

# 園芸レシピ

河村さんちの

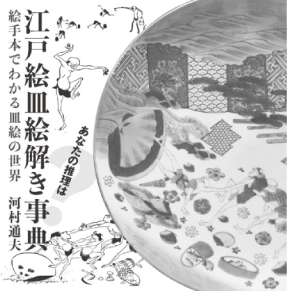
Vol.11

## らくらく園芸虎の巻

江戸絵皿の教え

堆肥を鋤き込み、土を肥やし、  
根元には刈草や、粗めの堆肥を敷きつめ、草をおさえる。

「江戸絵皿絵解き事典」(河村通夫・著/講談社・刊)より



(著者：河村通夫)

「江戸絵皿絵解き友の会」  
で検索すると、本の1/3  
ほどが立ち読みできます。



にがうり  
苦瓜 (ゴーヤー)



敷きつめ堆肥で、通路まで草のない畑

- 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

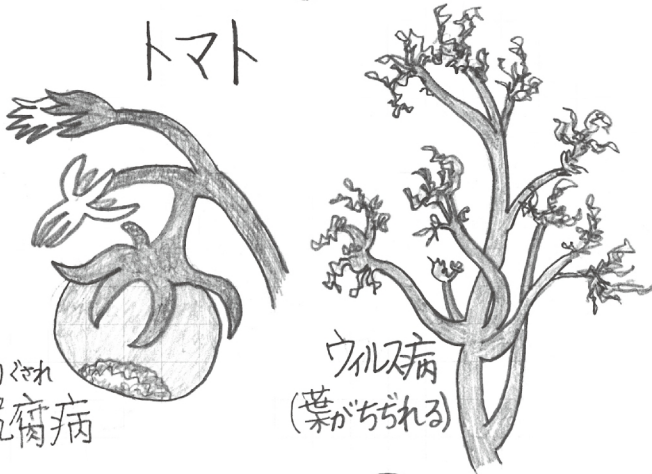
- 5 種の袋～裏面三二辞典
- 6 らくらく草取り法
- 7 グラタン皿で焼きとうもろこし
- 8 「敷きつめ堆肥」で楽々術  
巻末 種まきカレンダー



# 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  
半身萎ちう病



下の葉からしおれ始め、やがて全体に。

大根

くふ  
黒腐病  
(または「くろくせれ」とも)



断面

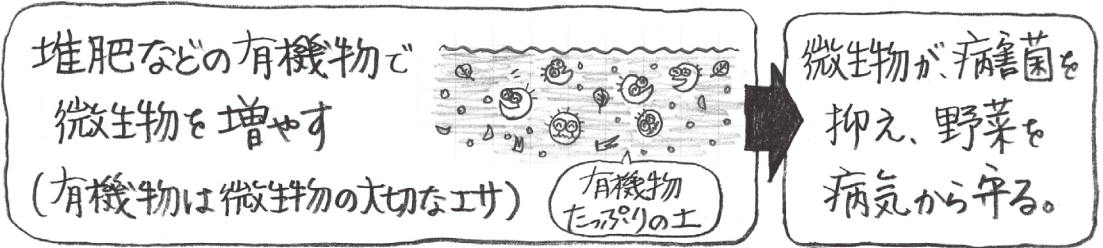


32才の時、山林を開墾し、手作りで家を立て、畑と庭を作り始めました。あれから30有余年、昔ながらの有機農法で育てた野菜は、子供の頃に母が作ってくれた、本物の味でした。その一方で「この程度で良いだろう」と、ちよと有機物の補給をおこたると、たちまち病気になる事を、思い知らされました。



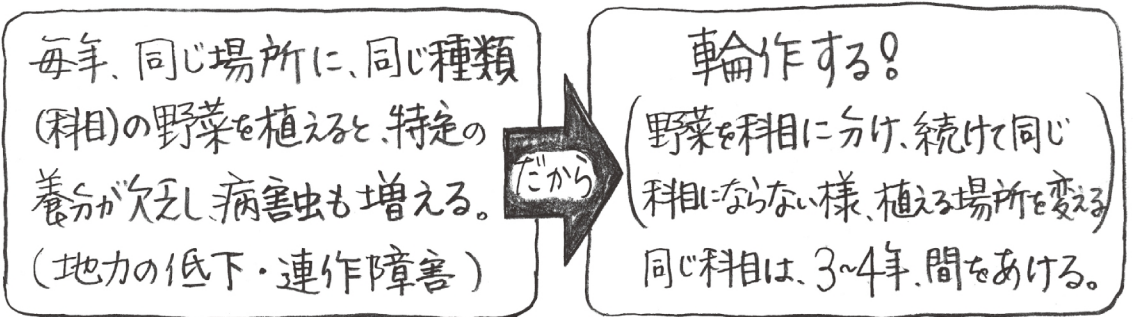
# 病気になってからでは遅い！とにかく予防

## 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 <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、小松菜、キャベツ、鱈...
- ウリ科** キウリ、かぼち、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...

