

かほく市・津幡町にポスティング配布! 2万3千部発行

FMかほく

ラジオで防災情報!

お仕事情報コーナーP8

あなたの夢をあなたの声で!



かほく市 津幡町
ポスティング配布
内灘町 店頭配布

無料
Take Free
11月号

月刊かほくマガジン2020年11月号(冬号) Vol.190

令和2年10月31日発行 編集・発行株式会社ウェブネット新江克之
〒929-1177 石川県かほく市白尾ル88番地

Tel:076-283-1139 Fax:076-283-1299 kahokumaga@gmail.com
一般第二種電気通信事業(届出番号D-14-267)

©WAVENET 2003-2020

本誌掲載の写真、イラスト等の内容を無断で転載する事を禁じます。



『大海地区稲刈りあと』高井洋 <http://akiyou.info>

FMかほく Exe!



改訂版
熟年離婚と年金分割
10/15発行



よくわかる人の
雇用の話
・三村正夫

かほくマガジン最新号をLINE@で配信

毎月かほくマガジン最新号を
LINE@で配信! ぜひ友達登録
してくださいね☆



自宅からの生放送も可能に

FMかほくパーソナリティ募集

- ①自宅のパソコンにvMixソフトを設定
- ②放送曲・BGMデータをvMixに取込
- ③生放送時間に、vMix操作で送信



vMixで、ミキシング録音のデータを、録音番組としても放送できます。

F Mかほくの各番組は、11月から
・平日の生放送または録音放送、平日再放送、週末再放送の合計3回を放送します。
・「思い出リクエスト」の放送が増えます。リクエストされた方に抽選で毎月プレゼント!

CINEMA SUNSHINE シネマサンシャインかほく

上映情報



10/30(金)
公開

罪の声



©2020「罪の声」製作委員会

10/30(金)
公開

とんかつDJアゲ太郎



©2020イーベオ・小山ゆうじろう/株式会社・映画「とんかつDJアゲ太郎」製作委員会

24時間上映時間案内 ☎076-289-1511
※上映作品は変更になる場合がございます。

今月のラジオアンケートプレゼント

魚料理・民宿やまじゅう(広告P16)・シネマサンシャインかほく

大根寿し + 映画招待券 セットで 5名様

下記の応募用紙に記入して、
店頭ラックの応募BOXに
投函してください。
投函BOX設置場所は
P3をご覧ください。



11月25日締切

※当選の発表はラジオ番組「なるほどインタビュー」およびホームページにてお知らせします。

FMかほく 24時間
ON AIR

毎時25分〜 天気・火事・地震・行方不明・獣・不審者・詐欺などの情報

緊急割込放送 津幡町・かほく市

カーラジオ等で78.7MHzをお聴きください!!

ネットラジオ! スマホアプリで「FMkahoku」と検索

2020 冬号(11月号)応募用紙

よく聴く番組、または関心のある番組にすべて〇をお願いします。(いくつでも可)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
なるほどインタビュー	なるほどインタビュー	なるほどインタビュー	なるほどインタビュー	なるほどインタビュー
しごとのための体操	スポーツアスリート	近藤和也の道	芸能ニュースアワー	健康ラジオくん
パソコン相談	ラジオブレイク	よくわかる人の雇用の話	ごんごんは頼むがのり	NPOよもやま話
エコみらい河北	ときめき婚活定食	しあわせもくもく	元気に行こうぜ	輝く売り方
サマンタフォーユー	エンジョイゴルフ	ミュージック・パジャマ	防犯あれこれ	あんじゅ日和
懐せたい知りた	グッジョブ内灘	サンクスラジオ	フェストガファンキー	ビッグパン
アットフォー	ビューティータイム	アフターコロナ	しあわせ一直線!	シーサイドラジオ
ちよいとオヤジ	イージースピーク		ハッピースマイル	食育レシビ
チョコレートポップ	美肌サロン		明日を夢みて	
涙りに船	幸せジャンジャン			
ラララかほくがた	元気が出るラジオ			

番組へのお便りは→ホームページ <http://fm.kahoku.net> メール fm@kahoku.net FAX 076-283-6667

名前	ラジオ ネーム
住所 〒	※採用リクエストはラジオネームと一緒に各番組でご紹介します
Tel.	番組名
性別 男・女	思い出リクエスト(12月放送分)
年齢 歳	リクエスト曲
職業 学生・社会人・専業主婦・無職・その他()	歌手・ アーティスト名

■BOXの本用紙は月末に回収しますので、12月放送曲をリクエストください。■思い出リクエストは、他番組でも紹介します。

見積無料

土日祝も車検ができる!

地域No.1
年間1,500台の実績!!

D1 45分車検 受付中

オイルプラザ
D-1 かほく店
カーメンテナンス
D-1 アル・プラザ津幡店

オイル交換 2年間無料!!



D1かほく店
イオンかほくさんすぐ側

D1アル・プラザ津幡店
アル・プラザ津幡敷地内

お待ちしております。

軽自動車から大型車
(エステイマ、エルグランドクラス)まで

検査費用 **12,800円** (税別)

まずは事前の無料見積もり!
車検の費用がその場でわかる!!

D1車検は、安心できる充実サポートの特典付き!!

特典1 **オイル交換 2年間無料!!**

※次回車検まで ※上限7回

特典2 **無料ロードサービス付き**

24h
走行不可能なトラブル発生時には、24時間レッカー車が駆けつけます。事故・故障・バッテリー等のトラブルもおまかせ!

特典3 **整備補償付き**

~10,000km
当社で整備した整備箇所には6ヶ月または10,000kmまでの整備補償付き

ご利用ください!

かほく市商工会 プレミアム付商品券

つばた元気応援 プレミアム商品券

見本 ¥1,000

見本 ¥500

※「重量税、自賠責保険料等はご利用できません」

お知らせ

スズキ車のリコールもD-1におまかせ!

土日祝日OK!
代車無料!
ご予約受付中!!

カーメンテナンス・車検・ロードサービスは

Oil Plaza D1 GAS & CAR MAINTENANCE

オイルプラザD1

水曜日 定休

0120-283-844

かほく市内日角3-5-1 〒929-1126
D1メンテ TEL. 076-283-8383

CAR MAINTENANCE D1 AL PLAZA TSUBATA

カーメンテナンスD-1 アル・プラザ津幡店

年中無休

0120-650-088

河北郡津幡町北中条 1-55 〒929-0342
TEL: 076-208-6844



飲食・生活



かほくマガジン

検索



「かほくマガジン」ネットサイト
お店の地図やラジオCMなど
便利でお得な情報をご利用ください。

串なごみや 平日限定 **90分**
飲み放題 1,000円
ソフトドリンク 500円
小学生未満はソフトドリンク飲み放題無料



Go To Eat
キャンペーン加盟

串焼き・串揚げ
全品1本
100円
5本で450円

コロナに負けず 元気に営業中!

※料金すべて税別

宴会 8品コース 2,980円 +90分 飲み放題 (ソフトドリンク……+通常500円→+300円)
アルコール……+通常1,480円→+1,000円)

アルバイト・パート募集
時間 17時~24時の間で3時間~6時間程度
時給 900円~22時~1,250円以上
初心者優しく指導
学生 シニア フリーター Wワーク 歓迎!!

