

地域のみんなと一緒に元気に楽しく！＼(^▽^)/

無料
Take
Free

FM KAHOKU 78.7MHz

2012 12月号

かほく市・津幡町 住宅街配布
内灘町 店頭配布

月刊かほくマガジン 12月号 Vol.95 求人コーナー無料掲載



平成24年11月30日発行 編集・発行 株式会社ウェーブネット 新江克之 Tel.076-283-1139 Fax.076-283-1299 jcho@wavenet.jp ©WAVENET 2003-2012
〒929-1177 石川県かほく市白尾ル88番地 http://kahoku.net 一般第三種電気通信事業(届出番号D-14-267) 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。

クリスマス
お正月



オードブル・おせち料理

スマホで クーポン!

人気のスマートフォン!

画面提示で
お手軽クーポン!!



恋人の聖地／内灘 クリスマスLIVE

12月23日(祝・日)14:30~16:30
道の駅内灘サンセットパーク
(内灘サンセットブリッジ橋詰)

入場
無料



FMかほく公開生放送 15:00~15:59

※詳細はP13

FMかほく リスナーも参加OK!

クリスマス忘年会

12月23日(祝・日)
魚料理・民宿やまじゅう 海宝大ホール
受付18:00~ 開始18:30~20:30
会費/全飲み食べ放題 5,000円

生バンド演奏
「まり〜んず」、
カラオケ、ゲーム、
かくし芸etc.



※詳細はP8

社交ダンスを楽しむ会

クリスマス ダンスパーティ

12月21日(金)19:30~21:30
滝シャルウィダンススタジオ
会費/500円

ソフトドリンク・
おつまみ付

後援/FMかほく

※詳細はP7



地域パーソナリティ 70 PROGRAMS カーラジオ・ご自宅で
FMラジオ78.7MHzでお聴きください!!

ON AIR

ネットラジオ SHOUTcast Radio / USTREAM / STICKAM
HP <http://fm.kahoku.net> E-mail fm@kahoku.net
Tel.076-283-6660 Fax.076-283-6667

災害に備え、ラジオを準備
緊急割込放送 津幡町・かほく市

今月のプレゼント 長崎みかん 1ケース(10kg) 4名様



番組内で紹介する
キーワードを書いて
店頭ラックの
応募BOXに
投函して下さい。

12月25日締切

※当選の発表はプレゼントの発送を
もってかえさせていただきます。

※写真はイメージです。

協力: Aコープかほく店(かほく市)

12月ラジオアンケートプレゼント

- ラジオを1日どれ位聴きますか? を付けて下さい。
聴かない、1時間以内、1時間~3時間、3時間以上
- どこで聴きますか?
通勤中、仕事中、家庭、買物・送迎中、その他()
- 普段お聴きになるラジオ局は?(いくつでも)
FMかほく、NHK、MRO、エフエム石川、ラジオかなざわ
その他()

今月のキーワード

ラジオ番組で随時キーワードを放送します。

名前			
住所 〒			
Tel.			
性別	男・女	年齢	歳
職業	学生・社会人・専業主婦・無職・その他()		

クリスマス・おせち料理



You Tube **かほく.net TV**
スマートフォン対応

食いしん坊CH

春・夏・秋・冬号 かほく市・津幡町全戸配布
その他の月も住宅街に配布

かほく市・津幡町・内灘町・宝達志水町・金沢市森本・粟崎へ
1,500円以上から宅配

10:30~20:30 (L.O 19:45)
☎ 076-283-7787

クーポン 全品10%OFF
24年12月未まで有効

アコープ

かほく店 ☎ 076-283-5222
つばた店 ☎ 076-289-8600

おせち料理 ご予約承り中!

宇ノ気給食センターのおせち料理

今年も給食センターならではの選り抜かれた素材、豊かな風味、香りを大切に、真心をこめてお届けいたします。豊かな品数と吟味した海の幸・山の幸の味わいが毎年好評な、手作りのおせちをご用意します。

只今ご予約承り中

調理おせち料理【三段重】
福 15,750円

調理おせち料理【平盛】
寿 10,500円

おいしいまごころをおとどけます
お問合せ・ご注文はお気軽に
☎ **076-283-0082**

ご予約締め切り日
12月27日(木)
「数」に限りがありますのでお早めにご予約ください。

お受け渡し日
12月31日(月)
お持ち帰り受付時間
午前10時～午後3時

当センターに取りにこられた方に粗品(ティッシュ5箱)差し上げます。

宇ノ気給食センター
かほく市森力37-1
〒929-1123
FAX 076-283-0191

☎ **076-285-2812**

やさとり
とんがらし

あなただけのコース料理

満足度 **100%** あなたに合わせコース料理を作ります。わがまま大歓迎!!

