

# 園芸レシピ

河村さんちの

Vol.9

## らくらく園芸虎の巻

ジャーマンアイリスと手造りのお家



春、植えたばかりの苗。根元の「敷きつめ堆肥」をちょっと開けると、地温が上りやすく、苗が喜ぶ！



立派な花が咲くと、立派な実が成る！「花咲か燐さん」と「敷きつめ堆肥」で、ナスもめでたく豊作！

### 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 グラタン皿で枝豆～歌詞付き！
  - 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



しびやれ  
尻腐病



ウイルス病  
(葉がちぢれる)



キュウリ

くせい  
黒星病

ヤニが出る

ナス  
半身萎ちょう病



下の葉からおれ始め、やがて全体に。

大根

くふ  
黒腐病

(または  
「くづされ」  
とも)



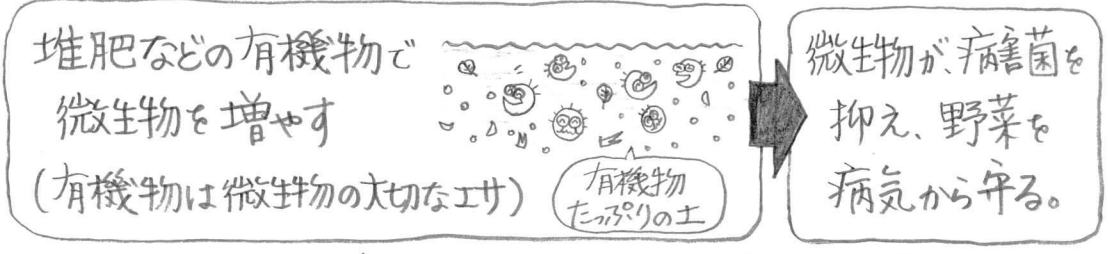
断面



32才の時、山林を開墾し、手作りで家を作って、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なると、たちまち病気になる事を、思い知らされました。

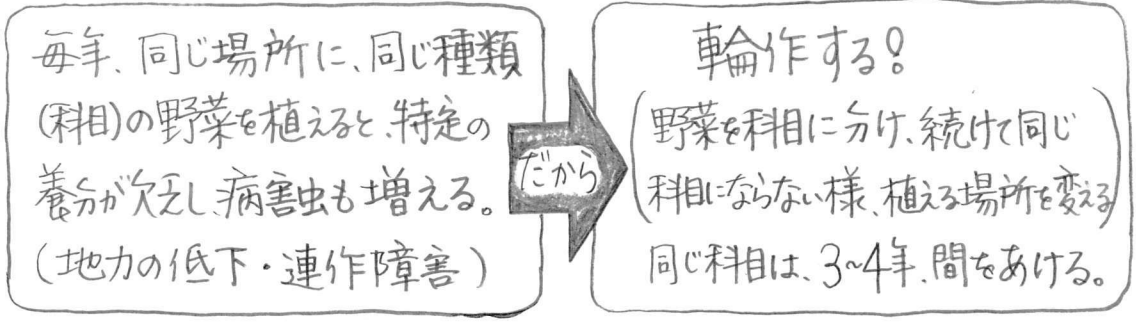
# 病気になってからでは遅い! とにかく予防

## 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!

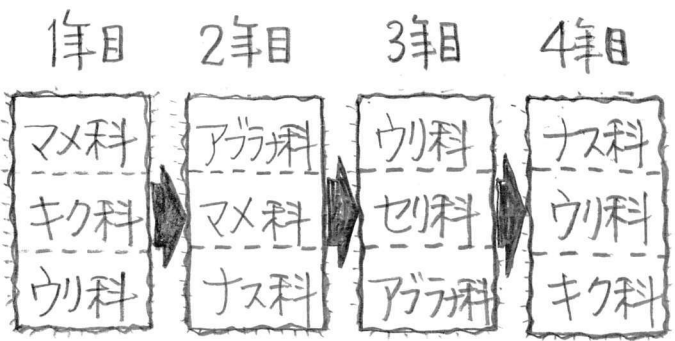
## 予防2 <sup>れんさく</sup>連作をさけ、<sup>りんさく</sup>輪作する。



### 野菜の科目

- アブラナ科** 大根、かぶ、ホウレンソウ、キャベツ、白菜...
- ウリ科** きゅうり、かぼちゃ、メロン、スイカ...
- マメ科** 枝豆、サヤエンドウ、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、ジャガイモ...
- 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



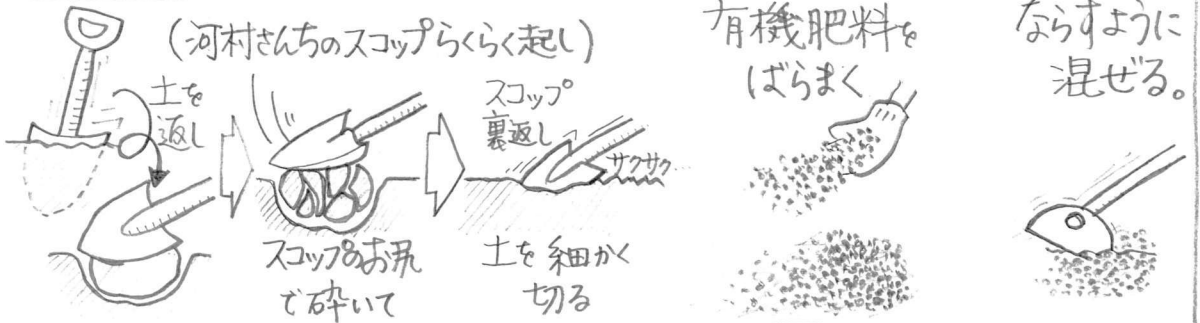
ステップ 

1. 春、起す時に「<sup>もと</sup>元肥<sup>ごえ</sup>」。

堆肥や有機肥料をたっぷりおき込む。

おき込むとは?