テイクアウト 8%OFF
クーポン
※他券併用不可
※カード決済不可
2020年11月末まで有効

ご来店 10%OFF
クーポン
※他券併用不可
※カード決済不可
2020年11月末まで有効

高松店 (さぶろうべい様隣)
かほく市高松43-5 〒929-1215
営業時間/17時~24時
休日/木曜日 駐車場/20台
個室/有 50名様まで
☎076-281-2355

高松店 (さぶろうべい様隣)
かほく市高松43-5 〒929-1215
営業時間/17時~24時
休日/木曜日 駐車場/20台
個室/有 50名様まで
☎076-281-2355

宇野気店 (宇野気駅西口)
かほく市宇野気48 〒929-1125
営業時間/17時~24時
休日/木曜日 駐車場/10台
☎076-299-8653

宇野気店 (宇野気駅西口)
かほく市宇野気48 〒929-1125
営業時間/17時~24時
休日/木曜日 駐車場/10台
☎076-299-8653

12月号かほくマガジン広告募集! 11/10締切

A4サイズ 3・6・9・11月号 B4サイズ 左記以外の毎月
戸別ポストイング かほく市津幡町
シルバー人材センタースタッフが各戸に配布します
新聞折込 かほく市全域 宝達志水町(押水南部) 津幡町(庄・能瀬等)、内灘町(室・西尻屋)

詳細はかほくマガジンホームページで!
お問合せ (株)ウェブネット ☎076-283-1139 またはHP

かほくマガジン配置場所

かほく市 ★イオンモールかほく(北口・中央口) ★Aコープかほく店 ★カジマート高松インター店 ★どんたく かほく店 ★ショッピングプラザサトマ 道の駅高松のと里山海道上下 ★テイリーストア河北高松店	津幡町 津幡町文化会館 シグナス Aコープ津幡店 ★アル・ブラザ津幡店 ★ブランド3津幡店 ★カジマート南店 ★どんたく津幡シグナス通り店	内灘町 ★アルビス内灘店 ★コンフオモール内灘	金沢市 イオン金沢店 ★印は応募BOX設置場所
---	--	--------------------------------------	--------------------------------------

Go To Eat キャンペーン加盟 予約受付中
オードブル承ります
各5,000円(税別)
※3日前までにご予約下さい。



☎076-255-3130
食楽庵かほくさんまる
スタッフ募集! フロア・厨房補助
時給/950円 時間/15時~24時の内 22時以降1,187円~ 2~6時間 応相談
(研修期間約2ヶ月)
交通費支給・車通勤OK・まかない有り
・制服貸与・福利厚生充実
食楽庵かほくさんまる
かほく市白尾二10-18
☎17:00~23:00 (L.O. 22:30)
休月曜日

別格本山 倶利伽羅不動寺
成長と幸せの祈り 七五三詣り 《11月1日~30日》
山頂本堂 津幡町倶利伽羅2 ☎076-288-1451
鳳凰殿 津幡町竹橋ク128 ☎076-288-1828
http://www.kurikara.or.jp

内職さん募集中!!
あいている時間を有効に活用してみませんか?
未経験の方 大歓迎です
定年退職して 家事の合間に お子さんが学校へ行っている間に

仕事内容
●製品の検品、袋入れ ●簡単な本縫い
●ミシン掛け ●多種多様な軽作業があります。
その方に合ったお仕事を多数ご用意できます。

応募資格
●弊社まで資材を引取・納品に来られる方
●弊社作業場で内職される方大歓迎です。
●年齢、性別、作業時間は問いません。

収入
平均2~3万円。4万円以上の方もいらっしゃいます。
頑張り次第で収入UP!

一般社団法人 **SANPO(さんぽう) 加工部**
かほく市高松ケ56-1
☎076-201-8076
担当/猪谷(いのたに)



Health & Training

つじトレニングジム

コロナ衰えと言わせない!

今こそ強く健康なカラダへ



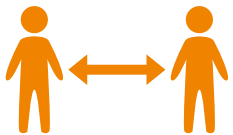
入会特典

- スポーツマスクプレゼント
- セキュリティカード発行手数料無料(3,000円)

安心の感染症対策!

フィットネス感染ガイドラインに沿っております。

利用間隔をあけて密集・密接を避けるように対策しております



除菌・消毒・換気の徹底をしています



スタッフのマスク着用・業務前の検温をしています



会員様にはマスクの着用、入館時の消毒をお願いしております



ぽっこり
お腹が気になったら
つじトレニングジム!

週2~!

中橋IC降りる 井上小学校近く

料金 ※税別

入会金	4,000円
月会費	7,300円
デイ会員	6,000円
家族会員	6,000円



密接減らすパーソナル筋トレゾーン設置!



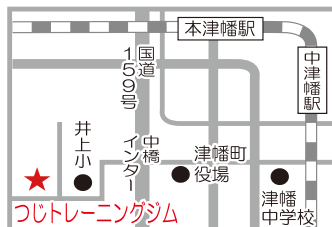
水曜日のヨガ教室

20時30分~21時30分



感染拡大予防策として
営業時間拡充しました

朝6時オープン 23時クローズ
スタッフアワーは平日10時~21時



Health & Training
つじトレニングジム

健康運動指導士の
資格保有

石川県河北郡津幡町井上の荘3-1-2
〒929-0335

☎ 076-289-4747



美容・生活



かほくマガジン

検索



「かほくマガジン」ネットサイト
お店の地図やラジオCMなど
便利でお得な情報をご利用ください。

☎076-283-7715

nene's hair

Create Beauty

スタッフは女性ONLY!
経験豊富で気さくな女性スタイリストが
旬のスタイルを提案します。

イオンモールかほく何かい

大好評! **カット+縮毛矯正** ①②込



通常価格 14,900円(M)▼
8,900円

髪の状態に合わせた丁寧な施術でサラ・ツヤストレートが実現します。髪に優しい縮毛矯正でナチュラルな仕上がりです。



お薦め! **カット+ファッションカラー** ①②③込

通常価格 8,850円(M)▶ **6,400円**

お薦め! **カット+グレーカラー** ①②③込

通常価格 7,770円(M)▶ **6,100円**

カット+デジタルパーマ ①②込

通常価格 12,790円▶ **9,200円**

カット+パーマ ①②込

通常価格 10,900円(M)▶ **7,750円**

上記クーポン長さ一律♪ 土日は+550円 ※他券併用不可
●2020年11月末日まで有効 ●料金は全て税込です ※このクーポンをご持参下さい。

予約のお客様優先となりますので、
早めの予約をお勧めします。
※土日は混み合いますので、平日のご来店がお勧めです。

通常menu
カット
3,080円



ネネズヘア

かほく市内日角4丁目84番地3
⑨9時~18時
⑩月曜日、第3日曜日
スタッフ募集中です、お気軽に電話ください!

※発熱やのどの痛み、咳、倦怠感
などの症状がある方はご利用
をお控え頂きますようお願い
致します。



頼ってみよう! 結婚紹介所

- ✓ 自分からアプローチしてもいい
- ✓ 誰にも言えない悩みを聞いてくれる
- ✓ 自分のアドレス・名前を伏せて会える
- ✓ 相手の身元を確認してくれる
- ✓ 違うと思ったら、わかりやすく断ることができる



ひとりで悩みを抱えていませんか?