100種以上のドリンク楽しめます!

女性満足度 **99%**

忘・新年会コース予約がお得です。

とんがらし
かほく市遠塚イ7-13
〒929-1173
☎ 17:00~23:00
休 火曜日 日 40席
12台

飲食代 10%OFF

※当店会員様はクーポン併用不可。

FM78.7MHz KAHOKU
番組へのお便り・ご感想をお送り下さい。

ホームページ・FAXから
H P → <http://fm.kahoku.net>
FAX → 076-283-6667

よく聴く番組アンケートにもご協力をお願いします。

FMかほく応募BOX 設置場所

プラント3 津幡店	ショッピングプラザアイ
アル・プラザ 津幡(銀だこ)	ショッピングプラザトマト
カジマートみなみ店・太田店	イオンモールかほく 中央口・センター北入口
ビックママ	チューリップ内灘店
Aコープ 津幡店・かほく店	東京ストア内灘店

お便りを送る番組 ()

お名前紹介 可・不可・ラジオネーム ()
○を付けて下さい。メッセージを記入して下さい。

今週の思い出リクエスト ()
リクエスト曲 ()
歌手名 ()

今週の思い出リクエスト ()
リクエスト曲 ()
歌手名 ()

よく聴く番組、または関心のある番組 ()

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
サンセットクルージング	サンセットクルージング	サンセットクルージング	サンセットクルージング	サンセットクルージング
かたりの窓	スポーツアスリート	経営法則	岡田直樹	美肌サロン
パソコン相談	TOMAHAPI	メタボロムと代謝	おしゅれとーく	笑顔でヨガライフ
エコみらい河北	だれでも開運!	はっぴい子育て	カラーセラピー	カイロペリハッピー
VOICE RADIO	近藤和也	耳つぼタイエツ	MUSIC LOVE	NPOよもやま話
咲いた。咲いた	フライダル×ライブ	好き好きわんにゃん	高橋しげのり	風案内はまなすさん
環境のお話	燃える体づくり	元気でいこう!	ハーブでエンジョイ	かおりの部屋
難外と知らないヒット歌謡	ビューティータイム	アパウトスタディ	あなたと住まいル	NPO活動とライフスタイル
釣りの話	Californid Easy Speak	元気にTOMMYショー	防犯あれこれ	きららならいぶ!
ちよい悪オヤジ	ラジオブレイク	旅のうまい話	はちみつのある暮らし	内灘飲食青年部
歌謡バラエティー	元気で健康!	高専'sライブ	かみやちラジオ	コーヒータイム
ラブラブかほくがた	町づくり実験	シャングリラへGO!	住まい大好き	いろいろ話
店長の新鮮気分	シネマタイム	トークスパイラル	OOOあぁ…逆にな	いい部屋ねっと
Chocolate syrup	It's So-Music	幸せ健康講座	たかしさんの読書(毎月)	Night Flight

AMANDAN VILLA 金沢

「いつもの」忘年会&新年会を
「いつもと違う」忘年会&新年会へ。

忘年会& 新年会

期間限定
11/12[月]から
2/28[木]



写真はイメージです。

料金
お一人様 **¥5,250~** (税込)

(期間中のパーティー開催に限っての特別価格)

飲み放題付き

30名様以上 無料
送迎バス

プランの詳細は、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。



AMANDAN VILLA
- 金沢 -

ことしのクリスマスは
アママンダンヴィラ 金沢で

12/22[土]23[日]24[月・祝]
17:00~21:00(L.O.)

CHRISTMAS DINNER

クリスマス限定ディナー 2012

期間限定
特別
ディナー

お一人様 **¥6,300** (税込)
【お子様コース】¥2,100



アママンダンヴィラ金沢

TEL.076-283-7799

〒929-1117 石川県かほく市鉢伏東25
平日12:00-20:00 土日祝10:00-20:00
水曜定休 ※駐車場完備



キッチンドリンクー らくつぼ

仲間同士で
ゆっくり宴会

女子会で
人気!

パーティールーム (20人程度) チーズフォンデュ 1,000円



ご予算、相談に
応じます。予約
の際にお伝えく
ださい。

ご予約お待ちしております。

☎ 076-283-5906

☎ 090-2093-5906

忘年会プラン

料理8品 + 飲み放題2時間

男性 ... 4,500円

女性 ... 3,500円

ハンドル ... 2,800円

キーパーさん (ソフトドリンク飲み放題付)



駐車場増設
(12台可)

かほく市宇野気又245-2

☎ 17:00~マスターが力尽きるまで
(最長翌2時まで)

☎ 月曜(予約可)

カジマート 高松インター店

My Card会員募集中! 発行費用は無料!