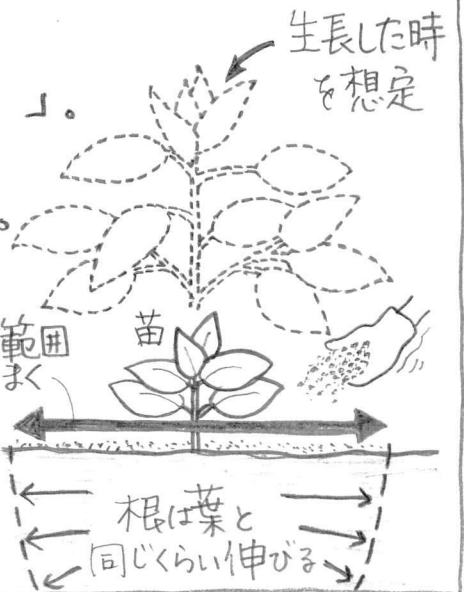
① 畑を起す → ② 堆肥と有機肥料をばらまく → ③ 軽くなるように混ぜる。



ステップ

2. 育てている間は、「<sup>おい</sup>追肥<sup>ごえ</sup>」。

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、<sup>りん</sup>リン酸<sup>たん</sup>の多い  
「花咲か<sup>りん</sup>磷さん」が有効



ステップ

3. 収穫が終わったら、「<sup>れいごえ</sup>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「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~「<sup>れいごえ</sup>お礼肥」&「<sup>かんごえ・かんび</sup>寒肥」

プランターや金鉢は、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「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**

有機物を土にすき込むと、微生物の工場となり、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**

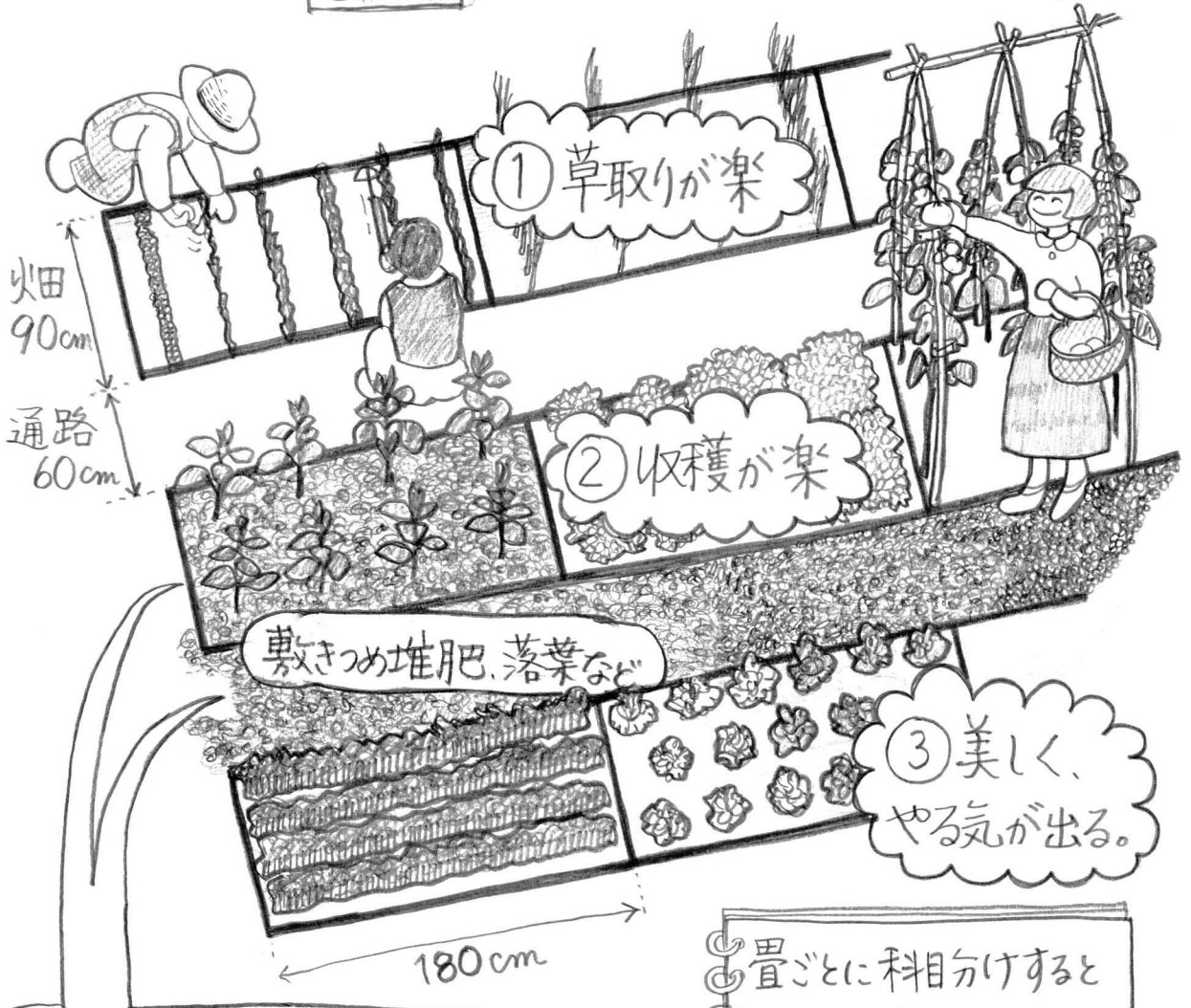
堆肥の肥効はゆるやかですが、肥料はすぐに効きます。自然の動植物から作られた有機肥料は、肥料の三要素(窒素・リン酸・カリ)だけでなく、本来自然界にある微量要素を含むものです。