専任のコーディネーターが対面でカウンセリングを行います。個人情報ネットに出さず、リアルな出会いだけを提供。地元会員99%。月会費制お見合い設定料0円。

コロナ感染予防対策しています



菩提樹かなざわ



金沢市泉が丘2-1-10
信濃レジデンスイン泉が丘
泉野図書館ななめ向かい
○金曜定休 ○駐車場有
○営業時間11時~19時
土日祝10時~18時

ネットで予約受付



☎076-287-3300

F.Mかほくで「ときめき婚活定食」毎週火曜10:30~放送中

☎076-254-0770



プールのジュール

Pour Toujours

当店のヘアカラーは、イタリアのオーガニックヘアケアブランド「Villa Lodola(ヴィラロドラー)」を使用しています



ORGANIC HAIR COLOR
天然由来92%のヘアカラー
ヴィラロドラー 検索
Villa Lodola 世界初ICEA認証取得ヘアカラー

- Villa Lodola お客様の声
- においが少ない
- ツヤが出てきた
- 痛まなくなった
- 地肌にしめない

Menu	
レギュラーカット	¥4,500
メンズカット	¥3,700
カラー or パーマコース	¥11,000
(カット・トリートメント込)	
カラー or パーマ + トリートメント	¥8,000
アップスタイル	¥4,000

初めてのお客様
ヘアメニュー
10%OFF
2020年11月末日まで有効

マンツーマン施術。プライベートサロンなので
周りの目を気にせずリラックスして頂けます 24時間インターネットのご予約を受付中!



プールのジュール
かほく市学園台4丁目35番地
⑨9:00~19:00
⑩月曜、第1火曜、第3日曜
予約優先

☎076-288-3391



美容室 Sara Hair

サラヘア

親切丁寧なカウンセリングで
髪の悩み解消します。

女性スタッフONLYの
あったか癒し系
人気サロン。

メニュー	
カット	3,080円
カラー	4,290円~
パーマ	6,380円~



サラヘア
津幡町庄ホ46-1 〒929-0327
⑨9時~18時 ⑩月曜、第1火曜、第3日曜
※発熱やのどの痛み、咳、倦怠感などの症状がある方は
ご利用をお控え頂きますようお願い致します。
スタッフ募集中です、お気軽に電話ください!



持続性抜群
デジタルカール
9,900円
①②込長さ一律
朝のお手入れが超簡単!
※他券併用不可
2020年11月末日まで有効

縮毛矯正 10,000円 ①②込
※他券併用不可 2020年11月末日まで有効

パーマ 500円OFF
(デジタルカールは除く)
※他券併用不可
2020年11月末日まで有効

カラー+カット 500円OFF
※他券併用不可
2020年11月末日まで有効



いい病院
2018に紹介
されました!

キャリア31年の院長が責任を持って担当します!



毛髪再生認定施設

毛髪診断士が対応します。

発毛・薄毛治療

HARG療法

最先端の毛髪再生治療

医療機関でしか受けられないグロースファクター(成長因子)を用いた毛髪の再生医療です。

毛髪再生に欠かせない細胞成長因子に各種ビタミンや血行促進剤を配合した薬剤(HARGカクテル)を頭皮に注入することで、育毛・増毛効果が期待できます。

自分の髪が生えてくる!!



ハーグ1/3 (1回の施術) **8万円**

ハーグ2/3 (1回の施術) **10万円**

薄毛治療の新薬 ザガー口処方開始!!
10,000円
・プロペシア 8,000円・プロペシアのジェネリック 7,000円・ミノキシジル 5,000円

包茎治療

30分の日帰り治療!

◇仮性包茎(抜糸なし) 亀頭直下埋没法

7万円

コンジローム・亀頭ブツブツ

5万円~

シリコンボール

3万円~

増大・早漏治療

治療時間10分で見違える効果に!

◇ヒアルロン酸 1本(1cc)

10万円~

パイプカット

20万円

長茎手術

25万円~

低衝撃波で血管再生!!

ED(勃起不全)の根本治療『ED-MAX』

治療時間 20分



中央クリニックグループ
技術指導医
院長 小神博文

1回 **8万円**

【推奨回数】
1クール6回

35万円



過去に他のクリニックにてED治療の受診歴がある方は **初診料無料!**

「通っていたクリニックが無くなった」「通っているクリニックが遠い」「土日しか通院できない」という方
対象条件 過去1年以内に他院にてED薬処方・通院歴がある方に限る。
初診当日に証明として他院の診察券または治療明細書等のご提示をお願いいたします。

ED治療薬

◆ジェネリック医薬品も
あります。

900円~

院内処方

※料金は全て消費税別です。

金沢中央クリニック

検索

www.kanazawa-chuoh-clinic.com/urology

金沢中央クリニック

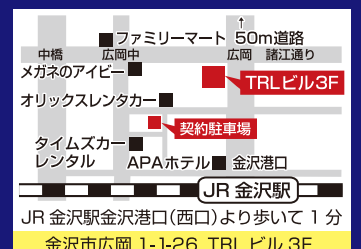
●相談受付 / AM9:30~PM7:00
●完全予約制 ●無料回有
●土・日・祭日も診療

カウンセリング・相談は**無料**です。

相談受付



0120-0888-731



生活



かほくマガジン

検索



「かほくマガジン」ネットサイト
お店の地図やラジオCMなど
便利でお得な情報をご利用ください。

漢方薬でコロナに負けない体づくり

ダルイ、疲れる、食欲出ない
そんな時、栄養ドリンクをグイッと一本
貴方は飲んでいませんか？
こんな方策、いつ迄たっても一時しのぎ
不調に悩まされない体づくり、根本から致しましょう

健康づくりを家づくりに例えると
丈夫な家をつくるには
しっかり頑丈な土台が肝心！
地震(病気・コロナ)に負けない家(体)づくり
まずは私達漢方の専門家との相談から



貴方のコロナに負けない体づくりのお手伝い
私のお店で致します。どうぞ気軽に相談を！



薬は、まず相談から…

今村薬局

かほく市宇野気字76
☎9:00~18:00(月~土)
☎076-283-0108

スマホで
チェック!



あなたのコリや痛み、身体のゆがみが原因かもかもしれませんよ



肩こり・頭痛・腰痛・猫背・産後の骨盤調整 カイロプラクティックでゆがみをリセット

施術体験会
約20分 1000円
11月7日・8日 9時~15時
タオルご持参ください
お1人様1回限り

資格説明会
11月7日・8日 無料・要予約
11時 15時 18時
家族や自分の健康のために
副業などのお仕事に

Total health care & Beauty
カイロプラクティック なごみ

☎076-283-7731
営業時間/9:00~20:00 休院日/日曜日 かほく市白尾ハ6-7



《エコみらい河北》 冬限定! 2020 特別ガラス教室

クリスマスツリー作り



透明なガラスの中に
小さなツリーを
表現しています。

定員 各回 2名
料金 2,000円

開催日時
11/3(火) 13:15~14:30
11/15(日) 13:15~14:30

ガラスの鏡もち作り



白や透明、すりガラス
など好きな種類を
選べます。

定員 各回 2名
料金 2,000円

開催日時
12/6(日) 13:15~14:30
12/20(日) 13:15~14:30

詳しくは、組合ホームページにて!!

※開催日の2日前までに電話または
ホームページでご予約ください。

河北郡市広域事務組合
☎076-288-4545 <http://clean.kahoku.net>



お得な特別市



オリジナル家具調仏壇
プレミアム商品券でさらにお得

☎076-283-0643 年中無休

松野佛壇店

仏壇・仏具・神棚・神具・掛軸販売 お仏壇洗修理・修復・お仏壇のお預り

掛軸・表具・輪灯・三具足・フッソ加工・金メッキなどします

身近な店! アフターサービス万全
お見積もり無料 (お仏壇はそれぞれ状態が異なりますので
1本1本きちんとお見積もりいたします)



松野佛壇店
かほく市宇野気トニ112
☎9:00~夜7:00
仏壇洗すごうかかいます

かほく市白尾 インターハイツ77 敷金・礼金なし! オール電化!