### 輪作の列

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

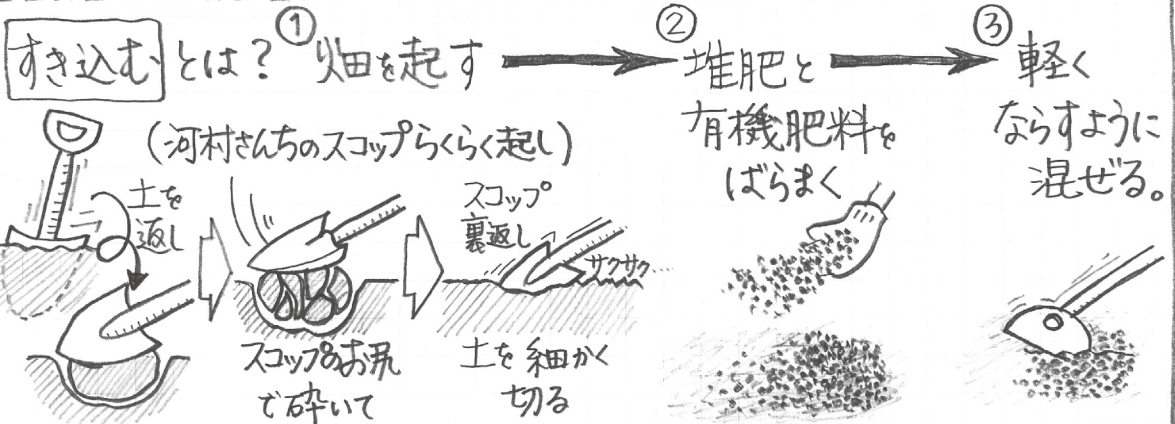
## 野菜編



ステップ 

1. 春、起す時に「元肥」。

堆肥や有機肥料をたっぷりおき込む。



ステップ

2. 育てている間は、「追肥」。

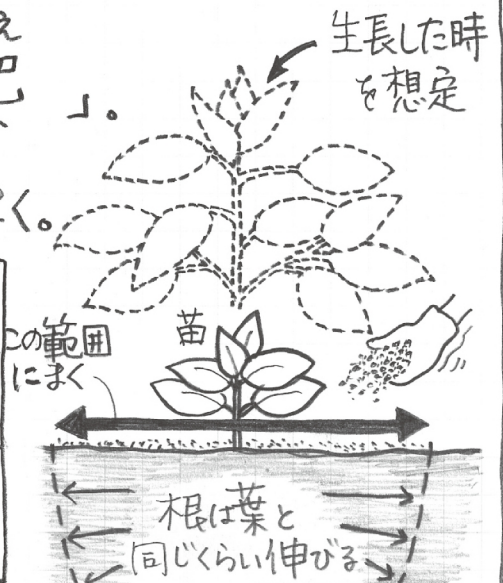
1か月に1回ほど、有機肥料をばらまく。

生長した時を想定



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、「<sup>れいごえ</sup>お礼肥」。

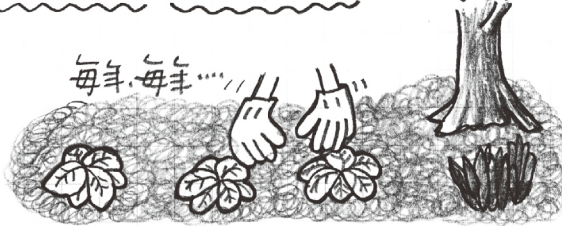
堆肥や有機物をすき込む。

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-かんご</sup>寒肥」

プランターや鉢は、1~2カ月に1度。(土が少ない分、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「花咲か火葬さん」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。

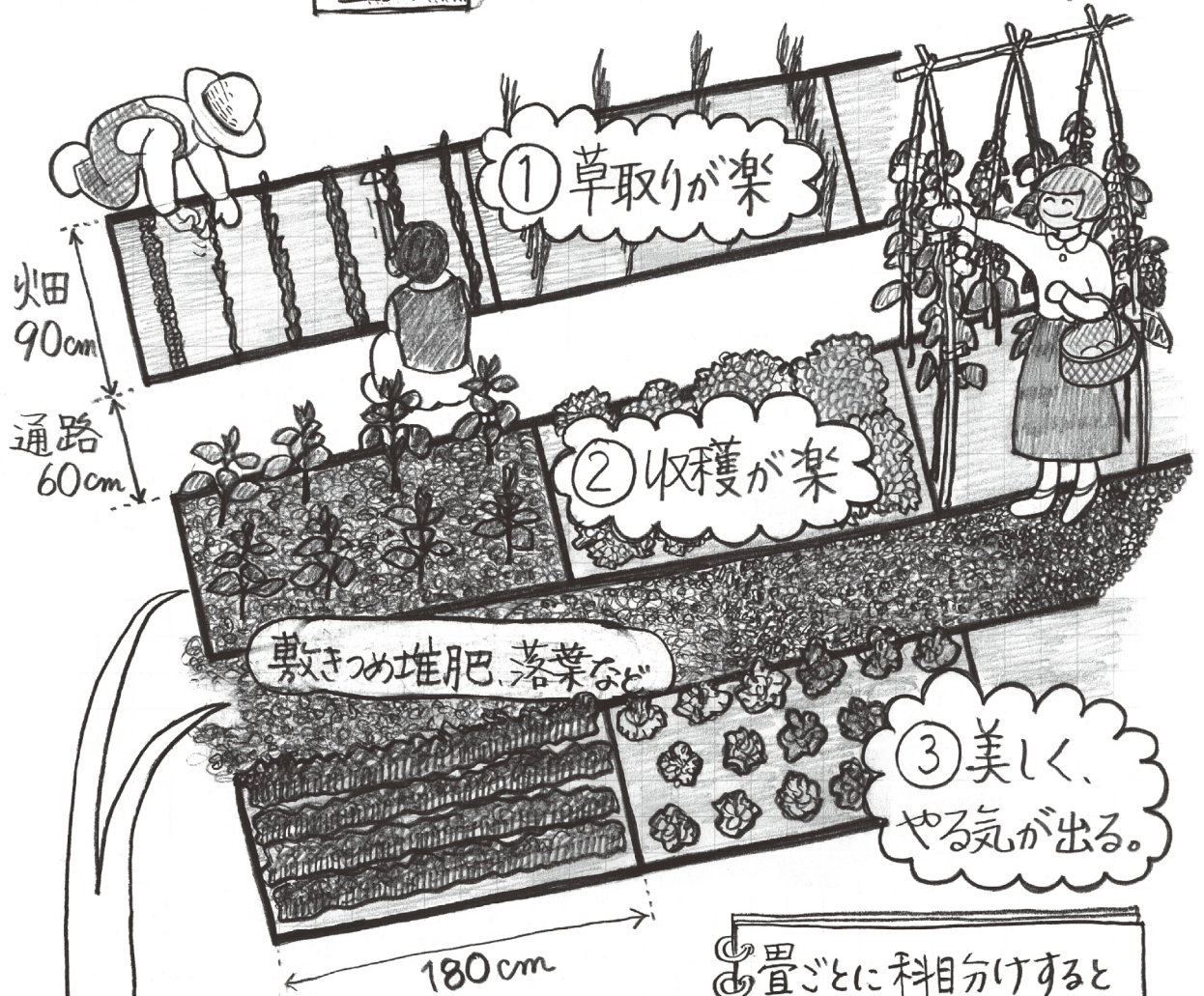
通夫のおすすめ



# たたみ 畳方式

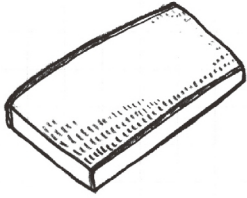
ベジタブルガーデン  
家庭菜園

畑の区割りを  $180\text{cm}$  **畳サイズ**  $90\text{cm}$  にして、通路幅を  $60\text{cm}$  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♡





1枚分で、これだけ育てられる!

