

草取り知らずの 敷きつめ堆肥

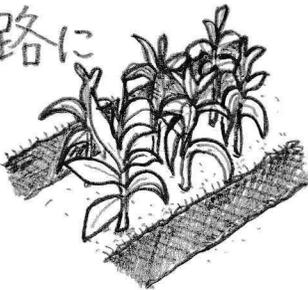
河村式!省力。 FOREX
草取り知らずの敷きつめ堆肥 お徳用

全面を、敷きつめ堆肥で、草のない畑

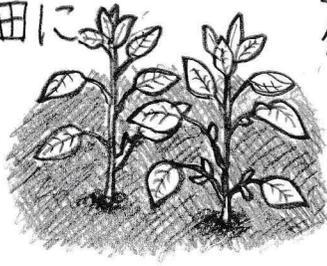
敷きつめ堆肥は、草を抑え、土を肥やし、病気を防ぐ。(一石三鳥)

通路に敷いた雨の日でもぬかるまない 干ばつに強い 宿根草の土づくり

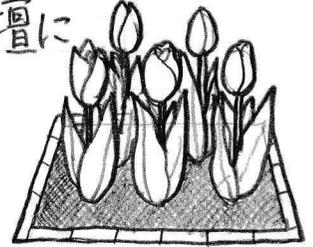
通路に



畑に



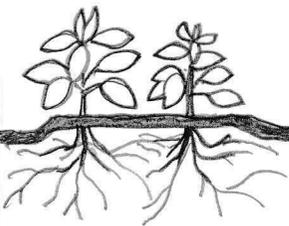
花壇に



「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 雨の日もぬからない



③ 土が良くなる

④ 乾燥しづらい。

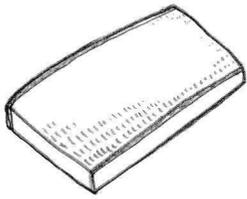
シーズンが終了したら、

畑

次に植えるものの為に
すき込んで土づくり

通路・花壇

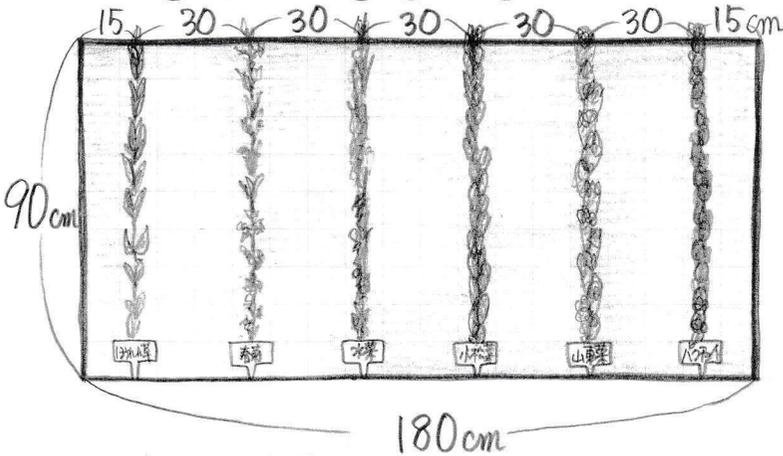
そのまま翌シーズン敷きつめ



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、チンゲンサイ、体菜……)

30cm 間隔で、すじまき



すじまきのしかた

棒など、すじを引き

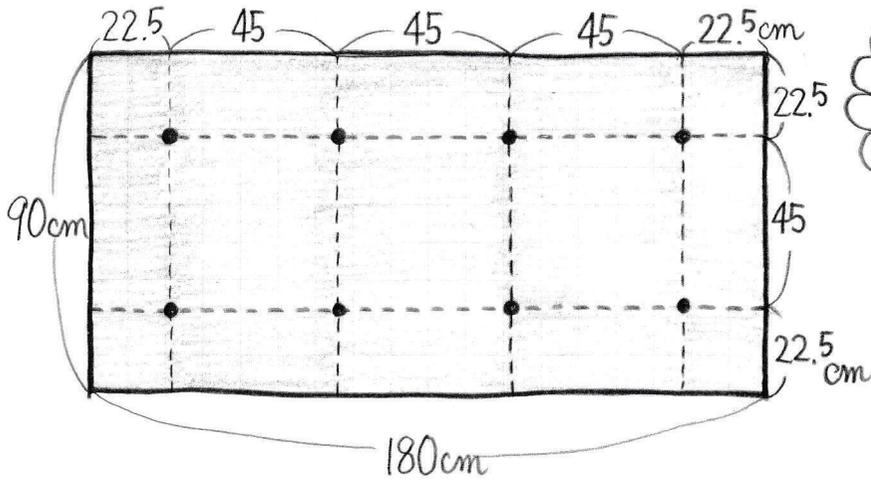
1cmおきに、1粒ずつ、種まき

たいらにならして、たっぷり水やり

軽く押える

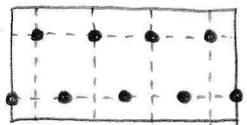
これでOK!!

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

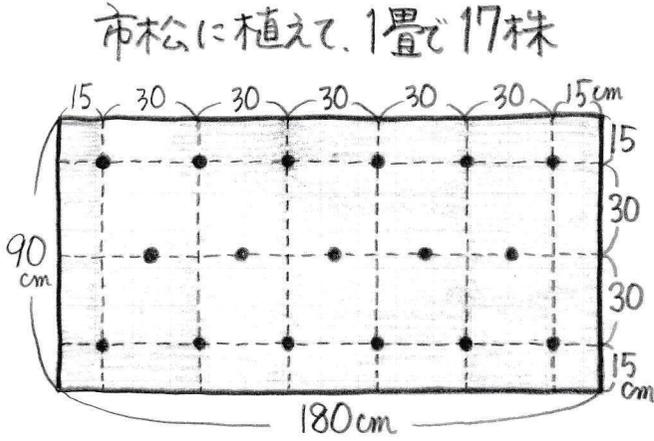


1畝で8株

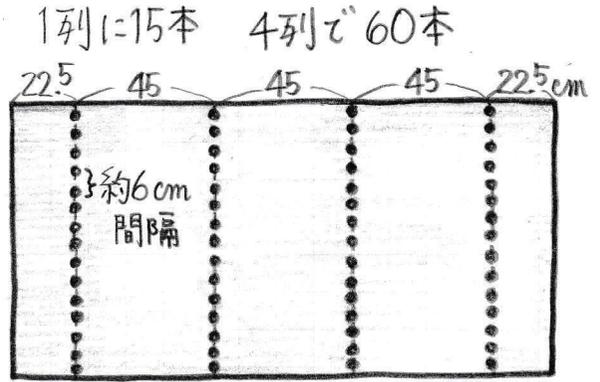
市松に植えてもよし!