家賃 101号室 2DK / 37,000円
共益費 1,000円 駐車料 1,500円
設備 オール電化、エアコン、照明、洗濯機置き場(室内)、
TV付インターホン、温水洗浄便座
交通 JR七尾線宇野気駅まで徒歩17分
イオンモールかほくまで1,300m

204号室1LDK
38,000円も空室

物件の詳細は→
石川県知事(4)第3747号
金沢市金石本町口27-1
☎076-266-2626

24分番組パーソナリティ募集!

あなたの夢(プロジェクト)を応援します

あなたの夢は何ですか?
「将来は、……なりたい」
「みんなのために……たい」

ホームページ、SNSなどと連携し
あなたの「夢」をFMかほくの番組から
あなたの「声」で毎週お届けしましょう。
アイデアと勇気をちょっと出して夢を実現。
※ご都合の悪い日はお休みできます。

1年間無料で番組パーソナリティとして放送できます。
(2年目~番組スポンサー要)

お問合せ
FMかほく ☎076-283-6660



Taiyo
DRIVING SCHOOL

毎日入校受付

※ただし、日曜・祝日を除きます。

応援します、あなたのいきいきライフ!!
太陽自動車学校
広～いコースでのびのび教習。



各大学・高校
無料送迎致します

学割キャンペーン実施中!

スピードプランご希望の方は、早めにお問合せ下さい。

スタンダードプラン

AT車

MT車

準中型免許

普通二輪

18歳以上・MT車

普通免許を所有されている方

※割引、キャンペーンなどの併用は出来ません。

・延長教習、補修教習、自由教習、再検定料など別途料金が必要です。
・お客様の都合で退校される場合は、当校の規程により清算させていただきます。
※価格は予告なく変更する場合がございますので、当校までご確認ください。

教習指導員見習い募集

太陽自動車学校
かほく市七窪ヲ3
☎076-283-1163

ネット・携帯からの
申込で割引サービス!
※他の割引との併用不可

スマホで
チェック

A-COOP **Aコープ**



産直会員
募集中!

生鮮野菜・精肉国産こだわり宣言!

新鮮・美味しさともにお届けしたいのは「安全と安心」です。それがわたしたちの出発点であり目的地です。

私たち石川県Aコープグループでは生鮮野菜・精肉は国産品にこだわって取り扱いする事を宣言いたします。能登・加賀の大地で育った新鮮で美味しい生鮮野菜と安全な国産精肉を食卓へお届けし、健康な食生活を応援します。

スマホでチェック



Aコープ かほく店

かほく市内日角1丁目 24番1

〒929-1126

☎076-283-5222

Aコープ つばた店

津幡町字加賀ノハ99

〒929-0325

☎076-289-8600

生活



かほくマガジン

検索



「かほくマガジン」ネットサイト
お店の地図やラジオCMなど
便利でお得な情報をご利用ください。

お仕事情報

かほくマガジン広告掲載店の求人です。

職種 勤務場所 給与 勤務時間 休日 その他 問合せ先

やまじゅう

接客(11・12月短期)

かほく市浜北ハ20-1

時給850円~1,250円

10時~15時、18時~23時

勤務時間(時間程度)前後は相談可

未経験・学生・Wワーク歓迎

☎076-283-3455

串なごみや

ホールスタッフ・キッチンスタッフ

宇野野店(宇野野駅西口)

900円~

17時~24時の間で
3時間~6時間程度

初心者にも優しく指導

☎076-299-8653

さんまる

フロア・厨房補助

かほく市白尾20-18

時給950円 22時以降1,187円~

15:00~24:00の内
2~6時間 応相談

交通費支給・車通勤OK・まかない有り

☎076-255-3130



広告掲載のお問合せ (株)ウェブネット Tel.076-283-1139

思い出リクエスト募集

12月に聴きたい曲をお寄せください
リクエストは、全番組で対応します!

FMかほくホームページや
ショッピングセンター内
リクエストBOXで
ご応募ください。



採用は、FMかほく保管(約6万曲)の曲とします。

毎月ラジオのプレゼントを同時に
応募する方は、宛先住所のご記入を
お願いします



リクエストはこちらから

リクエストありがとうございます!
リクエストご紹介(10月の例)

タイトル	アーティスト	リクエスト・インサート
いい日旅立ち	山口百恵	けんちゃん
締めぐり	山本コウタロウ&ウィークエンド	
つくない	テレサ・テン	S.S
瑠璃色の地球	松田聖子	E.F
EXCITE	三浦大知	ちゅん
秋の気配	小田和正	マツ
The Stranger	Billy Joel	H.M
秋桜	山口百恵	C.S. みっちゃん、 どんぐり
裸の心	あいみょん	しずも、うさぎマ マ、ともこ
糸	中島みゆき	みっちゃん
人生の扉	竹内まりや	シングルアゲイン
柔	美空ひばり	E.F
三日月	御香	こめこめクラブ

【HP】http://fm.kahoku.net 【メール】fm@kahoku.net
問合せ: FMかほく ☎076-283-6660

「アフターコロナ・ウィズコロナ」

生放送 水曜 18:00~18:54
再放送 金曜 12:00~12:54
日曜 17:00~17:54



亀山真理 新江克之

番組では、4月開始以来、新型コロナウイルス感染症対策、公的機関の支援策などを放送しています。
本番組にリクエストをいただき、生放送時間内に、電話でおしゃべりしていただける方に、**シネマサンシャインかほく映画招待券を毎週プレゼント**。
番組中に電話に出たら当選!

協力: シネマサンシャインかほく

プレゼント応募の要領は、
①FMかほくホームページの「リクエスト・アンケート」から
②「お便り・リクエストを送る番組名」で、「アフターコロナ・ウィズコロナ」を選択
③「リクエスト曲」、「お名前」、「住所」「メールアドレス」「電話番号」などを入力し、
④「番組プレゼントに希望します」にチェックを入れてください。
⑤当選日の生放送中に電話しますので、10回コール以内で、受話してください。
⑥10回コールで受話されない場合は、映画招待券プレゼントは、次週2名様に繰り越させていただきます。

応募はこちら



お知らせ

「教えて先生」
10月から石川県議会議員の皆様が出演中です!