新規会員様募集 キャンペーン 新規会員様特典
50ポイント進呈!!

105円毎に1ポイント進呈。500ポイントで500円分の
商品券を1枚差し上げます。どこよりお得なカードです。

☎ 076-281-3741 かほく市高松ア7-2 10時~22時

クーポン情報

平成24年12月1日から有効

対象商品などクーポン内容の詳細は各店にご確認下さい。
クーポンのご提示がない場合、割引等提供されません。
※本クーポンは、お買い物時のみ有効です。
他の割引、サービスとの併用は出来ません。

忘新年会予約承り中

12月は休まず営業

飲食代
10%OFF
※飲み放題は除く
24年12月末日まで有効

かほく市白尾又67
(白尾インター入口)
☎ 076-283-4290
午後5時~午前2時
20名様まで宴会OK



丘の上のお洒落なレストラン 毎月曜日(祝日の場合は翌日振替)

☎ 076-283-7566 かほく市白尾又19-6

カジマート みなみ店

営業時間 / AM9:30 ~ PM10:00

クーポン
紅茶・インスタントコーヒー・レギュラーコーヒー・ココア
各種どれでも2割引
お一人様2点限り 広告の品、割引商品は除く
24年12月1日~31日まで有効

☎ 076-288-3980 津幡町加賀爪ホ218

本格焼肉 カルビ 大将

クーポン
お会計から
10%OFF
他券との併用不可
ランチ、コース、食べ放題 使用不可
割引の上限5,000円まで
24年12月31日まで有効

津幡町北中条1-6 ☎ 076-289-0577
(アル・プラザ津幡敷地内) ☎ 11:30~翌1:00 年中無休



和風菓子
お正月の
ご贈答に
生菓子
インターネットでご注文できます。
<http://hakkouya.com>
かほく市宇野気子19 ☎ 0120-83-0394 ☎ 8:30~19:30
旧河北ショッピングセンター向い ☎ 076-283-0394 毎月曜日

カジマート 太田店

営業時間 / AM10:00 ~ PM10:00

クーポン
各産地 りんご 各種 2割引
※広告の品、割引商品、ギフト、箱売りは除く ※1家族2点限り
24年12月1日~31日まで有効

☎ 076-288-3600 津幡町太田は101-1

魚料理・民宿

やまじゅう



<http://yama-10.com>

新年会 予約受付中!



かにづくしコース 8,400円～
 かに中心コース 6,300円～
 会席宴会コース 3,150円～



バス送迎承ります。

大根寿し 好評発売中!

じっくり熟成 芳醇な味わい



化粧ケース入り 1,200円
桶詰 3,800円～

「地産地消」かほく市大崎産大根使用!

お歳暮・ご贈答に

第12回 FMかほく

婚活パーティ

早期予約特典
女子力UPセミナー
利用券(千円)進呈

1月27日(日)開催

女性早期予約:1月14日(月)
申込締切:1月21日(月)

定員の半数を新規申込者受付枠とさせていただきます。

時間 18:30～20:30 (受付開始 18:00)
 会場 やまじゅうコンベンションホール海宝
 参加費 男性 7,000円 女性 1,000円
 参加資格 結婚をまじめに考えている男女
 男性:30歳～45歳 / 女性:年齢フリー (初婚・再婚問わず。)



女性限定 初めてのお友達と一緒に参加のリーダーの方に、やまじゅうラン千券プレゼント!

お電話、ホームページ、QRコードよりお申し込みいただけます。
※男女各予定人数に達し次第締切ります。

☎ 076-283-3455 <http://yama-10.com>



婚活で成功するためのセミナー
 女子力UPセミナー 16時～受付 16時30分～(骨盤美ヨガ/500円)
 17時～(メイクアップ術/500円、整体/500円、占い相談/1,000円)
 男子婚活直前必勝セミナー 17時～17時30分

主催: NPO法人FMかほく 共催: やまじゅう 後援: (財)いしかわ子育て支援財団

かほく市
海宝
コンベンションホール

法事会席

49日
1周忌
3回忌
50回忌



好評! テーブル宴会



テーブル席 8名様～120名様
お座敷席 2名様～100名様

※バス送迎・引き出物・席次・案内状などご用意させていただきます。

ご法事のご相談はお気軽にどうぞ。

法事料理 5,250円～8,400円
(季節により変更がございます。)

やまじゅう



魚料理・民宿 やまじゅう ☎ 076-283-3455

かほくTV
放映中!

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) P/100台

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)

ホームページ <http://yama-10.com>

美容



YouTube かほく.net TV
スマートフォン対応

ビューティーおしゃれCH

春・夏・秋・冬号 かほく市・津幡町全戸配布
その他の月も住宅街に配布

カット カラー ケークラブ cut & color K-CLUB

憧れのヘアスタイルに
＜予約不要＞

サロンで失敗した…。
思い通りにならなかった…。
そんな経験はありませんか?