レタス、サユ、ピーナツ

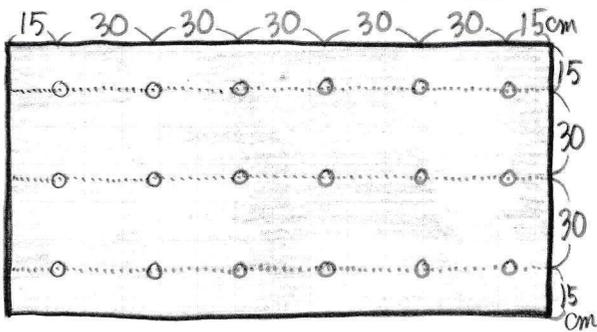


ねぎ



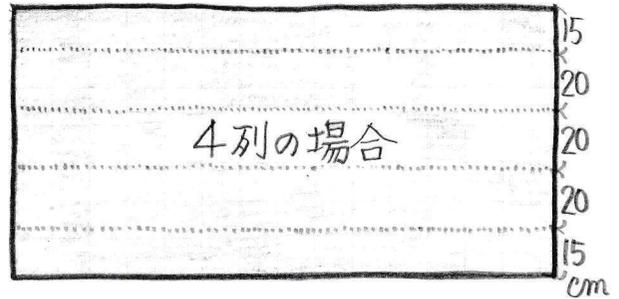
大根

3列にすじまき。徐々に間引いて、
約30cm間隔に！→18本収穫



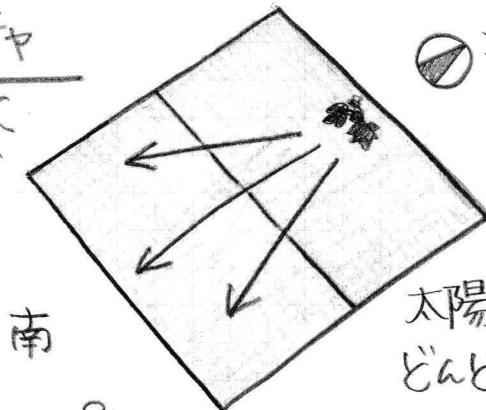
人参

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

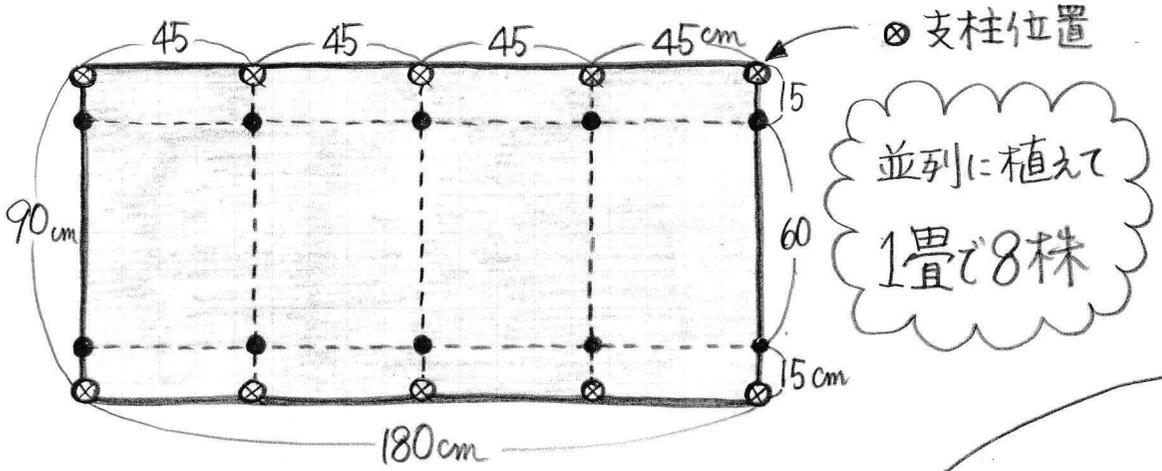
畳2枚に1株



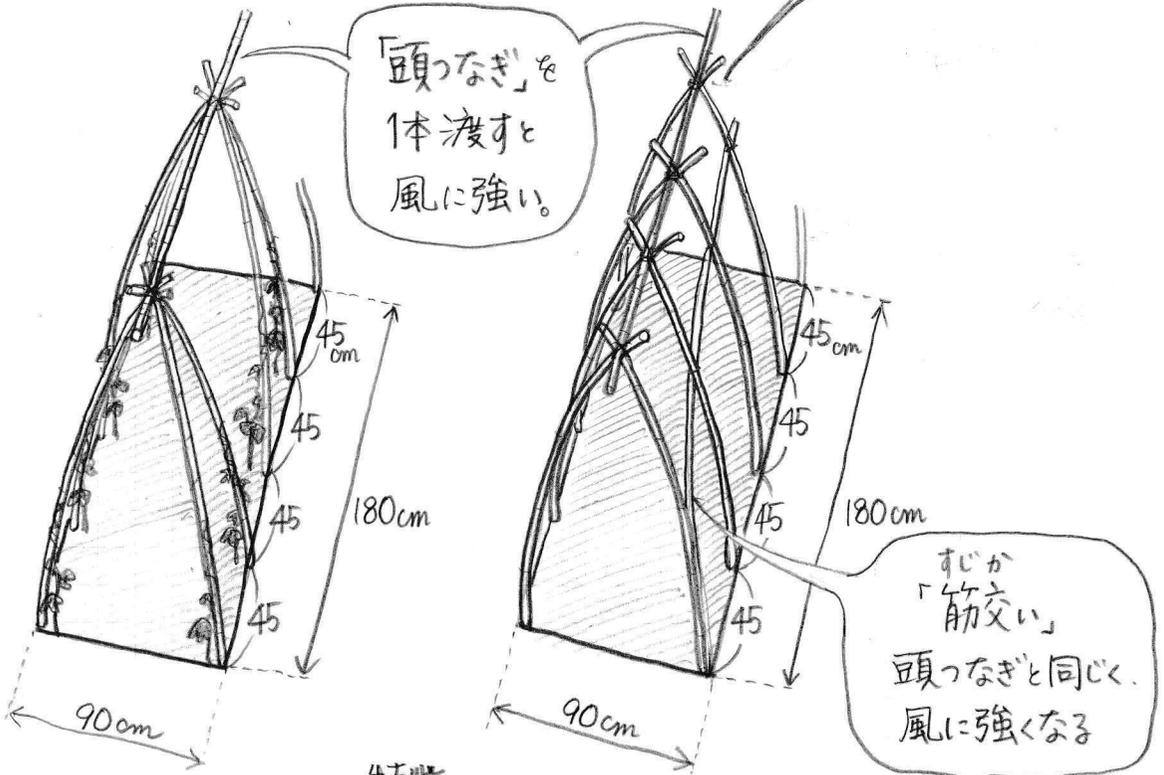
南

太陽にあかて、
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

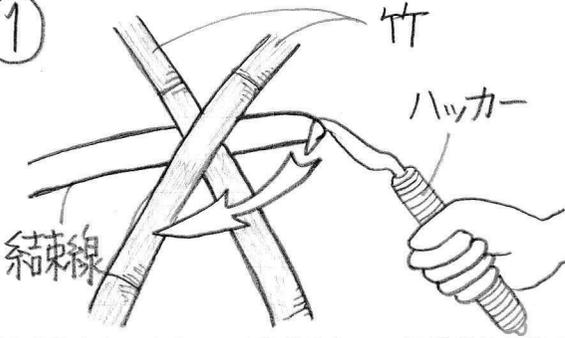
竹どうしを^と留めるには、



ハッカーと 結束線 らくらく

(お求めは、ホームセンター、金物屋さんで)

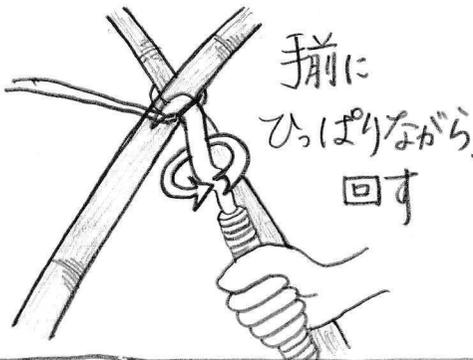
①



②

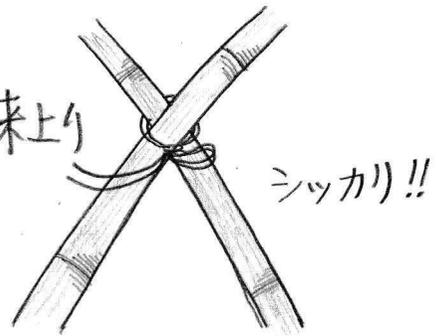


③



④

出来上り



ほどきかた

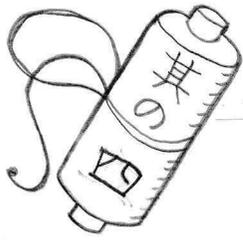


庭木の冬囲いも

これで
らくらく♡



こんな所を
結びます

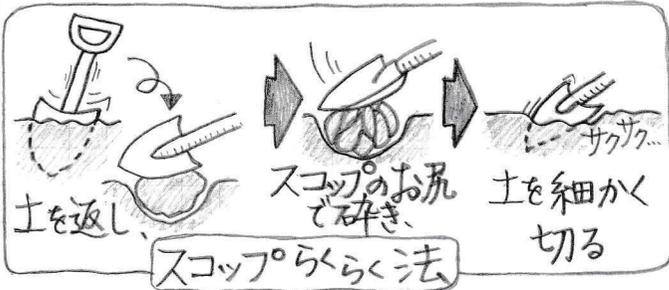


苗の植えかた (定植のしかた)