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	土 (Sat)	日 (Sun)
22	オールナイト SOUND ※災害・緊急時には、全時間役場からの割込放送に切替えます。					土・日曜は平日の番組を再放送でお送りします。	
6	30 思い出リクエスト					25 思い出リクエスト	思い出リクエスト
7	00 From the seaside radio (再)	渡りに船 (再)	美肌サロン (再)	Thanks!! Radio♪ (再)	しあわせ一直線! (再)	00 月曜なるほどインタビュー(再)	月曜なるほどインタビュー(再)
	30 なるほどインタビュー(再)	なるほどインタビュー(再)	アバウト エンジョイゴルフ(再)	思い出リクエスト	こんにちは高橋しげのりです(再)	25 火曜なるほどインタビュー(再)	火曜なるほどインタビュー(再)
8	00 会議ファシリテーション	がんばれ! スポーツアスリート	近藤和也の 一 道 一		健康ラジオくん	00 水曜なるほどインタビュー(再)	水曜なるほどインタビュー(再)
	岡野利明	高井篤志	近藤和也	思い出リクエスト	岡田太一	30 木曜なるほどインタビュー(再)	木曜なるほどインタビュー(再)
	矢蔵谷セッションズ	高井接骨院	こんどう和也事務所		整体院じゅらく	00 金曜なるほどインタビュー(再)	金曜なるほどインタビュー(再)
	30 あんじゅ日和(再)	@フォーク(再)	California Easy Speak (再)	なるほどインタビュー(再)	防犯あれこれ(再)	9 30 パソコンなんでも相談(再)	思い出リクエスト
9	00 パソコン なんでも相談	ラジオブレイク	なるほどインタビュー(再)	思い出リクエスト	なるほどインタビュー(再)	00 会議ファシリテーション(再)	しあわせ一直線!(再)
	金丸弘人	新江克之	前日放送分		前日放送分	30 美肌サロン(再)	元気に行こうぜ!!(再)
	ダイオーテクノ	㈱チューエツ				00 がんばれ!スポーツアスリート(再)	食育レシピ(再)
	30 思い出リクエスト	ラブラブかほくがた(再)	幸せジャンジャン(再)	思い出リクエスト	ハッピースマイルラジオ(再)	11 30 グッジョブ内灘(再)	ハッピースマイルラジオ(再)
10	00 エコみらい河北 NEWS	思い出リクエスト	よくわかる人の 雇用の話	笑顔コミュニケーション	思い出リクエスト	00 エコみらい河北NEWS(再)	よくわかる人の雇用の話(再)
	上野谷剛		三村正夫	杉本高龍		25 癒せたい知りたい(再)	防犯あれこれ(再)
	河北都市事務組合		三村社会保険労務士事務所	㈱できる		00 @フォーク(再)	思い出リクエスト
	30 思い出リクエスト	ときめき 婚活定食	しあわせ もぐもぐ	思い出リクエスト		13 25 ラブラブかほくがた(再)	笑顔コミュニケーション(再)
		坂田裕香	おしこしふじみ			00 思い出リクエスト	NPOよもやま話(再)
		結婚相談所・菩提樹	番組スポンサー募集			30 ビューティータイム(再)	taste of funky(再)
						00 思い出リクエスト	アフターコロナ・ ウィズコロナ(再)
11	00 思い出リクエスト	アバウト エンジョイゴルフ	思い出リクエスト	こんにちは 高橋しげのりです	思い出リクエスト	00 ミュージック・バンジー(再)	アフターコロナ・ ウィズコロナ(再)
		おかつ		高橋しげのり		30 サムシングフォーユー(再)	明日を夢みて(再)
		G S A		日本共産党		00 思い出リクエスト	健康ラジオくん(再)
	30 サムシングフォーユー	グッジョブ内灘	ミュージック・バンジー	元気に行こうぜ!!	輝く売り方	18 00 サムシングフォーユー(再)	明日を夢みて(再)
	権谷達哉	中村敏男	ユキカナザワ	森勇氣	鈴木始士	25 Thanks!! Radio♪(再)	健康ラジオくん(再)
	音楽工房 権谷	中村自販 ㈱	2020.5~	2020.4~	㈱敬愛	00 ちょい悪オヤジ(再)	Sports BIGBANG!(再)
12	00 癒せたい 知りたい	ビューティー タイム	思い出リクエスト	思い出リクエスト		20 00 ときめき婚活定食(再)	From the seaside radio(再)
	浅香有里	多々見りか				30 California Easy Speak(再)	ラジオブレイク(再)
	2020.9~	Binocot ゆり				00 Chocolate syrup	
	30 パソコンなんでも相談(再)	ラジオブレイク(再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト		30 エコみらい河北NEWS(再)	
13	00 食育レシピ(再)	思い出リクエスト	元気が出るラジオ(再)	思い出リクエスト	明日を夢みて(再)		
	30 会議ファシリテーション(再)	がんばれ!スポーツアスリート(再)	近藤和也の 一 道 一	思い出リクエスト	健康ラジオくん(再)		
14	00 @フォーク	California Easy Speak	思い出リクエスト	防犯あれこれ	あんじゅ日和		
	坂室英仁	上田敦子		村中高次郎	三浦恵子		
	羽作設備 ㈱	ECC ベスト1 内灘校		㈱アータイ	㈱ひまわり		
	30 思い出リクエスト	ときめき婚活定食(再)	しあわせもぐもぐ(再)	思い出リクエスト	NPOよもやま話(再)		
15	00 ちょい悪オヤジ	思い出リクエスト	思い出リクエスト	taste of funky	Sports BIGBANG!		
	杉村武志			funky-nana	KENTAコーチ		
	ヘアスタジオ杉村			ソリッドダンススクール	2019.11~		
	30 サムシングフォーユー(再)	グッジョブ内灘(再)	ミュージック・バンジー(再)	元気に行こうぜ!!(再)	輝く売り方(再)		
16	00 Chocolate syrup(再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト		
	AYU・acchan						
	プロダクションBABY☆HIPS						
	30 エコみらい河北NEWS(再)	思い出リクエスト	よくわかる人の雇用の話(再)	笑顔コミュニケーション(再)	思い出リクエスト		
17	00 聴いてよかった! FMかほく なるほどインタビュー	月	火	水	木	金	
	新聞拾い読み	寺西志津代	泉理園	亀山真理	村上真桜	中本好美	藤田みゆ
	北國新聞・北陸中日新聞	(暮らし)	(園芸)	(安全)	(防災)	(地域)	
	インタビュー協力						
	(暮らし) 今村薬局、日本年金機構金沢北年金事務所、全国健康保険協会、石川県立看護大学、石川労働局、金沢税務署、(園芸) JAグリーン						
	石川かほく、(安全) 津幡警察署、石川県中央保険福祉センター、金沢海上保安部、(防災) 金沢地方気象台、かほく市・津幡町・内灘町消防署、(コミュニティ) 石川県庁、かほく市役所、津幡町役場・商工会、内灘町役場、かほく市社会福祉協議会						
	30 渡りに船	美肌サロン	Thanks!! Radio!	しあわせ一直線!	From the seaside radio		
	渡利久規	和田聖子	拓朗	金治正樹	ノグ・エイスケ・サエ		
	番組会員	エステティックジュピラン	ファンクラブ	駆け込み寺子屋	かなざわメディアケア整体院		
18	00 ラブラブ かほくがた	幸せジャンジャン	アフターコロナ・ウィズコロナ 教えて先生	ハッピースマイルラジオ	思い出リクエスト		
	金田直樹	加茂修		DJ☆noa			
	kahokugata	NPOしあわせの輪		2020.11~			
	30 ちょい悪オヤジ(再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト	taste of funky(再)	Sports BIGBANG!(再)		
		思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト		
19	00 思い出リクエスト	元気が出るラジオ	思い出リクエスト	明日を夢みて	食育レシピ		
		思い出リクエスト	思い出リクエスト	Chizu	石崎敦子		
		かほく市商工会青年部		千寿 project	ミキブルー館		
	30 癒せたい知りたい(再)	ビューティータイム(再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト		
20	00 Chocolate syrup(再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト	思い出リクエスト		
	30 なるほどインタビュー(再)						
21	00 オールナイト SOUND	朗読(オリジナル作品)、講演、インディーズ音楽をCD、mp3でお送りください。					