通夫のおすすめ



# ベジタブルガーデン 家庭菜園

畑の区割りを **畳サイズ** 180cm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



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

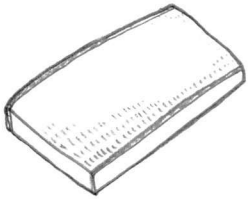
① 草が生えづらい  ② 雨の日もぬかからない 

③ 土が良くなる  ④ 乾燥しづらい。 

そして

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

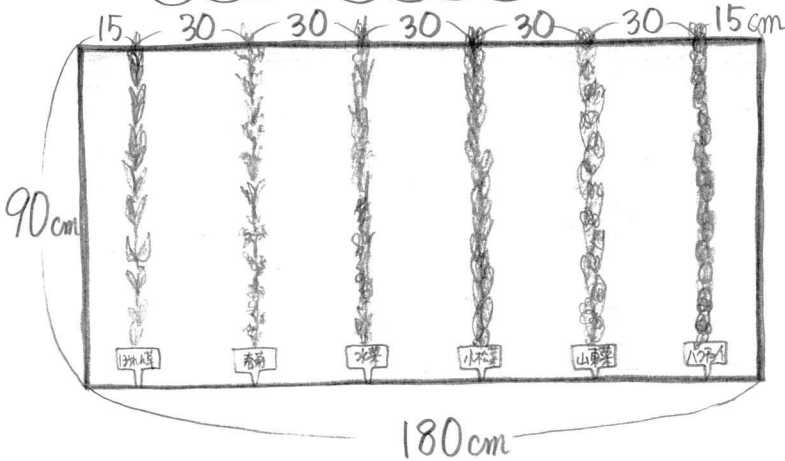
通路・花壇   
そのまま翌シーズン敷きつめ



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

棒などで、すじを引き

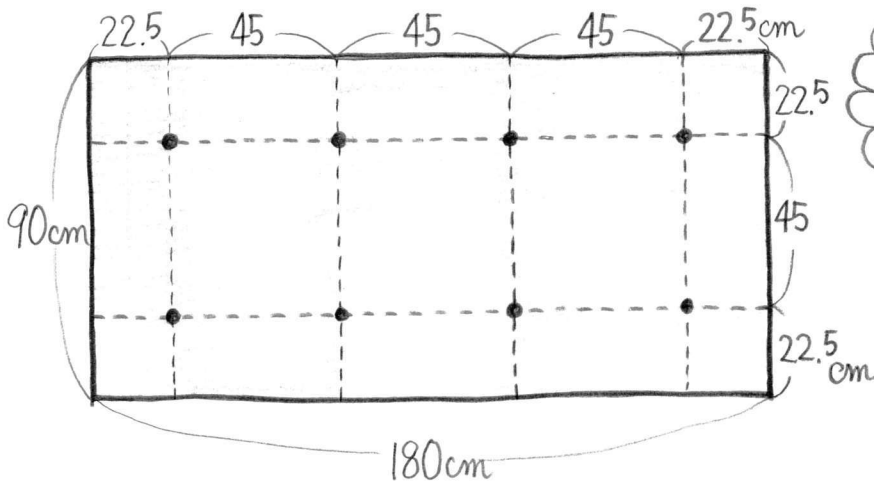
1cmおきに、1粒ずつ、種まき

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

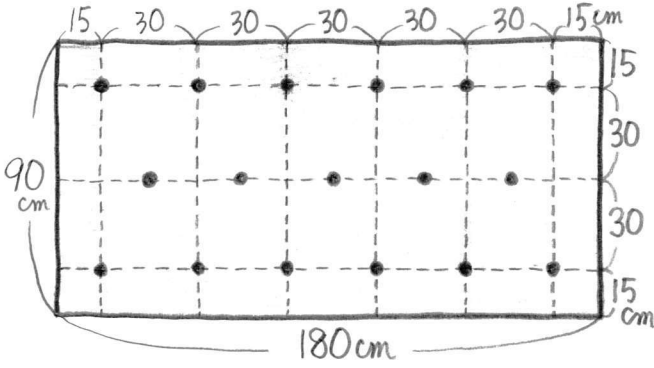


1畝で8株

市松に植えてもよし!