野菜の苗編

まず、畑の準備

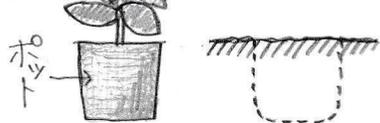
① 畑を起し、



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 たっぶり水やり

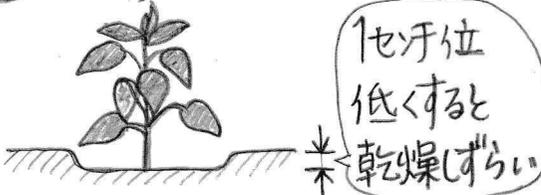


② 苗を取り出す

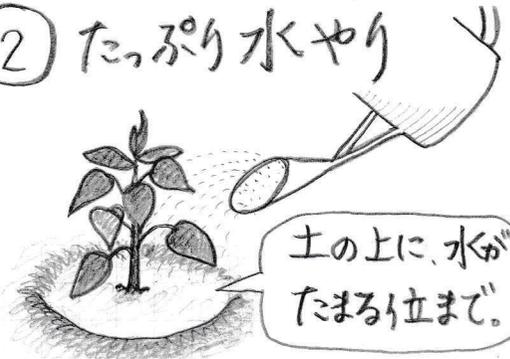


植えつける

① まわりに土を戻し、



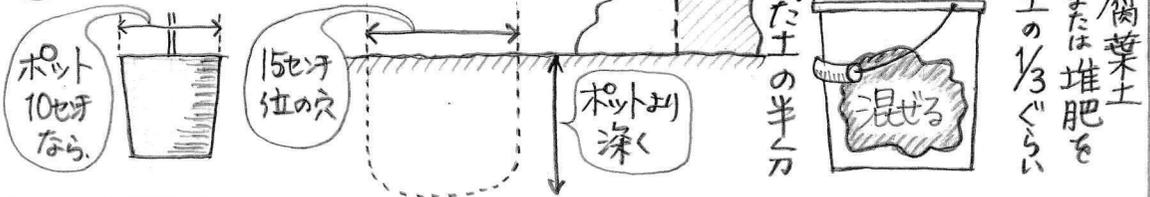
② たっぶり水やり



花の苗 編

まず、花壇の準備

① ホットより、ひとわり大きい穴を掘り、



② 「良い土」を作る。

次に、ホットから苗を取り出す

① たっぶり水やり

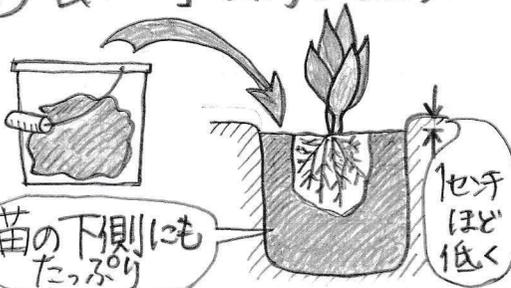


② 苗を取り出す



植えつける

① 「良い土」を埋め、



② たっぶり水やり

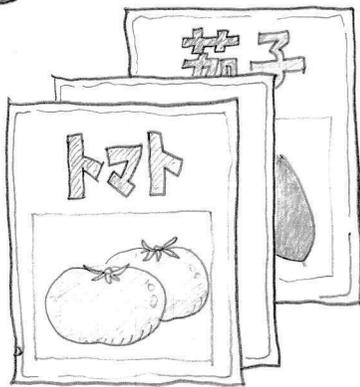
できれば、堆肥、
敷きつめ堆肥、
落葉(広葉樹)、
刈った草を敷いて
乾燥を防ぐ



Q 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。

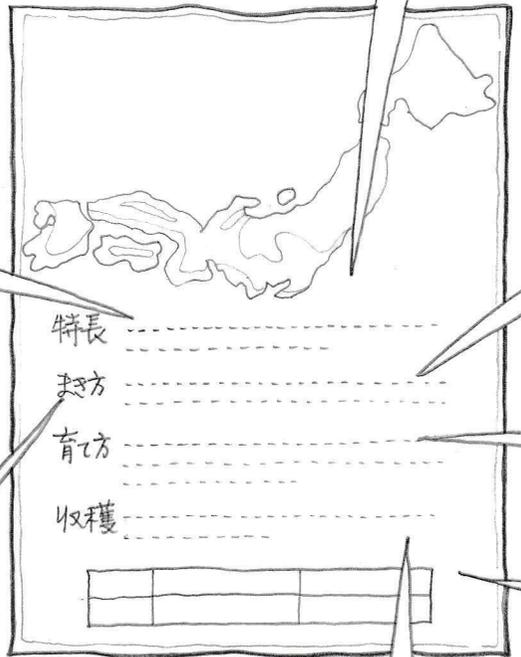


種の袋



ていじく
定植

〈裏面〉



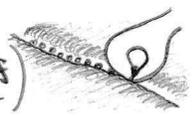
わせ
早生 → 早く育つ
おくて
晩生 → じっくり育つ

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

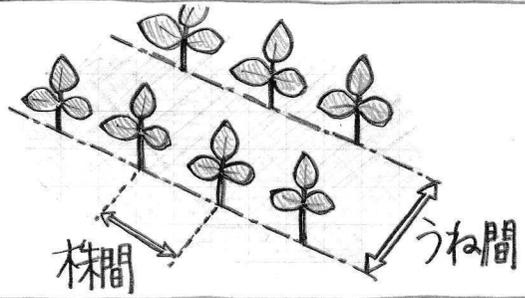
ゆうき
有機肥料 → 植物質・動物質を原料とした天然肥料

～裏面三二辞典

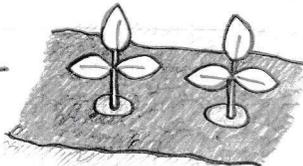
→ 苗を畑に植え付けること

^まうね間 (うね幅^{はば}とも)
→ うねとうねの間

^{かぶま}株間 → 株と株の間

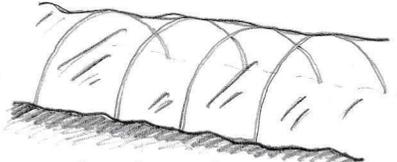


マルチ



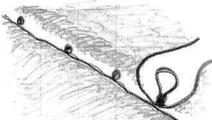
→ ビニールなどを、土の上に敷くこと

トンネル



→ ビニールなどでトンネル状に覆うこと

^{てん}点まき



→ すじの上に点々と間をあけてまくこと。

^{いっぽんだ}一本立て



一本で育ること

^{にほんだ}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、
二本立てにする。

^{もと} ^{ごえ}

元肥

→ 畑を耕す時に 施す肥料

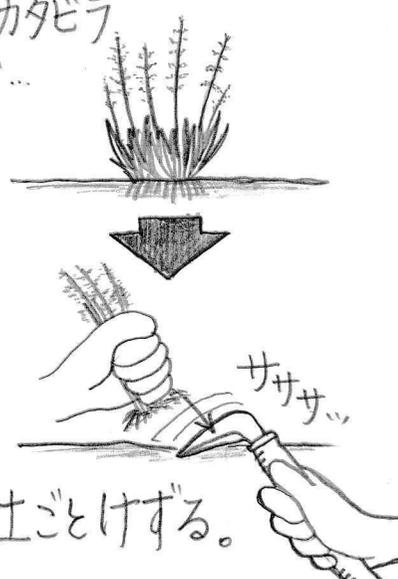
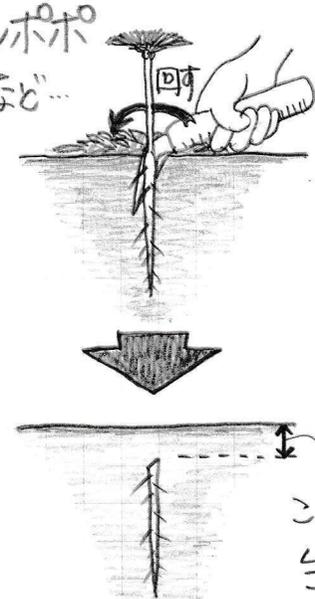
^{おい} ^{ごえ} (ういひごえ)