※祝日(11/3、11/23)、年末年始、お盆期間の生放送はお休みします。生中継時間の週末再放送番組は放送時間を変更します。

■土・日曜の再放送番組の時間は、月ごとに予告なく随時変更となります。予めご了承ください。

■トーク番組、音楽番組は各24分間です。24分番組の後からは、4分間のインフォメーション、CMをお送りしています。

■パーソナリティの都合で番組がお休みの場合は、音楽番組を放送します。

□生放送 □録音放送 □スポンサー
議員の方の番組は選挙期間中はお休みいたします。

北國新聞・北陸中日新聞・読売新聞に番組表掲載

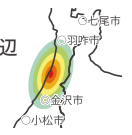
インフォメーション

天気・防災・防犯・ニュース 行政情報

■天気・防災・防犯情報、北國新聞ニュース
お天気情報、火事、地震、行方不明、獣の出没、詐欺、不審者、など随時お知らせいたします。
■内灘潮騒だより 10:55~、15:55~

78.7MHz 放送エリア

■かほく市、津幡町、内灘町及び周辺
カーラジオでお楽しみいただけます。



■ネットラジオ
スマートフォン・パソコンOK!
http://radio.kahoku.net:8000 から配信
Tunein Radio などのアプリで
「fmkahoku」と検索してください。

地域を支えるパーソナリティ募集

未経験の方も簡単な研修により、番組パーソナリティとして活躍できます。
1年間(体験期間)無料で番組を放送!
2年目~は、月額2,000円が必要です。

あなたの夢(プロジェクト)を実現しよう!

あなたのプロジェクトを応援する各番組のサポートを募ります。毎月200円で応援できる申込・特典はHPでご覧ください。



近くて 便利な

全国200校!! 業界トップクラスの安心ブランド

かほく校

イオンモールかほく から5分

ハロー!パソコン教室

★現在働いている方 ★転職を考えている方 ★子育て中の方 ★定年後で時間にゆとりができた方

限定15名様

パソコン講座

通常 1万円 (税別)

11月入会金5千円OFFキャンペーン

2020年 11月30日(月)まで

※本キャンペーン適用は、新規にハロー!パソコン教室講座、まなご講座にご入会頂く生徒様限定。※本キャンペーンは、10レッスン以上のご予約に対してのみの適用とさせていただきます。その他は教室にお問合せください。

10代・20代・30代・40代の方 初心者から資格とれます!

就職・転職・再就職に有利!

＼超初心者の方から／

マイクロソフト認定試験校

MOS 資格

ハロー!の合格率 99%



スマホは得意だけど パソコン苦手の方に

親御様からもお薦めください。

仕事に使える

職場の書類作成!
ワード
エクセル

就職・転職に!
MOS資格
対策

生活・趣味に使える

電源の入れ方から!
パソコン基礎
マウス・キーボード操作

便利な機能を習いたい!
スマホ
タブレット

子供団体のお世話
名簿・会計

初心者の方にも支持される7つの理由

- 挫折しない! 安心の個別学習
- 選べる受講日時
- どこよりも、わかりやすい教材
- 年齢制限なし
- じっくり相談、カリキュラムづくり
- 質問しやすい雰囲気
- うれしい月謝制の価格設定

授業料 1回 1,200円 (60分)

●入会金 10,000円
●月会費 1,200円
●テキスト代
※価格は税別

感染症対策の取組



安心して、パソコン学習ができるよう

- ①受講各ブースに仕切り、さらに各ブースを1つあけ、人と人の距離を確保、定期換気
- ②手を触れるドアノブ、パソコンマウス・キーボードなど消毒、除菌
- ③換気扇の常時稼働、入口に手指の消毒液、トイレの便座除菌液、手洗い蛇口センサー、液体石鹸、ペーパータオル設置、スリッパ殺菌棚
- ④スタッフ・生徒のマスク義務付け (忘れた方に低価格で販売)
- ⑤スタッフ・生徒の検温。発熱など感染症状態で受講不可
- ⑥カウンセル席に、飛沫防止用のアクリル板

バリアフリー対応の教室です



まずは問合せ・予約

来校・電話・WEB



無料体験レッスン

実際の受講を体験してみよう!



無料カウンセリング

目的・費用などご相談



レッスン開始!

もっと早く来ていたら良かった! **生徒さんの声**

転職を希望の方
販売店で働いていましたが、転職したいので、パソコン資格をとっておきたいと思いました。

資格をとれるか不安でしたが、MOS資格に見事合格。希望の事務職に転職ができました。

小学3年生
コンピューターに興味があり、お母さんから勧められたので習ってみようと思いました。

ゲームを作りながら、プログラムができるようになりました。

カウンセリングで疑問を解決!

「パソコンやスマホなんて、**難しすぎる**」と決めつけていませんか?

どのくらい期間がかかるのかな?



やりたいことができるようになるのかな?

どのくらいの費用がかかるのかな?

ハロー!パソコン教室 ☎076-283-2299

電話受付 10:00~17:00 (水・金~20:30 木~12:00)

〒929-1177 かほく市白尾ル88番地 月0~2回休業



経営: 社会人カレッジ合同会社

社会で働くためのスキルを資格学習を通して、楽しく身につけましょう。

提携: (株)イー・トラックス、資格スクール大栄(株)、リンクアカデミー、(株)CBT-Solutions、CBT資格試験



http://hello.kahoku.net

資格スクール大栄 就職・転職に資格を役立てよう!



本教室の生徒 採用試験に合格

2020年 9月 石川県庁 (大卒) 行政

2020年 10月 かほく市役所 一般事務職

公務員受験対策講座



公務員の仕事は、市民や社会の利益に直接つながっており、だからこそ「やりがい」があると言えます。特に勉強をしてこなかった方でも十分資格合格へのチャンスあり!!

県庁・役所・警察・消防等、公務員を目指す方に!

簿記講座



年間およそ 50 万人が受講する人気の高い資格試験。多くの企業が簿記の資格取得を奨励しています。特に会計事務所、企業の総務・経理など様々なフィールドで活用可能。

事務職を目指す方に!

宅地建物取引士講座



「不動産」での仲介業務だけでなく、「建築業」であれば建築物件の販売に、「金融業」であれば不動産の担保評価に、様々なビジネスシーンで活躍する資格です。

ビジネスエリートを目指す方に!

■ レッスンスタイル

オンデマンド講座

一人ひとりに対応できる柔軟な個別学習

ご自分の都合に合わせて日時に予約し、通学受講する学習スタイルです。映像講座用に収録した単元ごとのデジタルコンテンツを見ながら学習します。定期的な授業への出席が難しい方、自分のペースで学習したい方、また超短期での資格取得を目指す方などにお勧めです。



バリアフリー対応の教室です



■ かほく教室で受講できる資格講座等

簿記

簿記 3 級 ForYou 合格コース
簿記 2 級 ForYou 合格コース

宅地建物取引士

宅建士 ForYou 合格コース

社会保険労務士

社労士 ForYou 合格完成コース

ファイナンシャル・プランナー

FP3 級講座 / AFP For You 合格コース

マンション管理士・管理業務主任者

マンション管理士・管理業務主任者合格コース
管理業務主任者合格コース
マンション管理士合格コース

行政書士

行政書士 ForYou 合格コース
行政書士 ForYou 上級完成コース

公務員

公務員 上級 地方上級・国家一般コース
教養コース/主要科目コース
地方上級・国家一般ロングランコース
教養ロングランコース
公務員 初級 合格ロングランコース/合格コース
公務員 共通 SPI 総合対策コース
公務員 SPI 3 対策講座

司法書士

司法書士初学者向け講座/司法書士中上級向け講座

IT

基本情報技術者 ForYou 合格コース

DAiEi

資格スクール 大栄

資格スクール大栄に関する問合せ

☎ **0120-002-166**

資格スクール大栄かほく教室

運営/社会人カレッジ合同会社 仕事に役立つスキルが身につく!