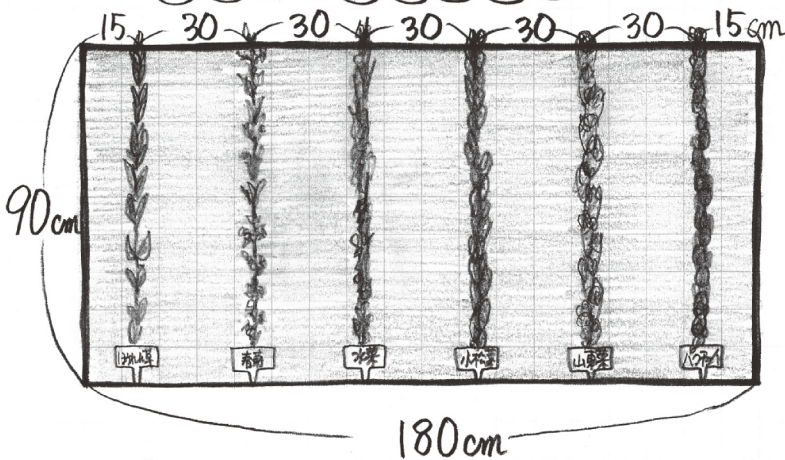


葉菜類 (法蓮草、春菊、水菜、小松菜、山葵、チゲンサイなど)

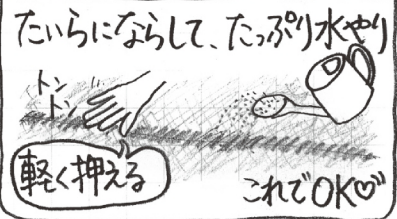
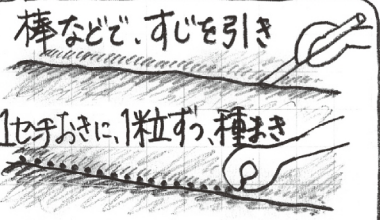


春まき大根・人参 → どんどん間引いて食べてゆく

30cm 間隔で、すじまき



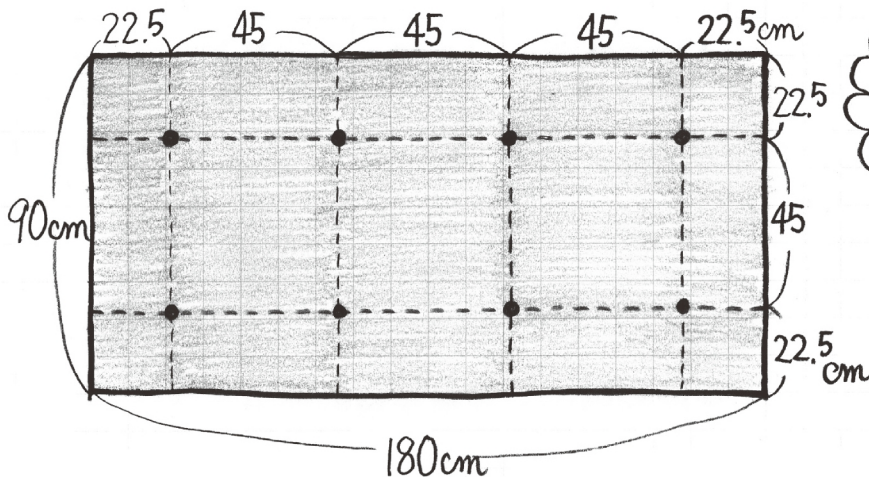
すじまきのしかた



ジャガ芋、とうもろこし (2本立ち)、枝豆 (2本立ち)

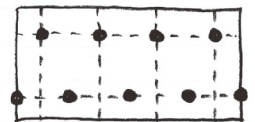


レタス、サンチュ、ピーナツ



1畳で8株

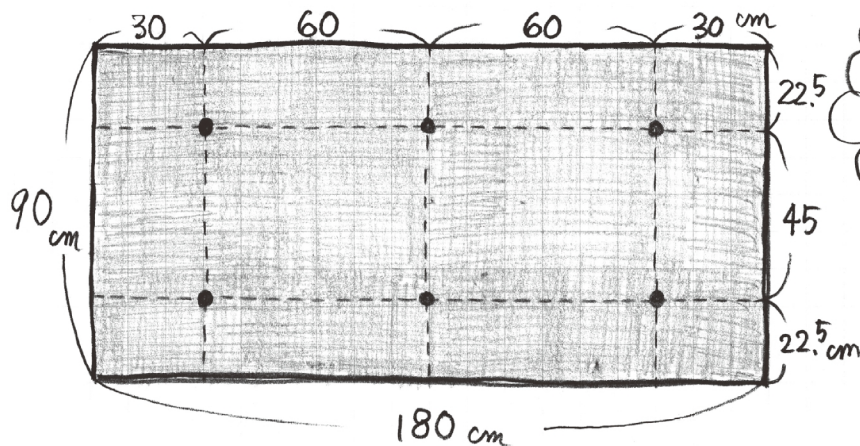
市松に植えてもよし!





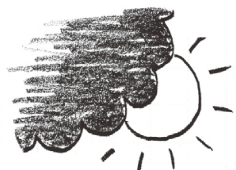
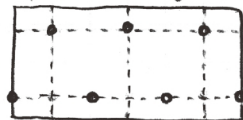


# ナス科 (なす、とうがらし、ししとう、ピーマン)



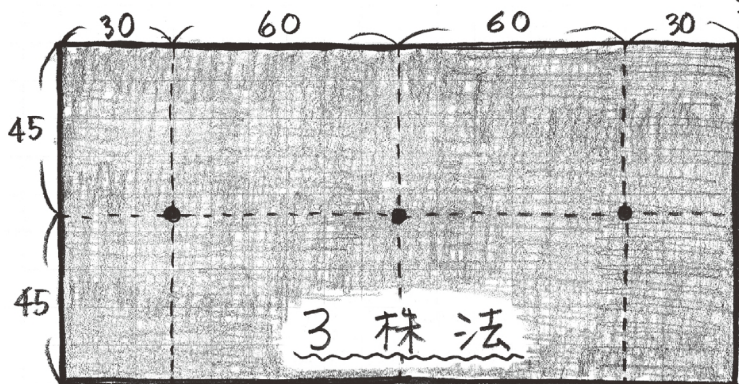
1畝で6株

市松でも良い!



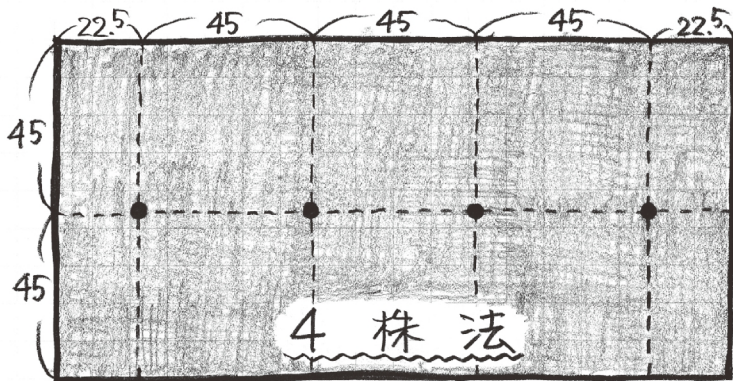
日当たり等、条件が悪く、収穫がいまひとつの場合、植える本数を減らしたほうが、太陽の光を浴びやすく

病気に強く、収穫は確実。



3株法

1畝で  
3株  
2  
4株



4株法

収量は、

- ① 肥えた土  
(「花咲か燐さん」など)  
元肥・追肥をしっかりと。
- ② 太陽の光  
で決まる!