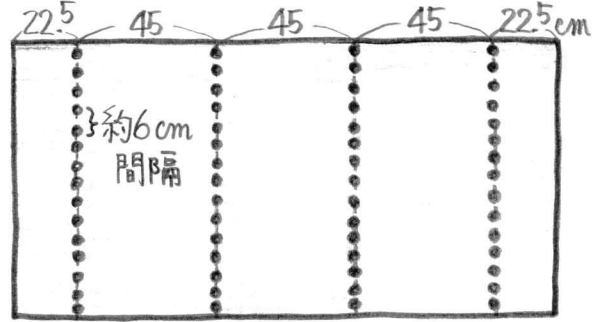
レタス、サチャ、ピーナッツ

市松に植えて、1畳で17株



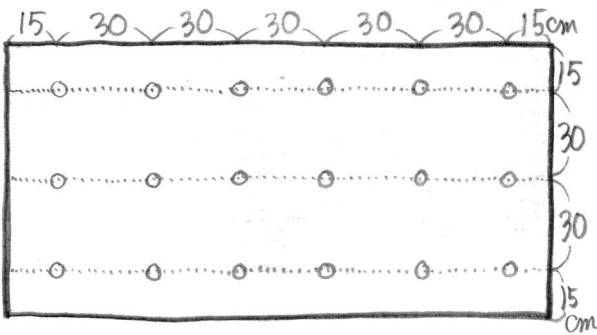
ねぎ

1列に15本 4列で60本



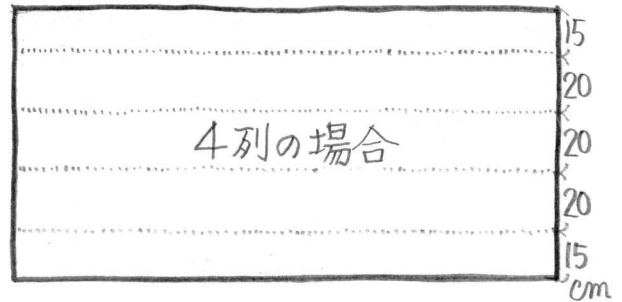
大根

3列にすじまき。徐々に間引いて、  
約30cm間隔に! → 18本収穫



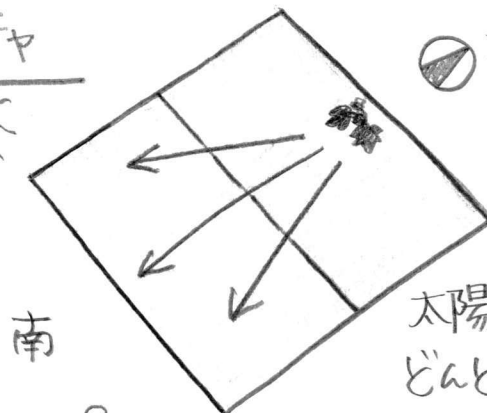
人参

3~4列にすじまき。  
どんどん間引いて食べて行く!



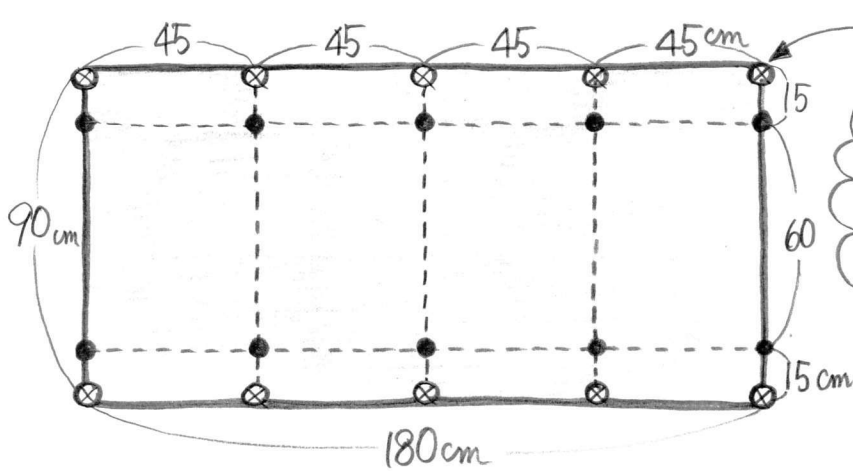
スイカ、メロン、ウリ、カボチャ

畳2枚に1株



太陽に向かって、  
どんどん伸びる!

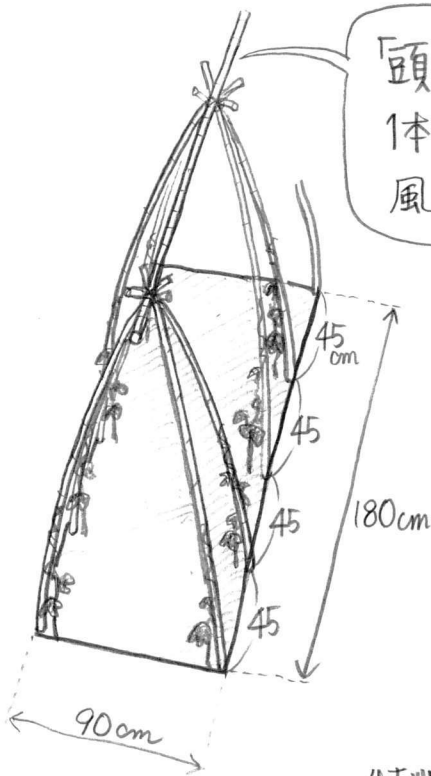
支柱もの(トマト、きゅうり、ゴーヤ、いんげん豆など)