資格の大栄

検索

〒929-1177
かほく市白尾ル88番地





ゲームをつくりながら学ぶ まなるご 小学生プログラミング

問題解決するための能力を養い、お子様の才能をのばします。3年生から学習するローマ字といっしょにキーボード入力、総合的なパソコンスキルが身につけましょう。

「まなるご」の学習内容

■パソコン基礎

パソコンを使うときに避けては通れない「マウス操作」や「文字入力(ローマ字)」はもちろん、ファイルの保存やUSBメモリの使い方、インターネットやセキュリティーの基本なども含めた、いわゆる「ITリテラシー」なども学べるレッスンが用意されています。必要に応じて学習することができます。

マウス操作練習 マウスはパソコン操作の基本。正しい持ち方を身につけましょう。	文字入力(タイピング) 長い付き合いになるキーボード。ローマ字入力をちゃんとマスターしよう。
ファイルの保存 パソコン初心者の最難関。ちゃんと理解しておけば、ずっと困りません。	ITリテラシー ネットやメールなどIT社会に欠かせない知識も身につけましょう。

無料体験受付中!

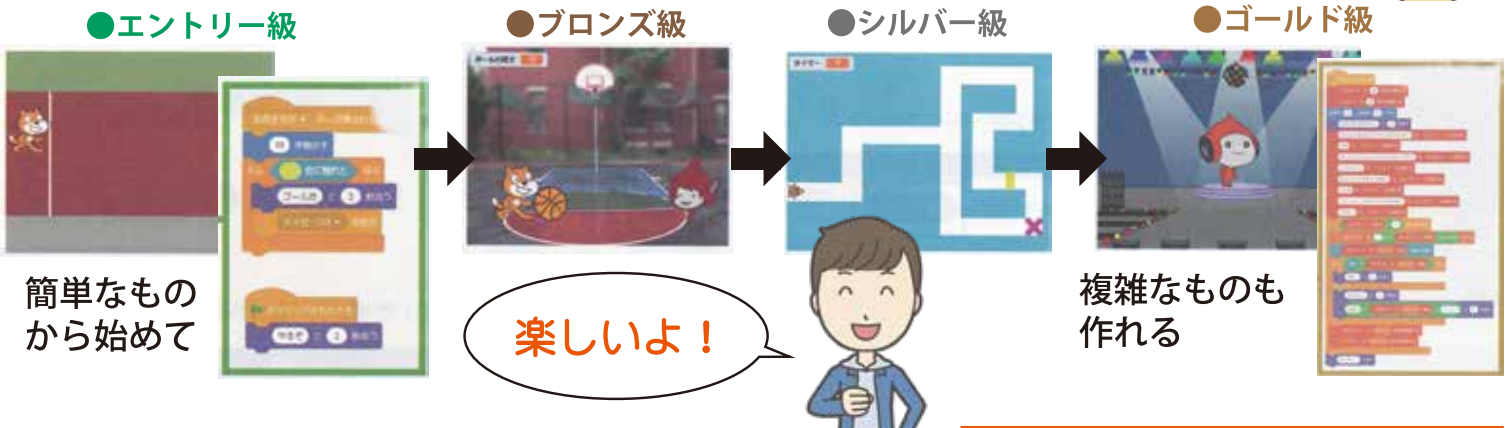


小学生3年生～
対象講座

■Scratchを使ったプログラミング

世界的に普及しているフリーのプログラミング学習用アプリ、Scratchを使ってプログラミングの基本を確実に身につけていきます。

ジュニア・プログラミング検定に準拠したカリキュラム設計で、最終的にはゲームやクイズのような複雑なプログラムも子どもたち自身のチカラで作れるようになります。



- 入会金 11,000円 ※各月のキャンペーンで優遇料金を適用します
- 月会費 2,200円 ※口座振替払いの方1,320円(振替用紙提出後から有効)
- 受講料(レッスン料)
まなるご講座(小学生プログラミングなど)
・レッスン料 1時間1,320円×毎月規定レッスン回数
「お得な時間サービス」1時間990円 平日16:10～17:10(応相談)
・毎月規定レッスン回数 月3時間

歩いて、
外角小から8分
宇ノ気小から15分



ハロー! パソコン教室 かほく校



☎ 076-283-2299

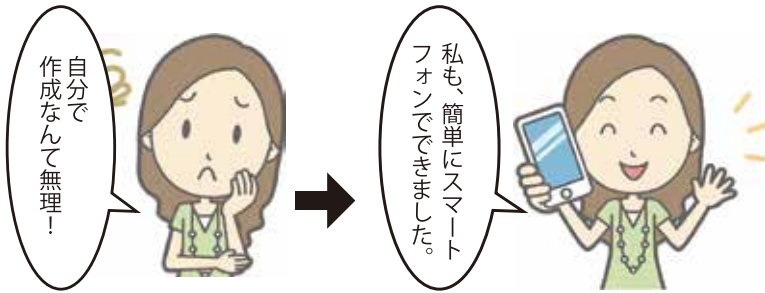
☎ 電話受付 10:00～17:00(水・金～20:30 木～12:00)

〒929-1177 かほく市白尾ル88番地
月0～2回休業

お知らせドットコム

スマートフォンで簡単に作れます!
月額100円(税別)でホームページ

これからデジタルの時代
お店や会社のホームページはやっぱり必要



内容の更新も簡単!

パソコン教室の初心者指導経験から、新たに独自に開発しました。自分でスマホやパソコンで作れ、手軽にホームページ開設ができる簡易型ホームページ作成開設システムです。SNS+ホームページで集客促進!

「お知らせドットコム」で検索してください!!
<https://o-shirase.com>



お申し込み方法

① <https://o-shirase.com> へアクセス
「簡単!ホームページ申込」をクリック



② お店の名前、住所など
各項目を入力して下さい

写真/PDFは「ファイル選択」を選択し、使用したい写真を選びます。(最大5枚まで)



ヘッダーは「画像に重ねる」にチェックを入れるとタイトル文字と写真を重ねることができます。



③ 入力し終わったら、最下部の「利用規約に同意する」にチェックをし、「確認画面へ」を押します。

④ 文章、写真などを入力したら「この内容で登録申請する」「申込フォームに戻る」で何度でも内容を確認できます

⑤ 登録申請受付の画面

事務局の内容確認後
案内メールが届きます

⑥ 事務局からメール案内「スクエア」で手続き

「¥110支払い」押して
手続き完了(シルバー会員)

ホームページが公開されます

お問合せ

株式会社ウェブネット かほく市白尾ル 88 番地
電話サポート ☎076-283-1119
留守電の際は、折り返し電話しますのでメッセージをお願いします。

シルバー会員 100円(税別) 写真は6点まで
準備中! ゴールド会員 1,000円(税別) 写真点数無制限
(100MBの大容量)