追肥

→ 成育中にはらまくなどして、追加で施す肥料

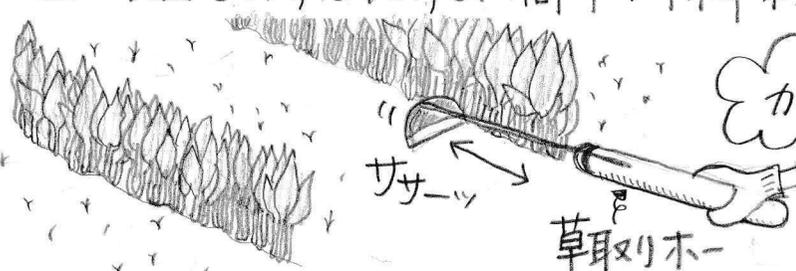


らくらく草取り法

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

※ 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)で土の表面をけするだけで、簡単に除草終了。



草取りホー

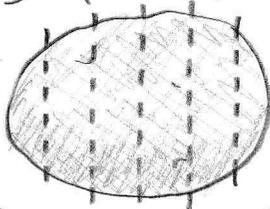
からちゃき除草で
らくらく



ジャガイモ取れたら、まずこれ！

グラタン皿で焼じゃが

● ジャガイモ (サツマイモ
カボチャでも)