(河村さんらは、ナス 3株法、とうがらし・ししとう・ピーマン 4株法)





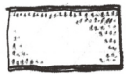
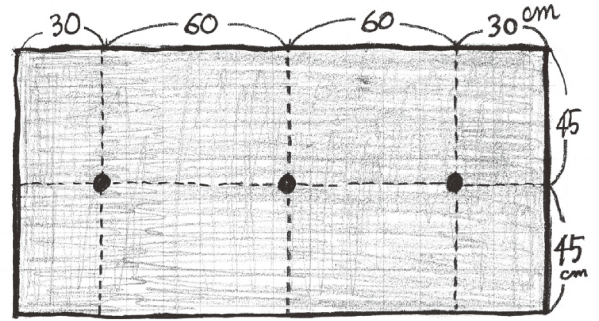
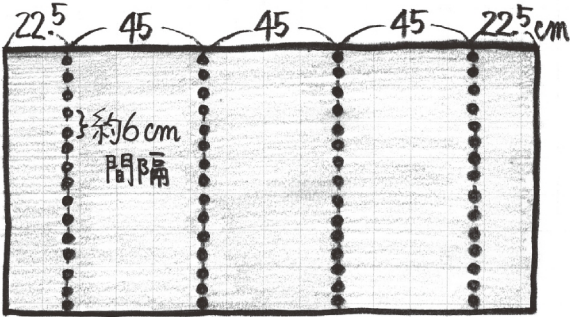
ねぎ



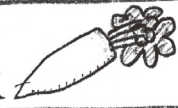
きゅうり



1列に15本 4列で60本



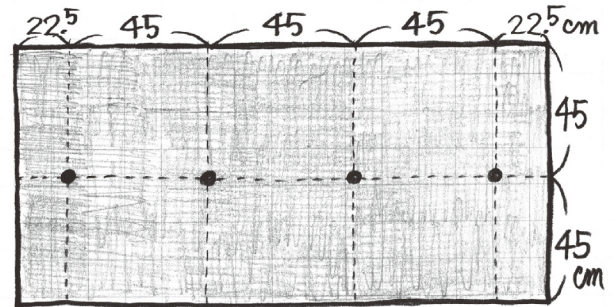
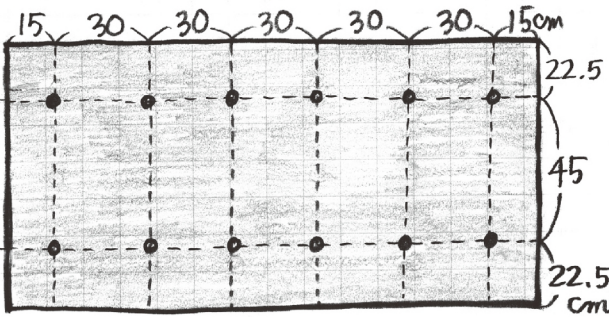
つけもの用  
秋大根



白菜



2列、30cm間隔に、点まき。



すいか



メロン



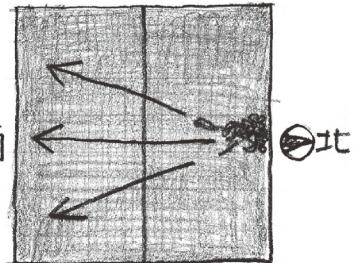
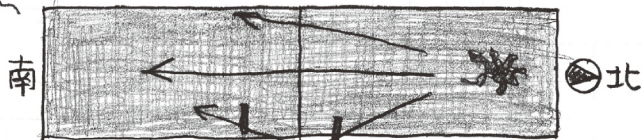
うり