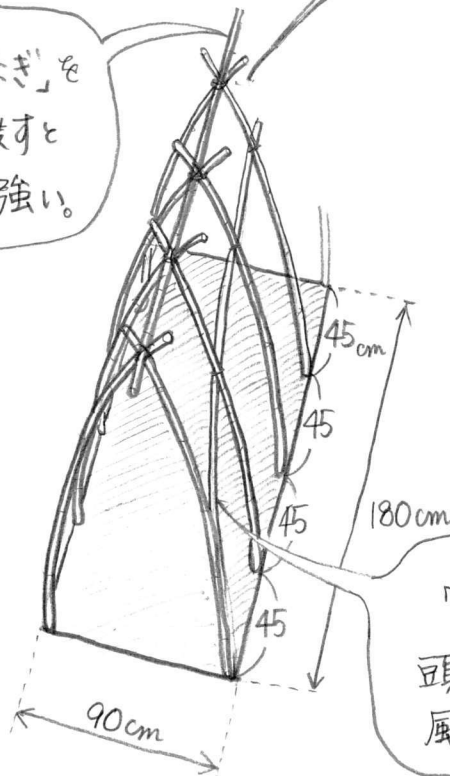
⊗ 支柱位置

並列に植えて  
1畳で8株

支柱のたてかた例



「頭なぎ」を  
1本渡すと  
風に強い。



おじが  
「筋交い」  
頭なぎと同じ。  
風に強くなる

支柱を組む作業が楽 ← 特徴 → もう少し日当たりが良い



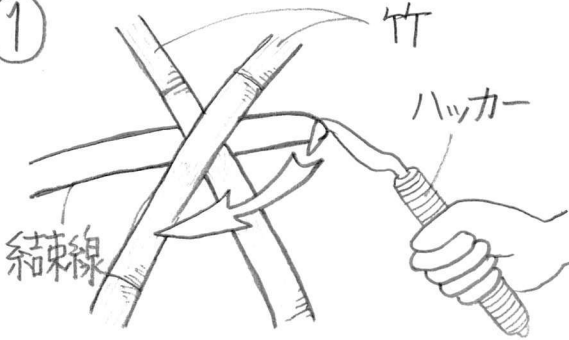
竹どうしを<sup>と</sup>留めるには、



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)

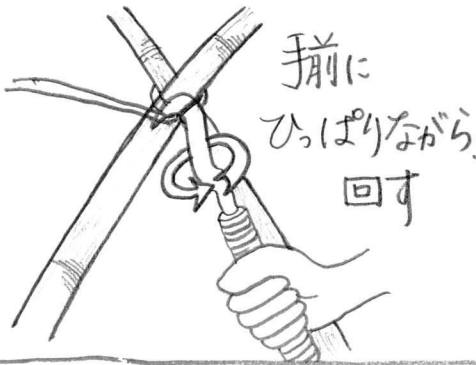
①



②

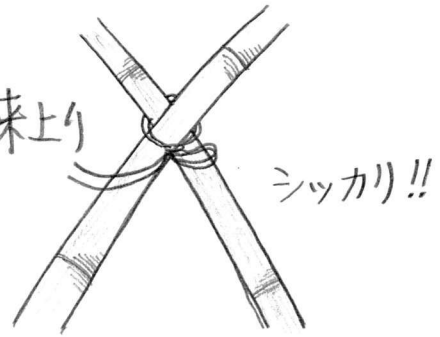


③



④

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

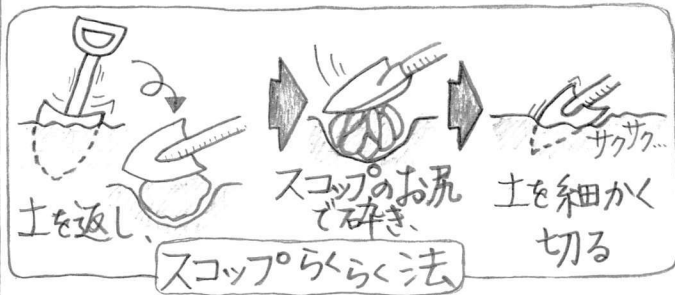


# 苗の植えかた (定植のしかた)

## 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、



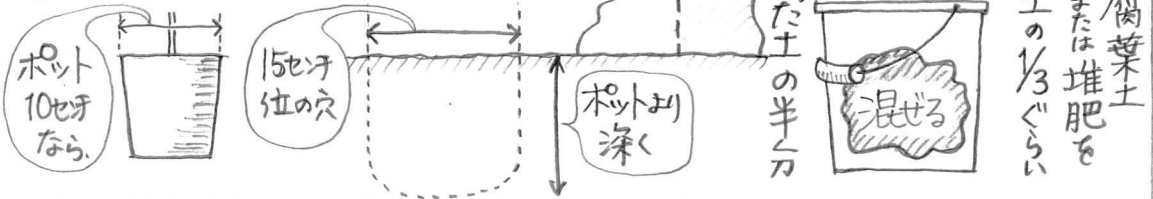
② たっぶり水やり



# 花の苗編

## まず、花壇の準備

① 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」どおりに埋め、



② たっぷり水やり

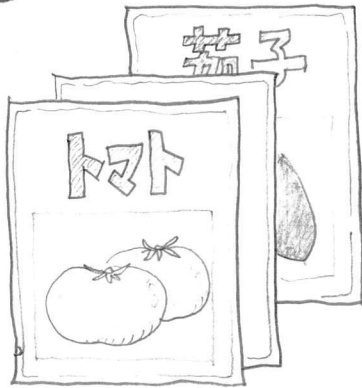
できれば、堆肥、  
敷きつめ堆肥、  
落葉(広葉樹)、  
刈った草を敷いて  
乾燥を防ぐ