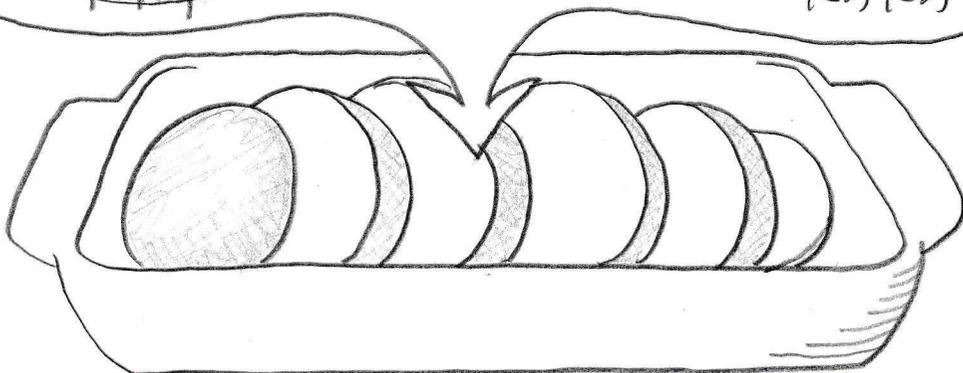


1センチ厚くらい

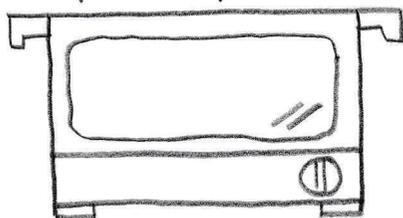
● 油



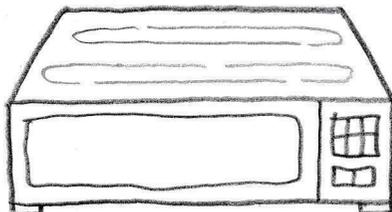
オリーブオイルなど
たらたら〜り



オーブントースター



魚焼きなど

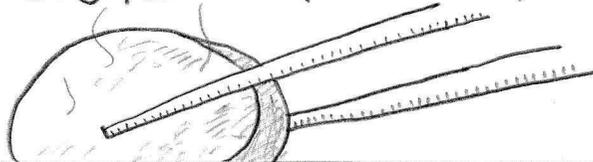


15分ほど
(少々色づくまで)
焼く

おいしいお塩パリ

塩

お手軽ポテフライの味 ♡

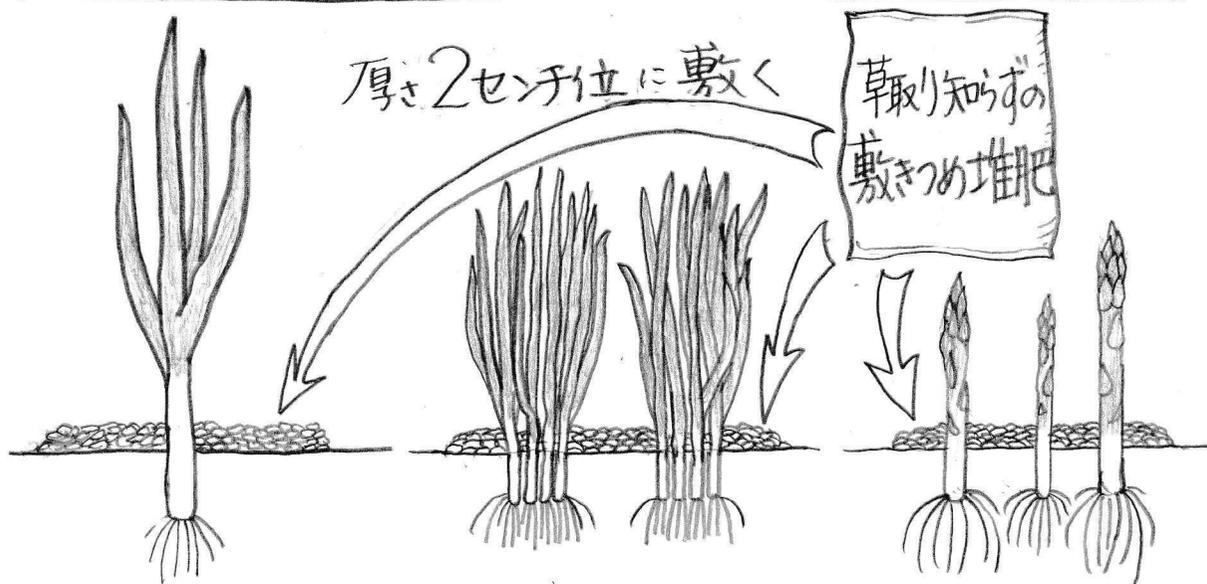




天然は 万能！

「敷きつめ堆肥」活用術

宿根野菜に敷きつめれば収穫にんまり



長ねぎ、にら、アスパラ、みょうがなど宿根野菜に「敷きつめ堆肥」を敷くと、太く元気になります。

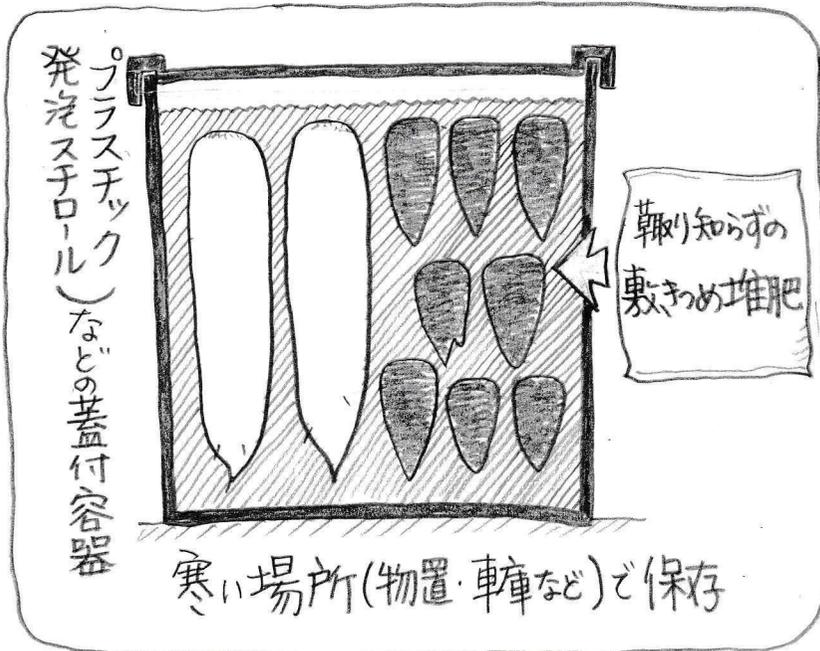
ラジオリス^{さん}からの喜びの声

にらが年々細くなり、にらが草がわからなくなっていたので「敷きつめ堆肥」を敷いたところ……ヤッター～！太いにらがニョキニョキ生えています。札幌ゆみこ

昨年秋に、アスパラの根元に、たっぷり「敷きつめ堆肥」を敷きました。すると！今年はとっも太いアスパラがとれました。感謝の帯広しずえ

越冬野菜の保存(乾燥防止・凍結防止)

大根、人参、ごぼう、長いもなど乾燥するとシワシワになる野菜も「藪きつめ堆肥」を使うと、みずみずしく保存できます。



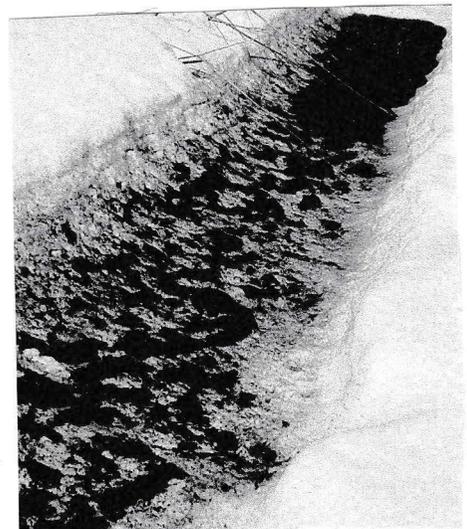
ラジオリスナーさんの声

古い漬物用ポリ容器に「藪きつめ堆肥」を入れて、その中に越冬用人参を埋めておきました。最後までみずみずしく新鮮な人参を食べられました。最高！
苦小牧まさこ

使用後の「藪きつめ堆肥」は、春に火田やお庭に使えます。

融雪剤に

火田やお庭の雪の上に、「藪きつめ堆肥」をまくと、
どんどん雪が融けます。