かぼちゃ



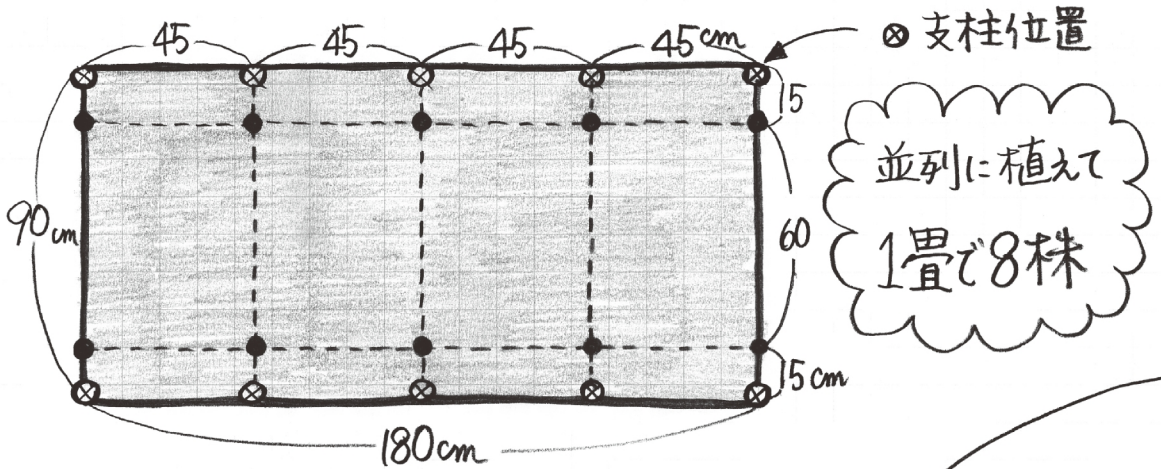
畝2枚に1株



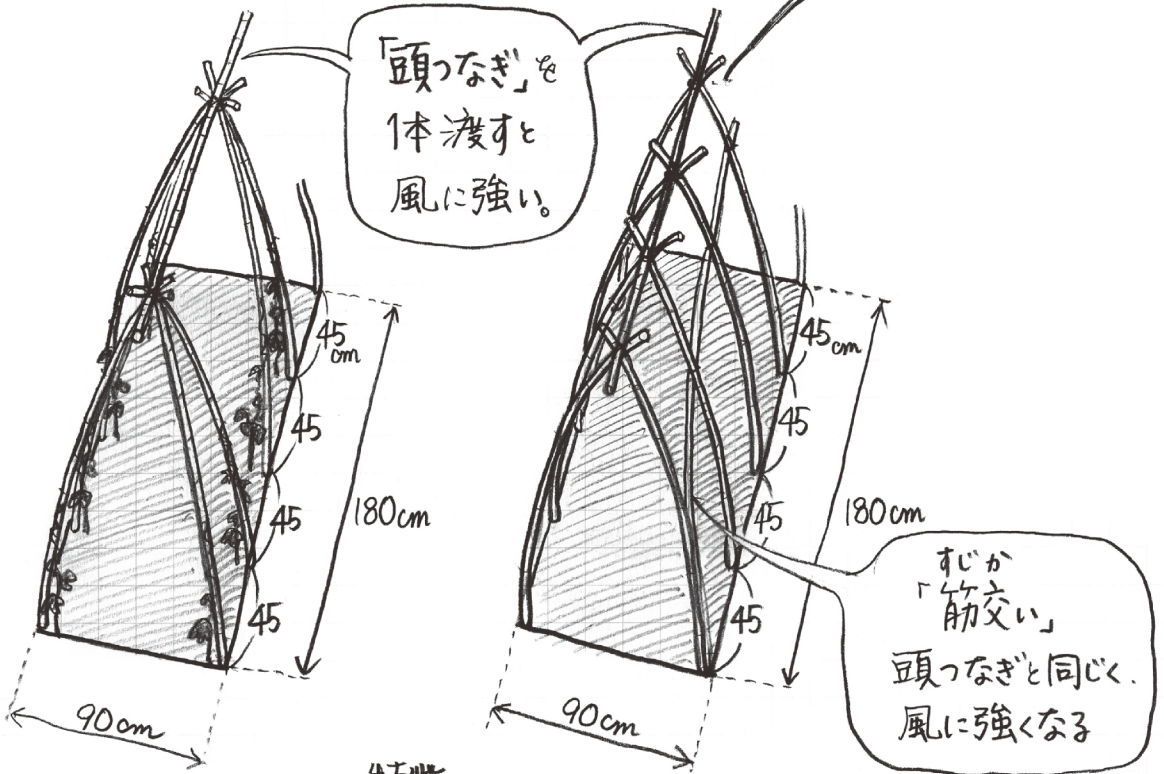
割り箸などとうねの中に誘引

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



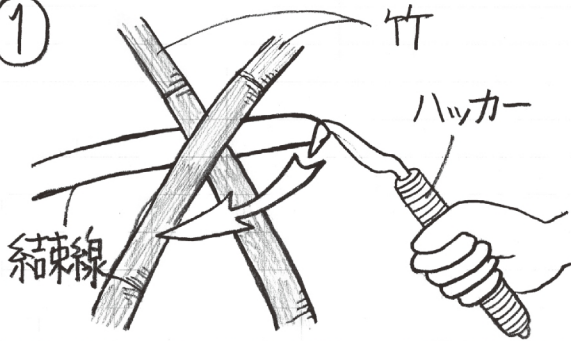
竹どうしを<sup>と</sup>留めるには、



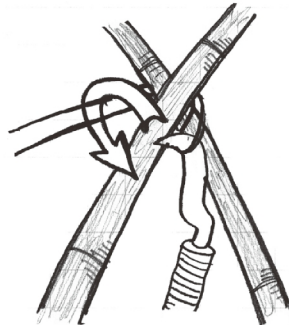
ハッカーと 結束線で **らくらく**

(お求めは、ホームセンター、金物屋さんで)

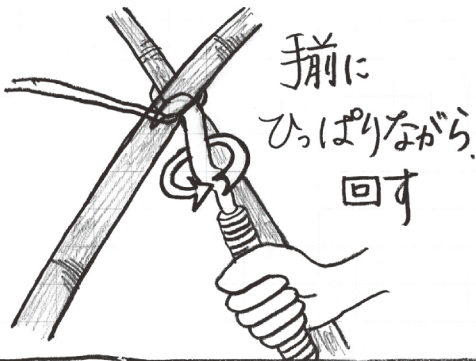
①



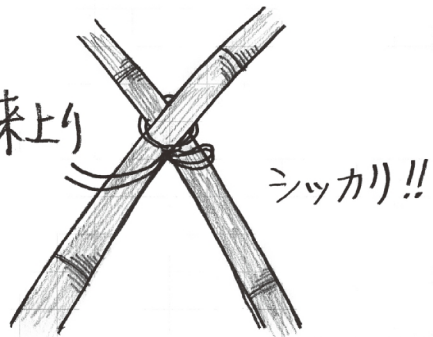
②



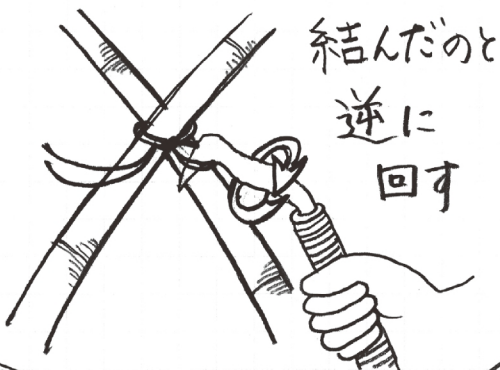
③



④



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

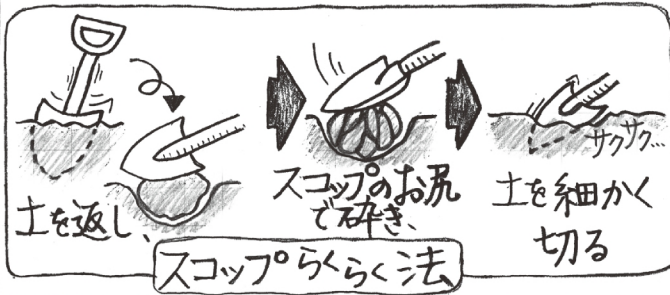


# 苗の植えかた (定植のしかた)

## 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

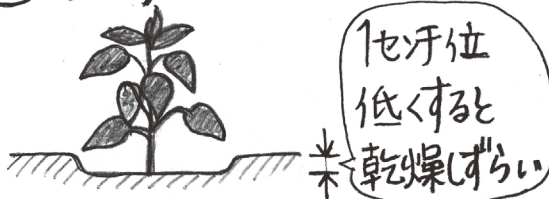


② 苗を取り出す



植えつける

① まわりに土を戻し、



② たっぶり水やり

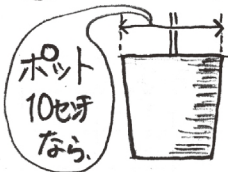




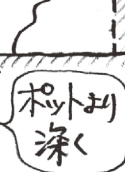
# 花の苗 編

## まず、花壇の準備

① ポットより、ひとわり大きい穴を掘り、



15センチ  
位の穴



② 「良い土」を作る。



腐葉土  
または堆肥を  
土の1/3ぐらい

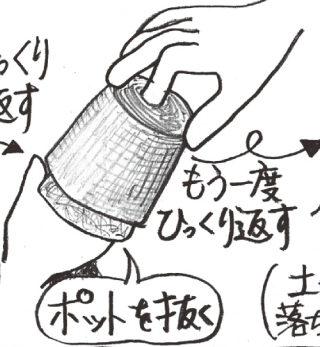
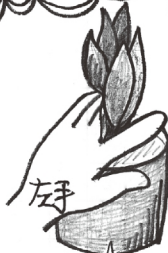
## 次に、ポットから苗を取り出す

① たっぶり水やり



乾燥すると  
根が弱る

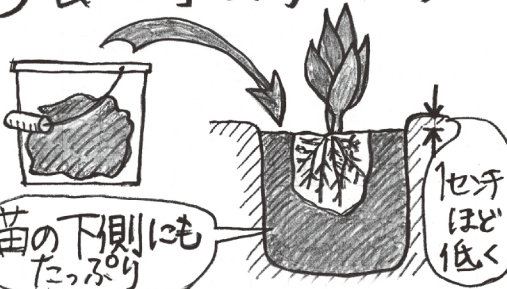
② 苗を取り出す



(土が少しの  
落ちも大丈夫)