そんな人達は、ぜひK-CLUBへ

雑誌やヘアカタログなど希望のスタイル写真持参で
思い通りのスタイルをあなたに似合わせます。

予約制 事前にお電話ください!



トリートメント
キャンペーン

¥3,150

¥1,890

24年12月まで有効

送迎致します!

Map G-1 KCLUB 香越大
●高松中学校 国道159号線
●手野気 ストック 宝蓮志水
●高松

送迎 毎週月曜、第1火曜、第3日曜

TEL/FAX 076-282-5250

カットアンドカラーケークラブ
かほく市高松37-2
Open AM9:00~
平日 パーマ・カラー PM6:00
カット PM6:30
土日 パーマ・カラー PM4:30
カット PM5:30

Jubilant 大人気!! 自分にご褒美♪
2,100円エステ
若返りましょう!
シミ・しわ・ニキビ・乾燥

クーポン
ぴかぴかコース
500yen OFF
(初回のみ)
25年1月まで有効

お好きなパック
*美白 *ハリ・弾力
(通常2,100円)
20%OFF
25年1月まで有効

薬用・天然系の無添加化粧品でお手入します

ぴかぴかコース 予約制 事前にお電話下さい!

募集中!

研修生(サロンオーナー)
ご自宅でジュビランサロンを
開きませんか?
☆未経験・低資金でできます!
☆ノルマは、ありません
☆お気軽にお問合せ下さい!

美肌マッサージ教室生徒
★初級編 3回 3,150円
★中級編 6回 10,500円
(日程・時間帯等は、お問合せ下さい)

エステ・プレミア (予約制)
☎076-214-5539
津幡町庄1-38
9:00~18:00
土日・祝

スタッフ募集



生まれ変わったReyで上質な美髪に

丁寧なカウンセリングで
お客様の「キレイ」が実現

美容室 Rey

ホームケアや
スタイリングの仕方も
教えてくれるので安心

キレイな髪質にとことん
こだわり、髪に負担のない
超一流の化粧品登録の
薬剤を使用。

豊富なカラー剤の中より
ピッタリの色を選びます。

新メニュー

- サラサラ縮毛矯正 98 ¥16,000
サラッとした手触りが最高です。
 - サラサラトリートメント 98 ¥1,000
セラミドをしっかり入れたトリートメント。
 - プレミアム縮毛矯正 98 ¥18,000
高純度の内部補修剤が入ります。
 - カラーгентトリートメント 98 ¥4,000
カラーゲンを主に入れ、うるおいを出します。
 - うるおいパーマ 98 ¥9,000
スーパーヒアルロン酸がしっかり入ってます。
 - プレミアムトリートメント 98 ¥5,000
高純度のトリートメントを内部まで
しっかり入れ込みます。
お家で1ヶ月使えるトリートメント付き。
- *すべてのメニューロング料金なし*

NEW カット+サラサラカラー+トリートメント
通常料金 ¥13,000
¥7,800
土曜日 ¥8,800
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013. 2月まで

Rey

カット+カラー+トリートメント
通常料金 ¥12,000
¥6,800
土曜日 ¥7,800
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013. 2月まで

Rey

NEW カット+サラサラ縮毛矯正
通常料金 ¥16,000
¥13,000
土曜日 ¥14,000
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013. 2月まで

Rey

カット+縮毛矯正
通常料金 ¥15,750
¥9,000
土曜日 ¥10,000
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013. 2月まで

Rey

NEW カット+うるおいパーマ
通常料金 ¥9,000
¥8,000
土曜日 ¥8,500
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013. 2月まで

Rey

メニュー

- カラー+カット ¥4,000
- パーマ ¥12,000
- 縮毛矯正 ¥3,000
- トリートメント ¥5,000

スタッフ募集



ブランド3 近く

津幡町庄1-28 ☎929-0327

●カット 9:30~17:30
●カラー 9:30~17:00
●矯正・パーマ 9:30~16:00
●毎週日曜、第1・3月曜日、祝日
●年末年始のお休み 12月30日~1月3日まで

Map D-3
津幡町庄1-28

TEL.076-288-7217

ブランド3 近く

津幡町庄1-28 ☎929-0327

●カット 9:30~17:30
●カラー 9:30~17:00
●矯正・パーマ 9:30~16:00
●毎週日曜、第1・3月曜日、祝日
●年末年始のお休み 12月30日~1月3日まで