社交ダンスのアンチエイジング効果

新しいスタイル! ラテンダンスでフィットネス

ダンスフィットネスで ダイエット!! 美脚・美姿勢に。



コロナ禍の中、感染防止策を講じながら、社会経済活動を段階的に引き上げていくことが求められています。私たちもマスク着用、手指消毒などの感染防止対策を適切に行い、練習を再開しました。また、ダンスの練習そのものの工夫として、自宅でフィットネスとしても練習できるラテンダンスに限定して練習しています。

感染防止対策

- ① マスク着用の義務
- ② 開始・終了・随時、手指の消毒の義務
- ③ 検温で体温 37.5 度以上の方参加不可
- ④ 練習場の換気徹底
- ⑤ 接触が少ないラテンダンスに絞って練習

自粛生活やテレワークで、運動不足、猫背の姿勢、スマホ首になっていませんか？



安静時を 1 として、1 時間の運動や活動による代謝の度合いをあらわす「メッツ」という単位があります。
(METs は、Metabolic Equivalents の略) 厚生労働省の 18 ~ 64 歳における身体活動の基準に、強度が 3 メッツ・時以上の身体活動を 1 週間に 23 メッツ・時行うことで、生活習慣病などにかかるリスクが低くなり、健康的な体を維持することが出来るとあります。



メッツ・時の例 (各 1 時間で)
普通歩行 3.0、ラジオ体操 3.8、ボウリング 3.8、フラダンス 4.5、ジョギング 7.0、なわとび 11.8、マラソン 13.3
社交ダンス 3.0 ~ 11.3 (踊り方により)
※国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ表」から

運動不足の方、体全体を使うダンスフィットネスでダイエットと美姿勢づくり!

様々なスポーツで、シャドウ練習があります。ボクシングのシャドーボクシングは、道具や広い場所を必要とせず、高いダイエット効果があります。社交ダンスにも、シャドウダンスという練習方法があり、ラテンダンスのシャドウ練習は、自宅でダイエットとダンスの上達をはかることができます。毎日の日課に取り入れましょう。



ラテンのシャドウダンスでは、「真直ぐに立ち、相手がいるつもりで、相手とつながる手を動かさないで、相手の体重移動もイメージしながら、2人で踊る感じで、自分のバランス位置を意識し、自分のボディを動かします」基本に沿って、1人で正確に踊るための、必要なポイントがあります。ポイントを間違えるとダンス上達の効率が上がりにませんので、正しい知識を練習会で身に着けます。

練習会→自宅でシャドウダンス→日常姿勢に→フィットネス効果

見学自由!初めての方も丁寧に指導しますのでご安心ください。お気軽に!

社交ダンスを楽しむ会 ※1か月目は、お試しで会費無料

- ・練習日: 金曜日 19:30 ~ 21:00
- ・練習場所: 滝シャルウイダンススタジオ
- ・会費: 月額 2 千円 (夫婦は 2 人で 2 千円)

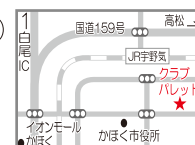
お問合せ アトリエ アヤ
TEL.076-283-5738



パレット ジュニア&大人のラテンダンス教室

- ・練習日: 金曜日 18:00 ~ 19:00
- ・練習場所: 宇ノ気中学校構内
- ・会費: 1 家族月額 3 千円 (親子で楽しめます) クラブパレット年会費・保険料別

お問合せ 認定NPO法人クラブパレット
TEL.076-283-4411



指導: 石川県ダンス教師協会会員
新江克之・綾
(プロ登録選手)

ホームページで
様子を
ご覧ください。



<http://o-shirase.com/dance>

(株)さくらからSDGsのご提案

エネルギー自給率100%以上の高性能住宅

未来の家

零和の家

Smart House 2030

モデルハウス モニター募集!



価格 3,700万円
(税込み) 40坪

特典 ①既存住宅等の解体
②仮住まいを補償
③屋外充電装置

条件 ①土地をお持ちの方(70坪~)
②当社規定のプランです
③一定期間展示場で利用します

古い家・土地で
建て替えたいが…?

後継ぎが同居していない
家を今さら建てるのは?

古い家で暑い・寒い
異常気象の中で我慢の生活



価値ある資産に

さくらスマート2030
内見しませんか!
ご相談してください!

**エネルギー自給自足
100%EV車対応**

『Smart2030零和の家』
1ヵ月トータルの経済効果

3.9万円/月

売電額 1.2万円/月

+

電気代削減 2.0万円/月

+

EV乗換の経済効果

0.7万円/月

Smart House 2030の性能



温度差バリアフリー
吹付断熱材
「アイシネン」

虫や花粉、黄砂、
PM2.5など有害物質を
約99%除去

トリプル樹脂サッシ
「エクセルシャノン」

地震の揺れを制御
「evoltz(エヴォルツ)」

気圧調整型全熱交換機「エクリア」

発電と蓄電 自給自足の
「Smart House2030」

最大200万円の支援金!

無料相談 かほく市マイホーム取得支援

野々市郷2020内見は(株)さくらのHPからかほくギャラリー 来店予約ください。

株式会社さくら かほくギャラリー 石川県かほく市七窪ハ20-4

営10~19時 休水曜日

国土交通大臣免許(3)第7489号

☎ 076-213-5205



野寺版 SDGs

峠の駅「のでら」オープン! 収穫感謝祭

11月15日 日

10:00 ~ 15:00

直売所

のでら米
かほっくり
笹餅 など

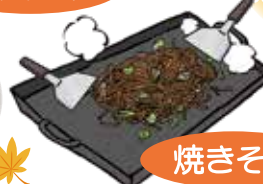
足湯体験

丸太釜焼

あったかい
コーヒー
無料配布



峠の駅「のでら」
かほく市八野ヨ50(野寺地内)
☎ 090-8702-7420



焼きそば



2020年
11月15日

峠の駅
「のでら」
収穫感謝祭

笹餅
先着
20名様
プレゼント券



魚料理・民宿

やまじゅう



Go Toトラベルの効果で「かにづくしコース」予約増加の為

空いた時間で副収入

11月・12月短期パート 大募集

☆未経験 ☆学生 ☆Wワーク **大歓迎**

(年齢不問)



空いた時間だけ働きたい

募集内容	勤務時間
接客配膳	10:00 ~ 15:00 18:00 ~ 23:00
調理補助 清掃等	9:00 ~ 12:00 12:00 ~ 16:00 19:00 ~ 23:00
魚下処理	10:00 ~ 14:00

時給 (仕事内容により応相談)

**850円
~1,250円**

※左記の勤務時間で1時間程度の前後はご相談に応じます。



お近くの方も
宿泊がお得です

ご家族・友人・県外のお客様と一緒にご利用いかがですか？

かにづくしコース 特選

宿泊 19,800円(税込)でご利用の時

実質負担 約10,000円

(地域クーポン含む)

日帰りご利用の場合
15,400円(税込)です。



かにづくしコース

その他、色々な宿泊プラン、
お得なゴルフパック等
あります

お歳暮・ご贈答に



人気
No.1
商品

大根寿司



樽詰
4,100円(税込)



パック詰
1,300円(税込)

詳細は↓



魚料理・民宿 やまじゅう

かほく市浜北八20-1 〒929-1174

営業 / 11:30~14:00 (ラストオーダー) 17:00~21:30 (ラストオーダー)

座席 / 80名様まで 宴会 / 2~120名様 個室25室有

宿泊 / 80名様まで 休日 / 不定休(月1回程度) P/100台

☎ **076-283-3455** <http://yama-10.com>