(火田やお庭の土も肥えます。)



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

(袋裏の説明イラスト)

河村式!省力
草取り知らずのお徳用
敷きつめ堆肥

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)

通路に敷く、雨の日でもぬかるみ
干ばつに強い
宿根草の土づくり

粗目ですが、このまま堆肥としても使えます。(完熟パーク堆肥)

河村式!省力
草取り知らずのお徳用
敷きつめ堆肥

20㍑

自然の森から学ぶ
河村式!省力
草取り知らずの**敷きつめ堆肥**

落葉の堆積
イラスト文字 若杉洋子

河村式! 敷きつめ堆肥・省力術

- ① 草の種が飛べず、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、ぬからずに、仕事が出る。
- ③ 土が通路まで、全体的に肥えるので、根が張る。
- ④ 乾燥を防ぐので、水やりは、ほとんどしなくて良い。

通路に敷くだけでも、効果的

使い方は、とにかく、敷きつめるだけ!

草取りをしてから、2-3cmの厚さに敷く
火の敷いた堆肥は、耕す時に、混ぜ込む
1坪(20㍑)に、3袋程度
次の作物を植える時、また敷きつめる。

肥料取締法に基づく表示
肥料成分表
有効成分
N 10.0%
P₂O₅ 10.0%
K₂O 10.0%
有機質 20.0%
その他 40.0%

省力術表に基づく表示
作業時間
1坪あたり
作業時間
10分程度
作業回数
1回
作業場所
畑
作業時期
いつでも
作業場所
畑
作業時期
いつでも

河村式!省力
草取り知らずのお徳用
敷きつめ堆肥

20㍑

ラジオリスナー
さんの
おどろき
の声

釧路
ようさん

「敷きつめ堆肥」使ってみました。本当に草が出なくてビックリ。出てきたとしても、指で抜けちゃう。雨の日にも火田に入っても、靴が汚れない! その土、秋にはすきこんで土がこえるなんて、すばらしい!