Map D-3
津幡町庄1-28

TEL.076-288-7217

成人式・美容



☎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。

MENU

- * カット.....¥2,940
- * カラー.....¥4,095~
- * パーマ.....¥6,090~
- * デトックストリートメント...¥3,150

成人式の着付け 承ります。



サラヘア
津幡町庄木46-1 〒929-0327
☎9:00~19:00 毎月曜日
12月は第1火曜、第3日曜も営業します。
年末は30日まで、年始は4日より営業します。



デジタルカール
◎◎込 長さ一律
12,000円
↓
9,500円

持続性抜群のデジタルカール。
朝のお手入れが超簡単です！
※他券併用不可 24年12月末まで有効

縮毛矯正 ◎◎込 長さ一律
10,290円→**9,500円**
※他券併用不可 24年12月末まで有効

パーマ・カラー 500円OFF
(デジタルカールは除く)
※他券併用不可 24年12月末まで有効



☎076-283-7715

nene's hair Create Beauty
成人式の着付け 承ります。

- | | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| スタイリングパーマ◎◎込
7,140円(S)~
(M+525円、L+1,050円) | デジタルカール◎◎込
12,000円→ 9,500円
(長さ一律♪) |
| ファッションカラー◎◎◎込
8,085円→ 6,500円
■土日祝は+500円(長さ一律♪) | グレーカラー◎◎◎込
7,035円→ 5,800円
■土日祝は+500円(長さ一律♪) |
- 24年12月末日まで ※他券併用不可



ネネズヘア ※このクーポンをご持参下さい。
かほく市内日角4丁目84番地3 ☎9:00~19:00
毎月曜日 12月は第1火曜、第3日曜も営業します。
年末は30日まで、年始は4日より営業します。

大好評! 酸性縮毛矯正
通常 10,290円→**8,500円!**
◎◎込 ■土日祝は+500円
(長さ一律♪) ■他券併用不可 ■12月末まで

髪の状態に合わせた丁寧な施術でさら・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に!



通常menu カット... 2,940円
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。

成人式

着付け 記念撮影

美容

クーポンを使って
お得にイメチェン
できたわ

YouTube **かほく.net TV**
スマートフォン対応
ビューティーおしゃれCH

春・夏・秋・冬号 かほく市・津幡町全戸配布
その他の月も住宅街に配布

HAIR STUDIO SUGIMURA
タイムサービスキャンペーン!!
12月21日(金)まで

平日 9:00~16:00 までに **ご予約来店** された方のみ

平日限定 **ALL MENU** ※エクステは除く
女性限定 **10%OFF**

★土・日・祝は通常料金となります。★他の割引サービスと併用不可。
ヘアースタジオ 杉村 ※詳しくはスタッフまで
かほく市大崎ル4 毎月週月曜、第1月・火曜、第3日・月曜
☎9:00~19:00 ナイターDAY 水・金曜 13:00~22:00
☎076-283-7374 Map D-2

ヴェリテ Verite
新規の方 **20%OFF** 券
通常メニューからお選びください。
その他サービスとの併用はできません。
※このチケットをご持参ください。
24年12月末まで有効

津幡町横浜 へ 37-1
毎月週月曜、第1火曜・第3日曜
http://verite1999.com
☎076-288-6220 ☎076-288-6600

Ai esthe アイエステ
津幡町北中条2丁目5番地
☎076-289-6259 平日・土曜日 9:00~18:00
毎月週月曜、第1火曜・第3日曜 (日曜・祝日(日曜日応相談))

スツピンでも **エクステ 半額!!**
自信が持てます。 さらに、ご希望の方に
根元に落ちにくいマスカラサービス
24年12月末まで有効

豪女性会貸衣裳室

平成26年成人式
1月4日9時から電話予約開始!!
かほく市内外問わずお貸しします。
予約承り中! ☎076-285-1658
☎9時~17時 毎月週月曜・祝日 Map E-1

1,000円 脱毛

Paris de skin パリス・デ・スキン
女性専門「脱毛エステ」

1,000円コースなら
たった**10分**で脱毛

北陸地方初出店!
グランドオープン!!
イオンモールかほく1F
http://paris-de-skin.com

オープニングキャンペーン
11月16日~12月16日
の1ヶ月間

好評につき
12月31日まで延長!

1,000円・2,000円・3,000円の全脱毛コース
50%OFF 初回来店の方限定

☎0120-196-293

パリス・デ・スキン
イオンモールかほく店
http://paris-de-skin.com

もうすぐ成人式!!



記念撮影は
前撮がおすすぬ☆

ミヤノDGスタジオ

前撮りだとゆっ〜くり写せて「見て選べる」システム

例 2ポーズ 撮影料+六切2枚
¥18,900(税込)

予約
受付中!