## 植えつける

① 「良い土」を埋め、



② たっぶり水やり

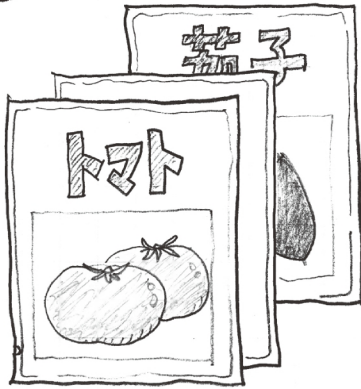
できれば、堆肥、  
敷きつめ堆肥、  
落葉(広葉樹)、  
刈った草を敷いて  
乾燥を防ぐ



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。

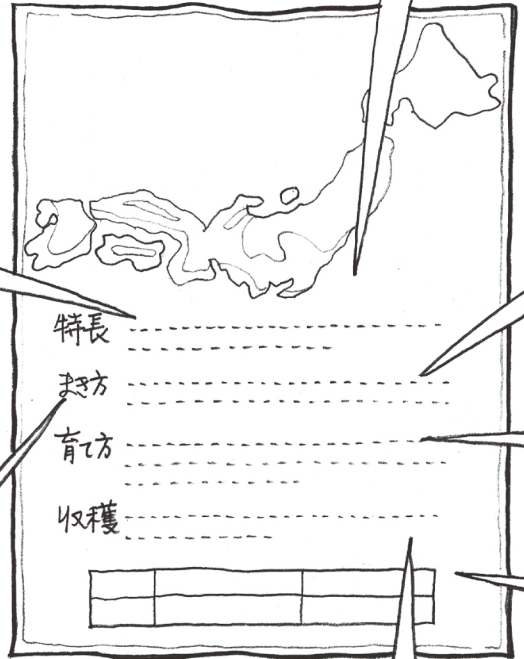


# 種の袋




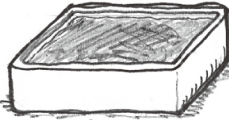
〈裏面〉

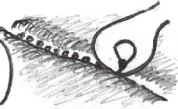
ていしよく  
定植



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

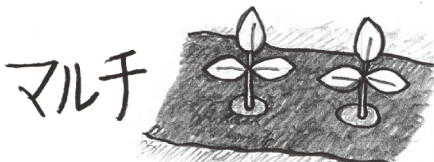
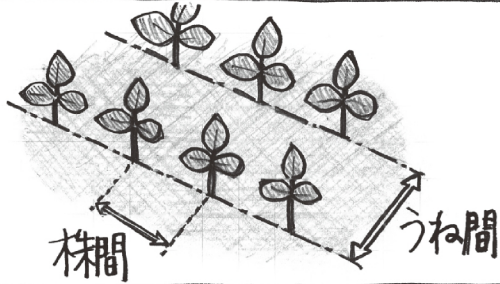


# ～裏面三二辞典

→ 苗を畑に植えつけること

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

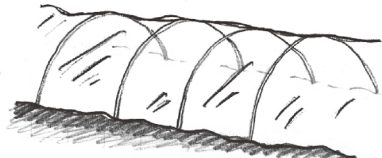
<sup>かぶま</sup>株間 → 株と株の間



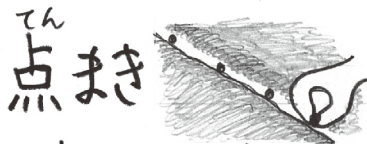
マルチ

→ 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



<sup>てん</sup>点まき

→ すじの上に点々と間をあけてまくこと。

<sup>いっぽんた</sup>一本立て



一本で育ると

<sup>にほんた</sup>二本立て



二本で育ると

唐辛子、  
ししとうなど。  
風で倒れ  
ない様に、  
二本立てにする。

<sup>もと</sup>元肥 <sup>ごえ</sup>

<sup>おい</sup>追肥 <sup>ごえ</sup>(ついで)

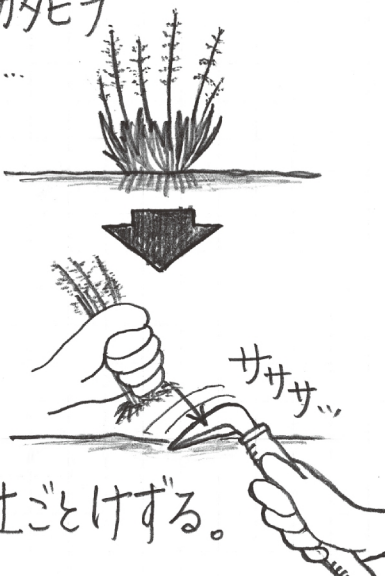
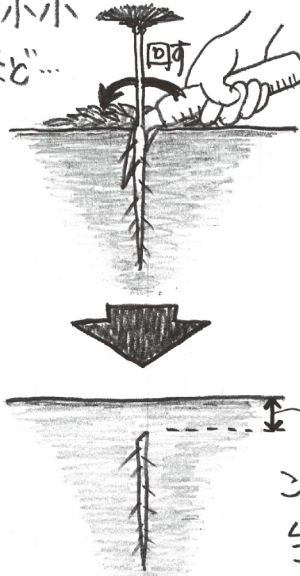
追肥

→ 畑を耕す時に 施す肥料

→ 成育中にばらまきなどして、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。



からちゃき除草で  
らくらく

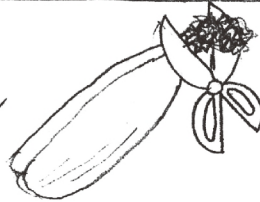
草取りホー





# グラタン皿で！ 焼きとうもろこし

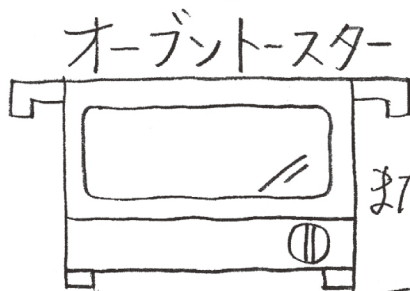
- とうもろこし  
(生)



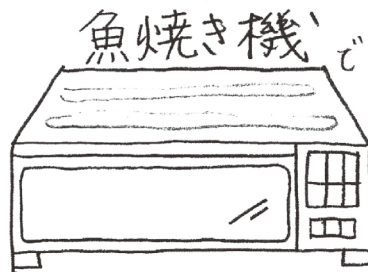
毛を切り、皮むき  
皮2~3枚残す



グラタン皿 (耐熱皿)