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。

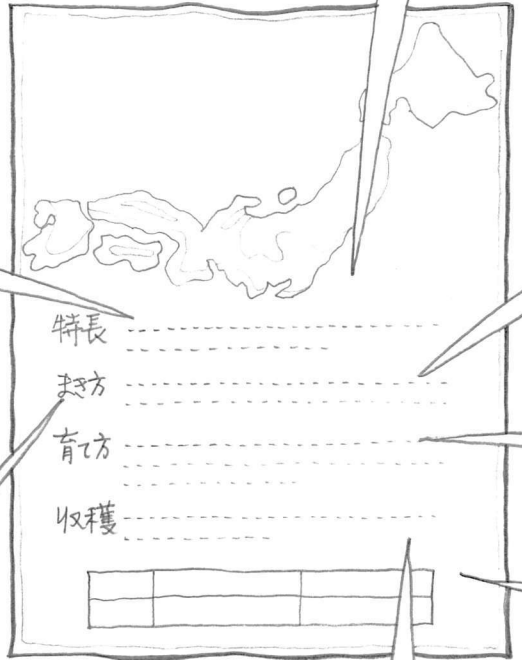


# 種の袋


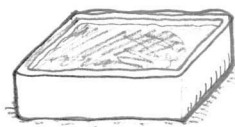


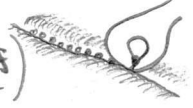
〈裏面〉

ていじく  
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

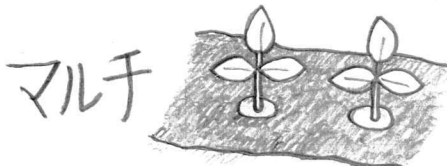
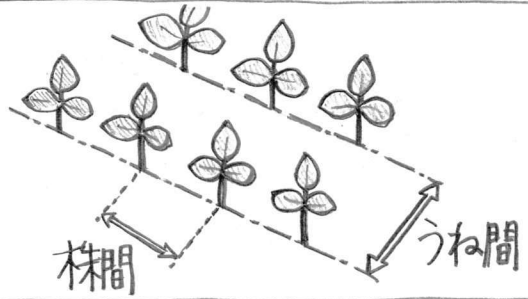
ゆうき  
有機肥料 → 植物質・動物質を原料とした天然肥料

# ～裏面三二辞典

→ 苗を畑に植えつけること

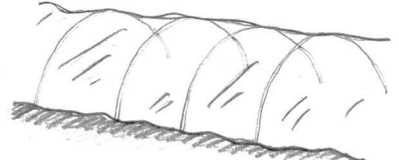
<sup>ま</sup>うね間 ( <sup>はば</sup>うね幅とも )  
→ うねとうねの間

<sup>かぶま</sup>株間 → 株と株の間



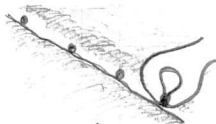
→ ビニールなどを土の上に敷くこと

トンネル



→ ビニールなどでトンネル状に覆うこと

<sup>てん</sup>点まき



→ すじの上に点々として間をあけてまくこと。

<sup>いっほんだ</sup>一本立て



一本で育ること

<sup>にほんだ</sup>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。

<sup>もとごえ</sup>

元肥

→ 畑を耕す時に 施す肥料

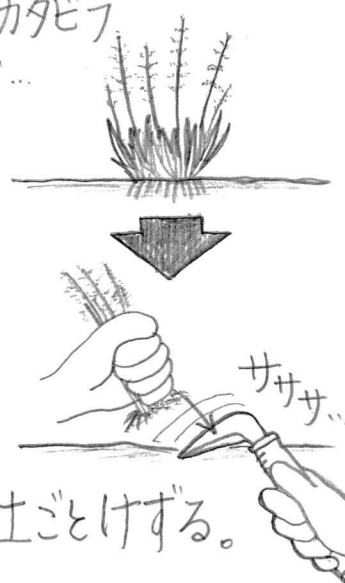
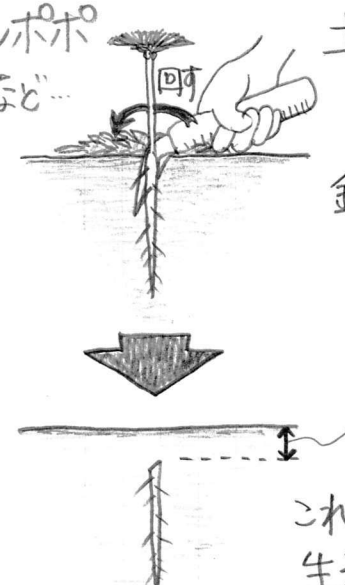
<sup>おいごえ (らいひごと)</sup>

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
<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





お湯を沸かす必要なし！

# グラタン皿で 枝豆

唄って  
紫々



♪ グラタン皿に

5ミリほど 水を入れて～

洗ったばかりの 枝豆を

入れて 塩をふるう～



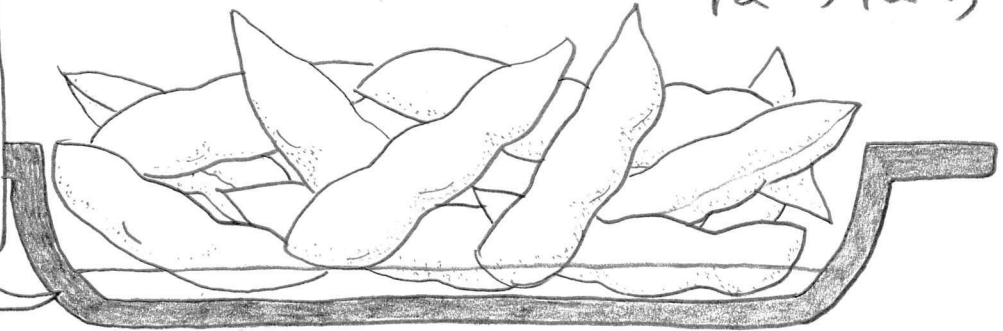
塩



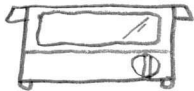
はらっはらっ

はらっはら

水  
5ミリ  
ほど



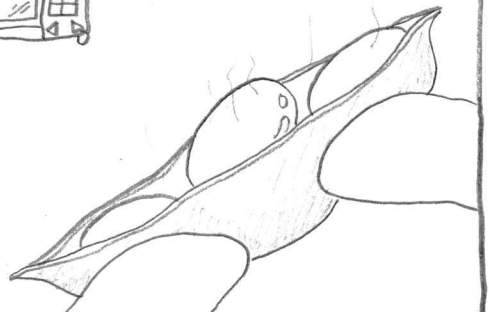
オーブントースターでも ロースターでも グリルでも



15分ほどほっとけば”