前撮り3ポーズ以上のお客様に「ミニアルバム」プレゼント!!
(四画面入り 9.5cm×9.5cm)

成人式前撮り割引
3,150円割引券
ご予約の上、クーポンをご持参下さい。
他券併用不可。



津幡町津幡ハ96-1 〒929-0323 (パピィ1通り)
平日/9:00~19:00 土・祝/9:00~18:00
http://www.miyanophotostudio.com

0120-00-2013
076-289-4181



★ 社交ダンスを楽しむ会 ★ クリスマスダンスパーティ

12月21日(金)19:30~21:30

滝シャルウィダンススタジオ

会費/500円 ソフトドリンク・おつまみ付

どなたでも参加自由! 後援/FMかほく



会員募集!
まったくの初心者の方大歓迎!
金曜20:00~21:30(~22:00自由練習)
月会費 2,000円(夫婦2人でも2,000円)
※1ヶ月目はお試し入会無料



社交ダンスを楽しむ会

かほく市宇気子40-7
(太陽自動車学校の北並び)
滝シャルウィダンススタジオ

076-283-5738



石川エリアで強い! 地元で婚活



女性半額キャンペーン
カウンセリング・お見合い料
初回月会費無料!

98%が北陸在住なので地元での出会いが可能!全データの中から納得した相手とだけお見合いする成婚率の高いシステム。強引な勧誘は一切いたしません!お気軽に安心してご見学ください。

- 安心の月会費制 2,100円~
- 新規ご来店の方にプレゼント
- プライバシー完全厳守



ほだいじゃかなざわ 検索

菩提樹かなざわ

076-287-3300

金沢市泉本町7-7-1
ジャンボールオフィス棟2F
営業時間◆10:30~19:00
(土日祝10:00~18:00)
定休日◆金曜・年末年始
大型駐車場あり

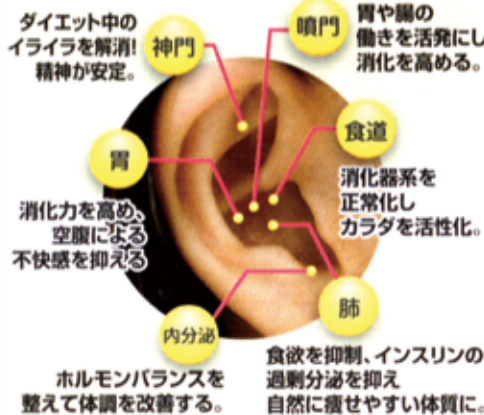


耳つぼダイエットで健康的に無理なく3ヶ月で-10kg

こんな方にオススメ!

- ①何をやっても結果がでない
- ②つまめる脂肪がある
- ③去年の服が入らない
- ④食欲が抑えられない
- ⑤健康診断で痩せるように言われた
- ⑥自己流ダイエットで痩せない
- ⑦産後太りで元に戻らない
- ⑧-3~5kgのプチダイエットしたい方
- ⑨-10~30kgのしっかりダイエットしたい方

ダイエットに効果的6つのツボ



まずは「無料カウンセリング」で体重や体脂肪率等を測定して、あなたならどのくらいの目標体重が可能か、プログラムの提案と料金をご説明させて頂きます。「よし! やってみよう、チャレンジしてみよう!」と思ったら、いつでもお好きな時にスタートして頂けます。



耳つぼダイエット
カウンセラー
1日資格取得講座実施中

日時など、くわしい内容やご相談はお電話にてお気軽にお問合せください。
資格取得料 ¥89,800

日本瘦身医学協会会員 (日本最大級の耳つぼ瘦身グループ)

スリムアイランド・つばた店

津幡町横浜浜29番地5 横浜ビル2F 〒929-0341
営業 9:00~21:00 休 日 曜・祝 日
FMかほく「耳つぼダイエット」
毎週水曜10:30~10:54放送

姉妹店募集中!

耳つぼ白書

検索

完全予約制 0120-332-159

こちらから
ダイエット成功事例が
チェックできます。



休日当番医	緊急ダイヤル (24時間)	警察 海の事件・事故 火事・救急車 災害用伝言ダイヤル	110 118 119 171	北陸電力 かほく市役所 津幡町役場 内灘町役場	0120-776-453 076-283-1111 076-288-2121 076-286-1111
	12月2日(日)	河北中央病院 茶谷医院	津幡町津幡口 51-2 内灘町西荒屋 52	076-289-2117 076-286-8478	
	12月9日(日)	サンクリニックやまだ きた眼科クリニック	津幡町湯端 461-10 かほく市白尾イ 50-1	076-289-3929 076-283-1515	
	12月16日(日)	土島整形外科医院 宗平内科医院	内灘町旭ヶ丘 148 津幡町井上の荘 2丁目 1-1	076-238-4858 076-288-7600	
	12月23日(祝・日)	らいふクリニック 酒井医院	かほく市白尾口 32-1 津幡町加賀爪 30	076-283-6200 076-289-2006	
12月24日(祝・月)	たなべ眼科医院 おきの内科医院	津幡町北中条 8-57-1 かほく市遠塚口 54-9	076-289-6340 076-285-2552		
上記内容の一部変更がある場合もあります。受診される場合は直接医療機関へ確認下さい。(11月20日調)					

津幡町・かほく市で 緊急放送放送!