または



20分ほど  
焼く



グラタン皿で作る楽々料理の本、出版予定！



# 天然は 万能！ 草取り知らずの 「敷きつめ堆肥」 で楽々術

なんと

敷きつめるだけで、一石が三鳥にも四鳥にも！

河村式!省力

FOREX

お徳用

## 草取り知らずの 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: 濃い雨の日でもぬかるみ



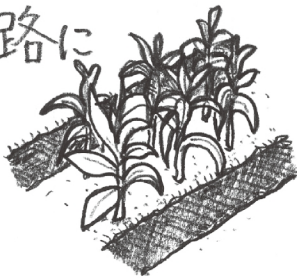
干ばつに強い



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)

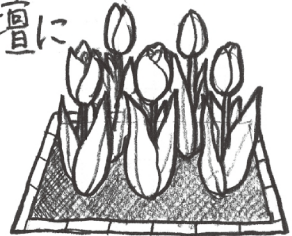
通路に



畑に



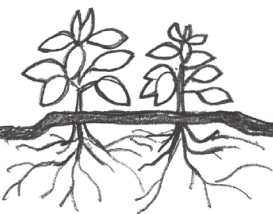
花壇に



「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



③ 土が良くなる

④ 乾燥しづらい。

そして

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

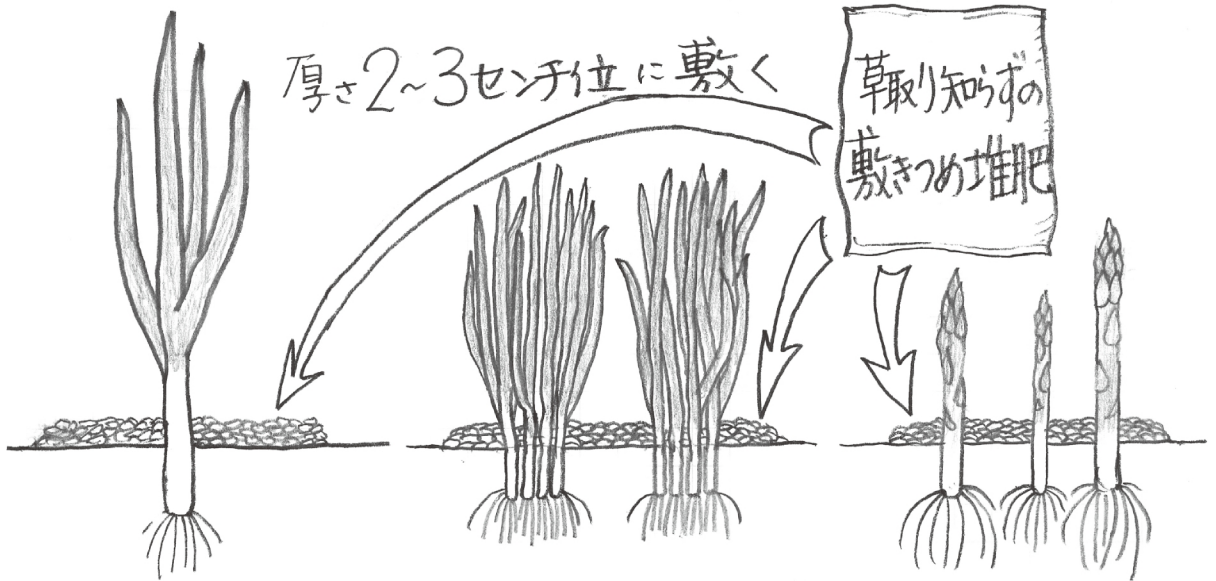
通路・花壇

そのまま翌シーズン敷きつめ



※他にも使い方、いろいろ!

宿根野菜に 敷きつめて、リ又穫にんまり



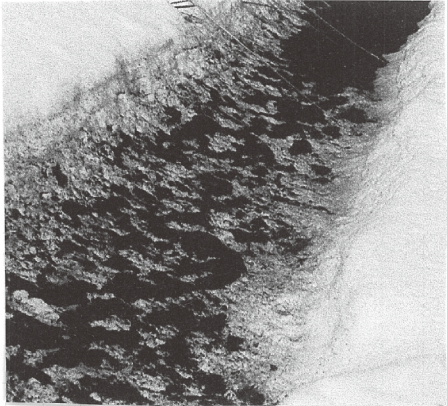
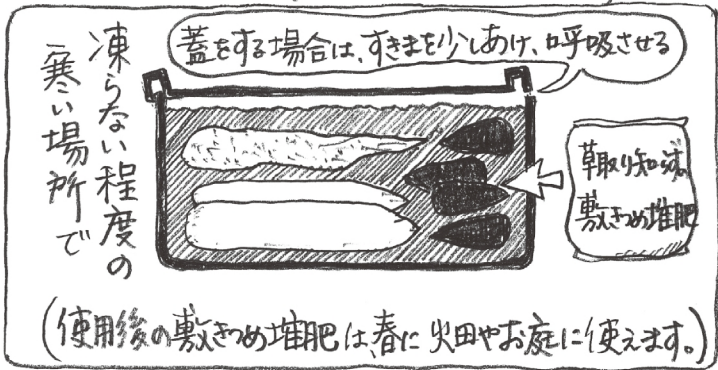
長ねぎ、にら、アスパラ、みょうが などなど 宿根野菜に「敷きつめ堆肥」を敷くと、太く元気になるります。

越冬野菜の保存 (乾燥防止、凍結防止)

大根、人参、ごぼう、長いもなど乾燥すびシシシになる野菜も、「敷きつめ堆肥」を使うと、みずみずしく保存できます。

融雪剤に

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



# 「草取り知らずの 敷きつめ堆肥」 ができるまで

先人は、稲わらや苧草を敷きつめ (=マルチング)、草を抑えてきました。そこで、我が家では長年、その稲わら等の代わりに、落ち葉や芝生の刈り取った草を、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、家族全員笑顔です。



# 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)

ラジオリスナー  
さんの  
おどろきの  
声

釧路  
ようこさん

「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。雨の日に火田に入っても、靴が汚れない! その土、秋にはすきんで土がこぼるなんて、すばらしい!