(焼けば)

それで良い♪

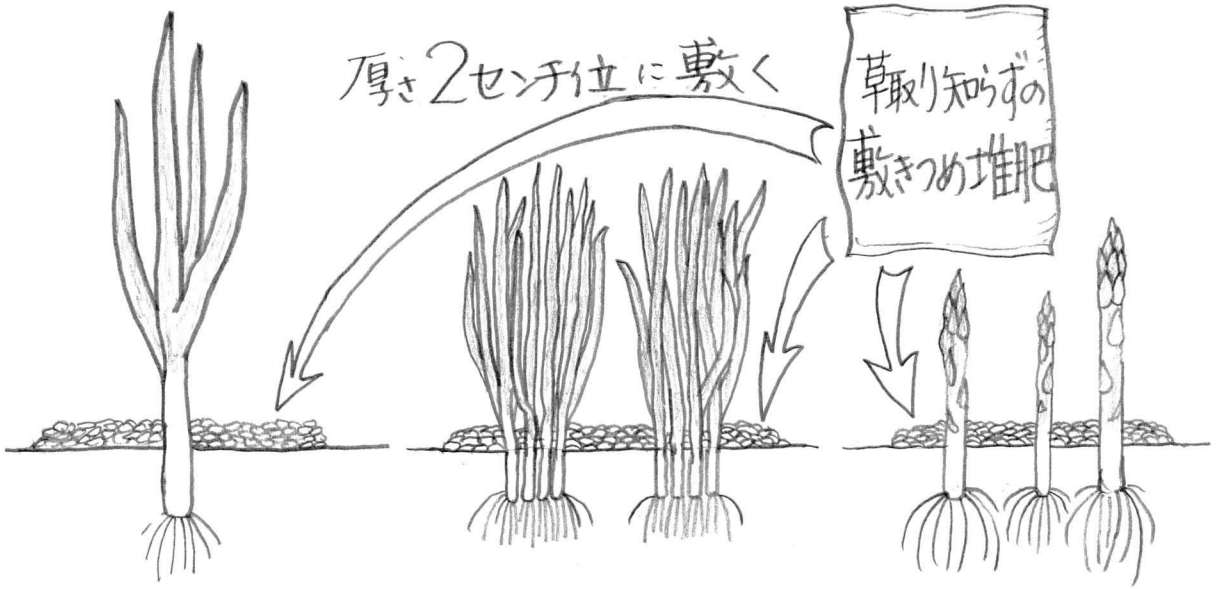




天然は 万能！

# 「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。

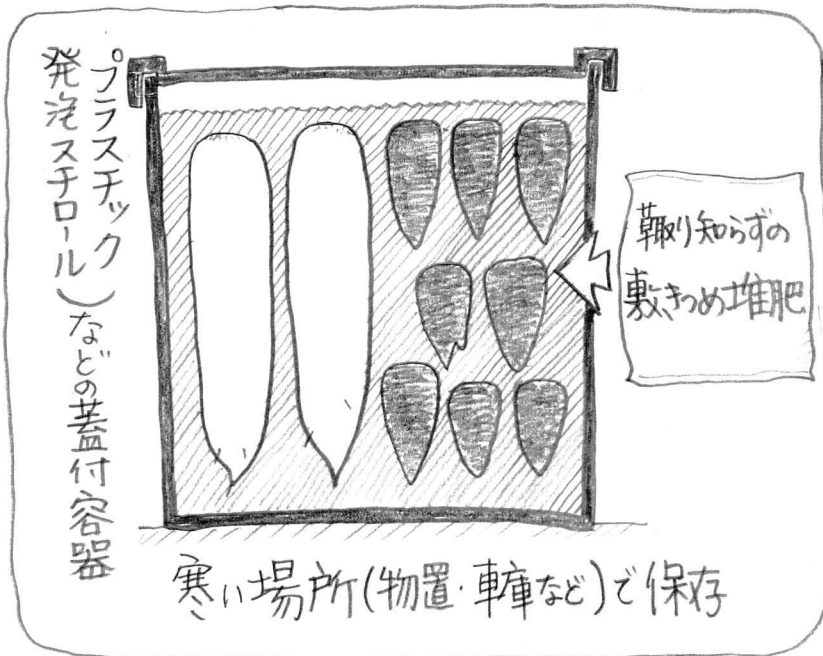
ラジオリス<sup>さん</sup>  
からの  
喜びの声

にらが年々細くなり、  
にらか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。札幌ゆみに

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！  
今年はとっぴ太〜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「敷きつめ堆肥」を使うと、みずみずしく保存できます。



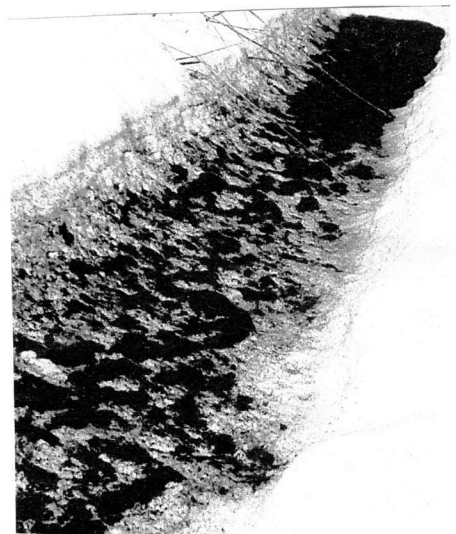
ラジオリスナーさんの声

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

使用後の「敷きつめ堆肥」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、「敷きつめ堆肥」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)