江別
たかさん

「敷きつめ堆肥」をしたら、草取りの作業が「無くなった」うえに、トマトもキュウリも葉もの野菜も何もかも、元気がおいしく、大満足♡ 見た目もきれいで、やる気がアツクします。

「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。

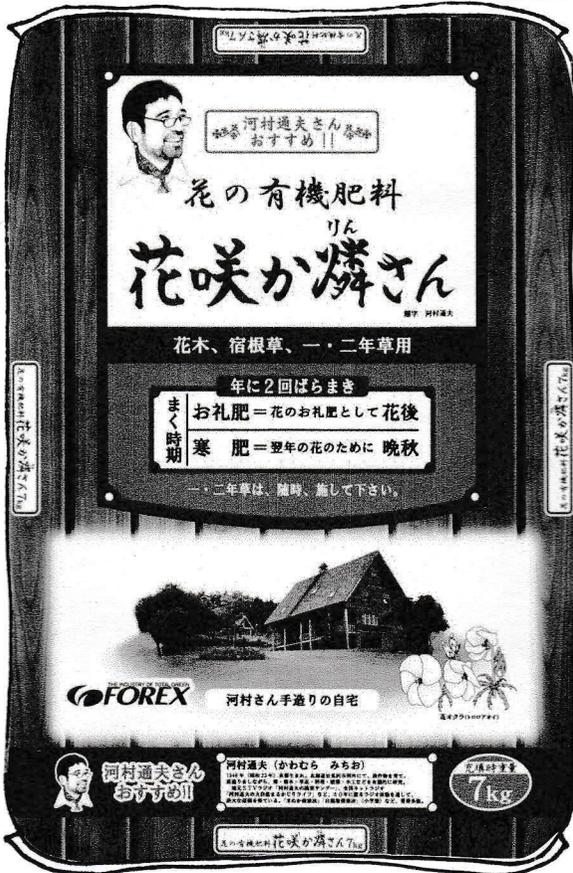
「敷きつめ堆肥」は、早い話が、まずはマルチングをして草を抑え、さらにナスやトマトなどの収量をアップさせてくれる。畑や通路ばかりではなく、花壇の草も抑え、花も爛漫。作物の根元に敷けば、干ばつにも強く、水やりもほとんどしなくてよい。これは、森や山が落ち葉の腐葉土で草も生えず、水やりしなくても、肥料をまかなくても、病気にもならず立派に育っているように、自然の理なんですね。山や森は、落ち葉の堆肥でマルチングされているのです。

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。

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



花咲か燐さん

通夫の園芸講座

肥料の三要素

燐酸 (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、**燐酸** を多く配合した有機肥料「花咲か燐さん」

使いかた (注) 1に3リットル = 約25g		
お庭・花壇	花木・果樹	鉢・プランター
1m ² につき4に3リットルばらまく	1m ² につき4に3リットルばらまく	5号鉢 (φ11×11) 直径50(15cm)の鉢 8号鉢 (φ11×11) 直径80(24cm)の鉢 65cmプランター (φ11×11)
少くとも 春と秋、年2回	1-2ヵ月に1回、ばらまく	イテ外書き 形柄付き

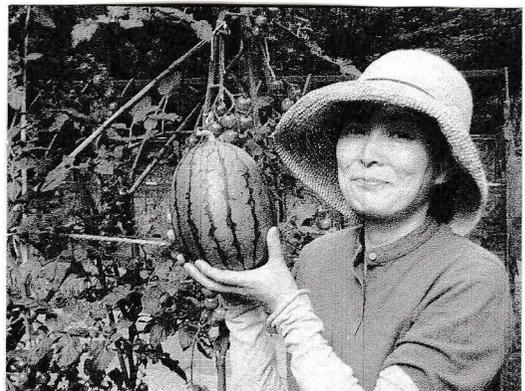
注意書

● 本肥料は有機質肥料であり、有機質肥料の性質上、臭気、発熱、発酵、腐敗等の現象を生ずることがあります。また、本肥料は有機質肥料の性質上、臭気、発熱、発酵、腐敗等の現象を生ずることがあります。また、本肥料は有機質肥料の性質上、臭気、発熱、発酵、腐敗等の現象を生ずることがあります。

7kg

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。



※店頭がない場合は、お店の方に、お問合せ・ご注文下さい※

「野菜の実のつきが、今ひとつ」

「花がはつとしない」と思ったら、

^{りんさん}
リン酸不足かも知れません

特に、火山灰地は、土の中の
アルミニウムと花の栄養・リン酸が
結びついてしまい、リン酸不足になりがち。

リン酸分の多い有機肥料

「花咲かリンさん」をまけば、
野菜も立派な花を沢山つけ、
実のなりが良くなります。



畝半分の広さに

4にぎり

ばらまく



畝半分

90cm

90cm

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。
「花咲かリンさん」の
おかげで、今年はナスの
苗4本から110個収穫
ありがとうございます。
いっしょにがんばります。

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
リンさん」をあわてまいた
所、なんと11個に増え
ました。恐ろべき力ですね！

FOREX 森産業 **FOREX** らくらく園芸シリーズ

40年以上ご愛顧いただいているロングセラー商品

河村さんおすすめ 熟成堆肥



《400g入り》



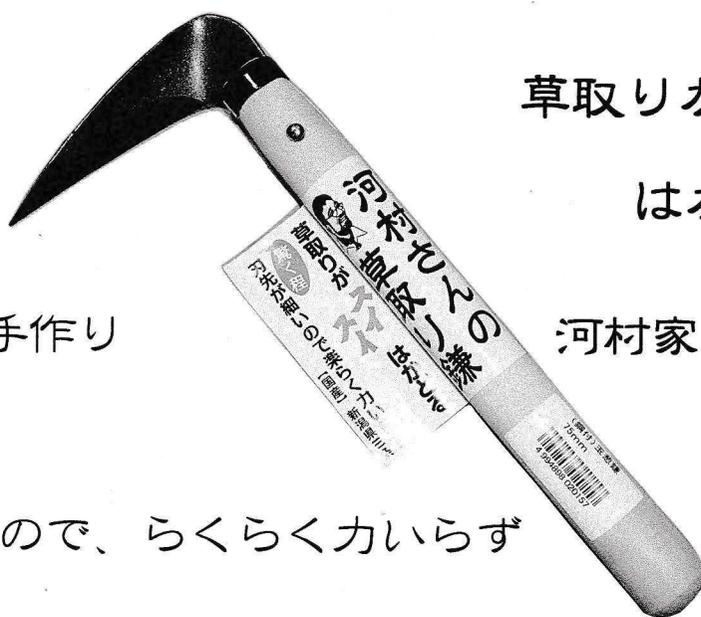
《500g入り》

《らくらく園芸シリーズ 200g入り》



袋裏の説明イラスト

「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



畑のかっちやき除草が

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！



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、 なっばの種まき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		
桜が咲いたら、 根菜・豆の種まきOK			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		
			かぼち種まき					
						きゅうり 苗植えつけ 種まき		
			ナス科			なす・トマト・ピーマン・しゅうとけがらし 苗植えつけ		