東巴  
はるかさん

河村さんのラジオを聴いて、「敷きつめ堆肥」と「花咲か燐さん」を使ったら、ナス、キュウリ、トマトが昨年比400%になりました。感謝。







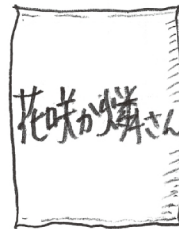
「野菜の実のつきが、今ひとつ」


「花がはっとしない」と思ったら、  
<sup>りんさん</sup> 磷酸不足です。

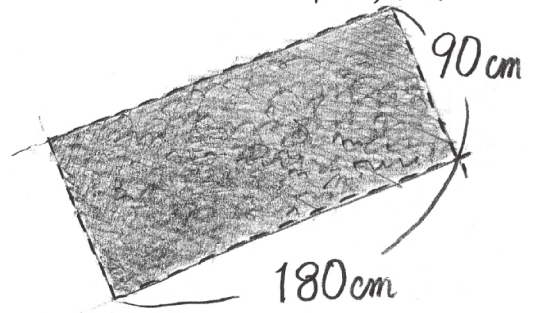
特に、火山灰地は、土の中の  
アルミニウムと花の栄養・<sup>りんさん</sup> 磷酸が  
結びついてしまい、磷酸不足になりがち。

磷酸分の多い有機肥料

「花咲か 燐さん」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。  
「花咲か燐さん」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  
燐さん」をあわてまいた  
所、なんと11個に増えま  
した。お力さきかですね！

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》



《50g入り》

《らくらく園芸シリーズ 200g入り》



袋裏の説明イラスト



堆肥・腐葉土・有機肥料入り 「完全有機の土」



プラ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

1年目: プランター、コンテナなどそのまま使える

2年目以降: 堆肥や腐葉土を本程混ぜる

有機肥料を(1)ぼろぼろ(2)プラチマら(1~2つかみ)1㍗み=約25㍗

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、せがみの努力も水の泡。

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、病害虫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。微生物の働きにより有益菌が増え、病害虫を抑えるので、連作のサイクルを長くできます。

例えば プランターを3年輪作法

アブラナ科: コマナ、ネギ、山菜、カラシ、コカブ、大根

ウリ科/アサ科: キュウリ、花オクラ、メロン、オクラ

マメ科: エダマメ、サヤエンドウ、サヤインゲン

セリ科/キク科: ニンジ、セリ、レタス、パセリ

ナス科: ナス、ピーマン、トマト、ナス、ナス、ナス

堆肥をい入れれば 連作できる野菜 (2年目以降 堆肥と有機肥料をい入れ)

ゴマツナ、山菜、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 堆肥と有機肥料をい入れ)

ニラ、ネギ(2年目)、アサキ、セリ、ミツバ、ミョウガ、フキ

※ 雪国では雪もかけて、凍結防止

成分名: 完全有機の土  
主要成分: グラウ肥料、ピートモス、火山灰、腐葉土、ゼオライト  
pH: 6.5±0.5  
肥料の有効成分: 有機(タンパク質、ほか)無機

有機肥料を配合しています  
パーク堆肥は土壌菌を豊富に含有することにより、微生物が活性化し、土壌がよりよい状態となり、植物の生育を促進することができます。適切な量により、カビやコナ、キノコの発生がありますが、植物に害はないと安心してお使いください。

20㍗

袋の裏の説明イラスト

「河村さんの草取り鎌」



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」



どちらも職人さんが手作り



# 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					
			ナス科			なす・トマト・ピーマン・ししとう・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。

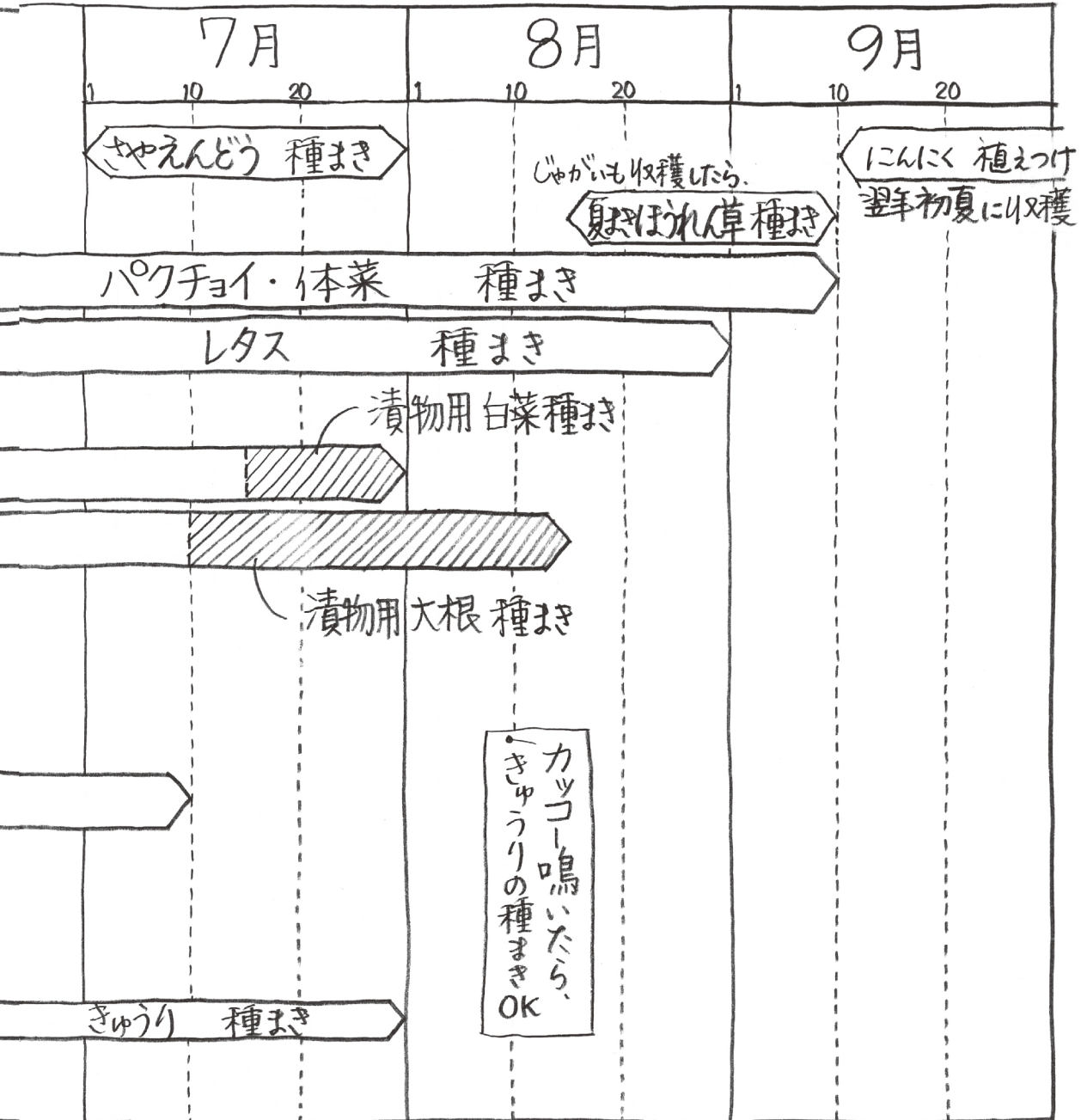
きゅうりの  
 わが家  
 では、  
 1期  
 6/1 苗植えつけ  
 これで、



# ンダ一

## 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) 純粋堆肥・ばらまき
- (2) らくらくトマト作り 生ニラごま油
- (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、ニラ玉丼
- (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 菜味そうめん
- (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～



河村通夫

若杉佳子

〈2021年2月現在〉

### 河村通夫の大自然まるかじりライフ

ラジオ・全国ネット 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 (13:45～13:55)	(福岡) RKB 毎日 (15:10～15:20)
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)