通路に敷く、雨の日でもぬかぬか



干ばつに強い



宿根草の土づくり

あらゆ

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)



発行 河村 誠 (かわむら ありと)

1984年 東京都立川市で創業。2000年 東京都府中市にて、農産物産出促進センターを設立。2003年 東京都府中市にて「河村式!省力」の「敷きつめ堆肥」を開発。2004年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2005年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2006年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2007年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2008年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2009年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2010年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2011年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2012年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2013年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2014年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2015年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2016年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2017年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2018年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2019年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2020年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2021年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2022年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2023年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2024年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。2025年 東京都府中市にて「敷きつめ堆肥」を開発。

完熟堆肥 20e

自然の森から学ぶ

河村式!省力

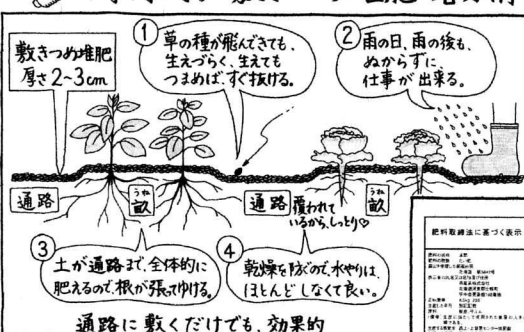
草取り知らずの敷きつめ堆肥

イラスト文字若杉佳子



落葉の堆積

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、ぬかからずには事が出来る。

③ 土が通路で、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




火田の畝に敷く堆肥は、新芽時に、おぼい。



1坪に(袋2枚) 3袋程度

また敷きつめる。



販売元: FOREX 株式会社

フリーダイヤル: 0120-133191

Eメール: forest@forex-mor.com

ホームページ: http://www.forex-mor.com/

※本製品の製造・販売は、東京都府中市にて行われています。



完熟堆肥 20e

ラジオリスナーさんの  
おどろきの声

釧路  
よりさん

「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! その上、秋にはすき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、元気においしく、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。





「野菜の実のつきが、今ひとつ」

「花がはっとしない」と思ったら、

<sup>りんさん</sup>  
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・<sup>りんさん</sup>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

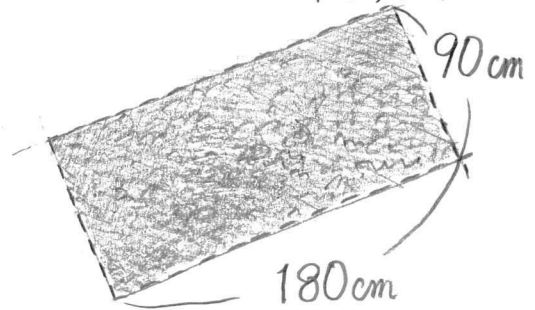
「花咲かリンさん」をまけば、  
野菜も立派な花を沢山つけ、  
実のなりが良くなります。



置1枚の広さに



2カップほど  
ばらまく



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

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



《40L入り》



《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

# 「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、らくらくカいらず

# 「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！



# 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、 なつばの種まき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  
 わが家  
 では、  
 1期  
 6/ 苗植えつけ  
 これで、



# 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) 純粋堆肥・ばらまき
- (2) らくらくトマト作り 生二郎ごま油
- (3) 青菜の種まき 小松菜のお漬物
- (4) 宿根草の植え方 自家製浅漬けの素
- (5) らくらく草取り ナスの塩水もみ
- (6) 秋の土づくり 野菜の蒸し料理
- (7) 冬囲い ジッパー袋で白菜キムチ
- (8) らくらくおせち シクラメン育て方
- (9) 森社長と対談 土づくり・堆肥を語る
- (10) スペシャル 通夫の暮らし 春夏秋冬
- (11) 病気に負けない土づくり ふきのとう
- (12) 野菜の病気・若ブキのさっと煮
- (13) トマト・ナスの育て方、二郎玉丼
- (14) キュウリの育て方、植え方、中華漬け
- (15) 今、種蒔きできる野菜 薬味そうめん
- (16) 草取りのコツ グランドカバー 素焼料理
- (17) 河村家の家庭菜園 家族そろって収穫祭
- (18) 秋の漬物スペシャル 玄米漬け 白菜漬け
- (19) 秋のお庭のお手入れ 千枚漬けの漬け方
- (20) 京都の家庭菜園 伊達巻の作り方
- (21) 森社長と対談 男の思いを語る
- (22) 連作障害の防ぎ方 畳方式の作付け計画
- (23) 敷きつめ堆肥 鋸の使い方 つくしの卵とじ
- (24) トマトの育て方 金槌の使い方 桜の花の塩漬け
- (25) キュウリの育て方 ドライバーの使い方 ガリの作り方
- (26) 草取り知らずの敷きつめ堆肥 草取り鎌 梅漬け
- (27) 敷きつめ堆肥 2 玉葱ホー マス子の醤油漬け
- (28) ベジタブルガーデン 手ぼうき 柴漬け
- (29) 家庭菜園の収穫法 トマト・人参ジュース
- (30) 家庭菜園秋の手入れ 剪定ばさみ イカの塩辛
- (31) 親子夏休み工作教室 通夫の暮らしスライドショー
- (32) 落ち葉の利用法 熊手の使い方 豚の角煮
- (33) 対談～森産業株式会社～工場見学
- (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～



〈2019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 (10:17～10:27)
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)	(福岡) RKB 毎日 (14:30～14:40)
山梨放送 (6:30～6:40)	宮崎放送 (6:40～6:50)
(愛知) 東海ラジオ (6:30～6:40)	熊本放送 (6:30～6:40)