災害発生時には、FMかほくの通常番組の途中でも
役場からの緊急放送に自動的に切り替わります。
防災行政無線だけでは不十分! 内灘町にも提案中です。

災害に備えて用意しましょう
水(ペットボトル)・ビスケット・
ラジオ・懐中電灯・予備の電池・医薬品等

かほく市役所・内灘役場・津幡町役場と防災協定
災害時には、各市町村からの災害情報をお知らせします。
FMかほく 78.7MHz
☎076-283-6660

行方不明者の捜査に協力

認知症などを患われているご家族の方が
行方不明になった場合は、すぐにご連絡ください。

かほく市役所・内灘役場・津幡町役場と防災協定
災害時には、各市町村からの災害情報をお知らせします。
FMかほく 78.7MHz
☎076-283-6660

- #### 内灘町指定避難所・避難場所
- 1 室公民館
 - 2 室児童公園
 - 3 勤労青少年ホーム・西荒屋児童公園
 - 4 西荒屋小学校
 - 5 宮坂公民館
 - 6 内灘勤労者体育センター
 - 7 内灘町総合公園・屋内温水プール管理棟・サイクリングターミナル
 - 8 福祉センター(憩)
 - 9 大学公民館・大学第2児童公園
 - 10 ハマナス恐竜公園
 - 11 内灘町民ホール
 - 12 内灘中央公民館
 - 13 大根平児童公園
 - 14 内灘町文化会館・大清水公園
 - 15 大根平小学校
 - 16 鶴ヶ丘第3児童公園
 - 17 鶴ヶ丘北公民館
 - 18 内灘町武道館
 - 19 内灘総合グラウンド
 - 20 内灘中学校

- #### 津幡町指定避難場所
- 1 津幡小学校
 - 2 ふれあい広場
 - 3 中央公園
 - 4 しらとり児童公園
 - 5 つばた幼稚園
 - 6 住吉保育園
 - 7 住吉公園
 - 8 サンライフ津幡
 - 9 実生保育園
 - 10 津幡公民館
 - 11 津幡高等学校
 - 12 津幡中学校
 - 13 太白台小学校
 - 14 太白台保育園
 - 15 荻井会館
 - 16 津幡南中学校
 - 17 文化会館シグナス
 - 18 中条小学校
 - 19 中条東保育園
 - 20 中条公民館
 - 21 石川工業高等専門学校
 - 22 桑南小学校
 - 23 中条南保育園

- #### かほく市指定避難場所
- 1 高松小学校(校舎・体育館・運動場)
 - 2 高松中学校(校舎・体育館・運動場)
 - 3 高松産業文化センター
 - 4 アクロス高松
 - 5 高松陸上競技場
 - 6 高松野球場
 - 7 大海小学校(校舎・運動場)
 - 8 石川県立看護大学(体育館・運動場)
 - 9 高松グラウンド・ゴルフ場
 - 10 河北中学校(校舎・体育館・運動場)
 - 11 七塚小学校運動場
 - 12 七塚健康福祉センター
 - 13 七塚生涯学習センター
 - 14 七塚武道館
 - 15 七塚中央公園
 - 16 竹橋保育園
 - 17 萩野小学校
 - 18 七塚体育センター



リスナーも参加OK! FMかほく クリスマス忘年会

(受付 18:00~)

12月23日(日) 18:30~20:30

場所: やまじゅう海宝大ホール
かほく市浜北ハ20-1

会費: 全飲み食べ放題
1人 5,000円

締切: 12月20日(木)
※定員に達し次第締切させていただきます。

お申込 **FMかほく ☎076-283-6660**
または、ホームページ <http://fm.kahoku.net>

参加者募集
パーソナリティと一緒に楽しもう!
オールティーズ 生バンド演奏
「まり〜んず」
パーソナリティ カラオケのど自慢
(歌謡バラエティ・加藤満さん審査)
かくし芸、ゲーム etc.