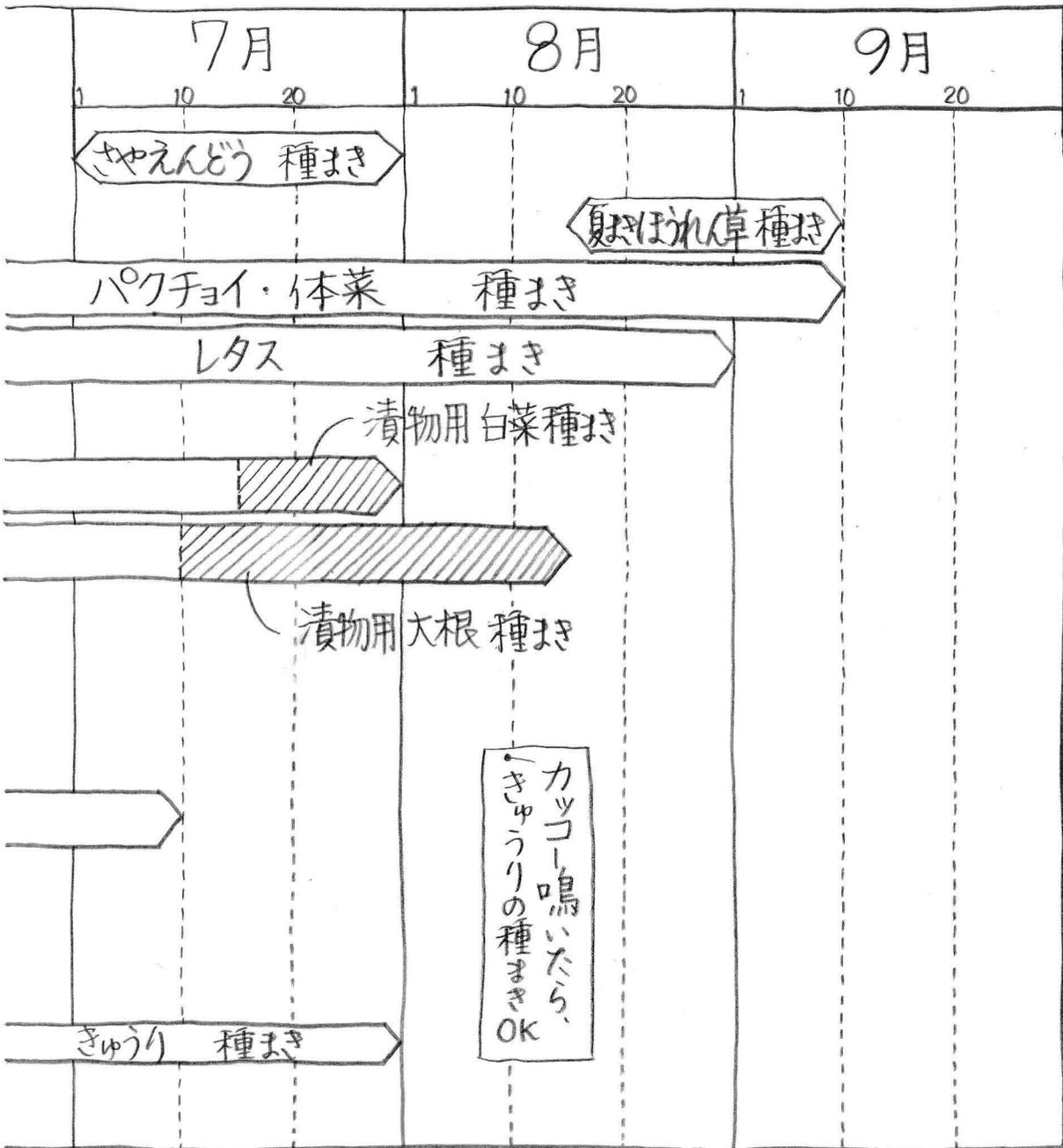
苗ものの畑への植えつけ(定植)
 (きゅうり、ナス科のなす、トマト、ピーマン、しゅうとけがらしなど)
 は、6月に入ってからが、無難。

きゅうりの
 1期
 6/1 苗植えつけ
 これで、

札幌近郊基準

ンダー

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 白菜漬 |
| (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 |
| (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 |
| (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 |
| (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 |
| (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、ニラ玉井 | (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 | (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 薬味ずめん | (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10時～



河村通夫の大自然まるかじりライフ

(2018年2月現在)

全国ネットラジオ 月曜～金曜

- | | |
|------------|---------------|
| 青森放送 | (11:25～11:35) |
| 秋田放送 | (12:00～12:10) |
| 岩手放送 | (16:40～16:50) |
| 山形放送 | (12:30～12:40) |
| ラジオ福島 | (9:30～9:40) |
| 新潟放送 | (12:14～12:24) |
| (長野) 信越放送 | (13:50～14:00) |
| 山梨放送 | (6:30～6:40) |
| (愛知) 東海ラジオ | (6:45～6:55) |

- | | |
|-------------|---------------|
| (富山) 北日本放送 | (12:20～12:30) |
| (石川) 北陸放送 | (6:35～6:45) |
| 福井放送 | (6:30～6:40) |
| KBS 京都 | (6:05～6:15) |
| (岡山) 山陽放送 | (10:17～10:27) |
| 山口放送 | (11:25～11:35) |
| 高知放送 | (12:40～12:50) |
| (福岡) RKB 毎日 | (14:30～14:40) |
| 宮崎放送 | (6:40～6:50) |
| 熊本放送 | (6:30～6:40) |