スポンサー企業の美味しい景品プレゼント!
協賛: アサヒビール、みつばちの詩工房、その他

FMかほく カラオケ無料設定

FMかほくの78.7メガヘルツをご自身で設定できない方は、下記カーショップ、ガソリンスタンドで無料で設定させていただきます。

かほく市	内灘町
オイルプラザD1 河北モータース エー自動車 コスモ自動車 白江自動車 杉本自動車サービス スズキアリーナ河北 トシキ自動車 富澤自動車 西田自動車 北国オート ホンダカーズかほく南	クリーンカー石川 オートプラザ青木 酒井自動車 タニイ自動車 ネットヨタ石川津幡店 ロードスター チューニング協力店募集 FMかほく ☎076-283-6660

公開生放送 in アル・プラザ津幡

ハンバーガーのワンダフル協賛 アコースティックライブ

無料

12月9日(日) 再放送 翌週 12月16日(日)
14:00~14:59 14:00~14:59

場所: アル・プラザ津幡 1F ワンダフル前

デブクロ 拓朗 ナブ

無料でご覧いただけます。お誘い合わせの上、お越しください。当日のライブ演奏をFMかほくにて生中継します。

FM78.7MHz KAHOKU

交通安全・防災 キャンペーン中

放送中にお子様の声で、
メッセージを読みあげ
ています。

河北ロータリークラブからのお知らせ

経営を学び考える! ランチエスター戦略経営ゼミ

西田哲学に触れる! 30分でわかる幾多郎講座ほか

自己啓発に人脈づくり、昼食時間を楽しく有意義に活用!

河北ロータリークラブ(かほく市・津幡町・内灘町地域)
毎週水曜日12:00~順次食事開始 点鐘12:30(合計 約1時間)
例会場 かほく市七塚生涯学習センター ふれあい館(かほく市遠塚口57番地6)

若手経営者、女性経営者の方お待ちしています。

経営を考える 河北ロータリークラブ ☎076-285-2611

求人コーナー

スマホもOK!

ヘアースタジオ 杉村 理・美容師(正社員・パート) かほく市大崎ル4 応相談 9時~19時の間で応相談 休 定休日以外応相談 他 福祉施設等で出張カット ☎076-283-7374	HOGARAKA 理・美容師(幹事募集) 内灘町大字2-194 総 応相談 総 スタイリスト17万5千円~ 9時~19時まで 休 定休日以外応相談 他 企業拡大のため幹部募集 ☎076-286-4438	美容室レイ 美容師(正社員・パート) 津幡町庄ト1-28 総 18万円~時800円~(+能力給) 9時~17時半の間で応相談 休 第1~3月曜、日曜、祝日 他 土曜出勤可能な方、試用期間あり ☎090-7740-3730
エステスタジオ プレミア エステティシャン 津幡町 総 800円 9時~19時 休 日・祝他、応相談 他 未経験者歓迎 ☎076-214-5539	どんたくかほく店 青果部門(若干名) どんたく かほく店 総 750円から 8時~17時 休 毎月8回 ☎076-285-2712	無料掲載! 求人コーナー募集 http://kahoku.net から 登録してください。 毎月掲載枠数に達し次第 締め切らせていただきます。 締切: 毎月15日

(株)ウェブネット
☎076-283-1139 **ホームページからの掲載申込み限定**

特選！不動産情報

事務所・店舗・診療所・接骨院に最適！



中古事務所 かほく市外日角

993万円

鉄筋コンクリート造陸屋根 3階建

内外リフォーム済！

駐車：10台



所在地／かほく市外日角イ1番5（JR七尾線宇野気駅より徒歩8分）

いつでも内覧出来ます。

広い土地／438.08㎡（132.51坪）

建物面積／1階116.64㎡ 2階108.13㎡ 3階108.13㎡ 合計332.90㎡（100.70坪）

建築日／昭和59年9月25日新築

かほく市浜北 賃貸マンション

敷金なし！礼金なし！

賃料のみで楽々入居（エアコン・ベッド付）

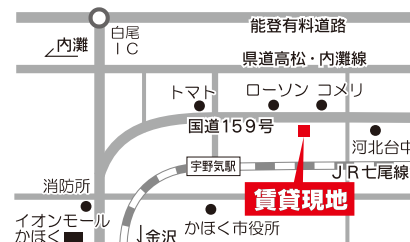
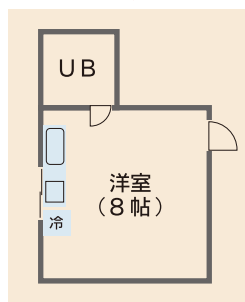
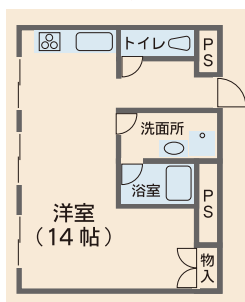
コンビニ・スーパー近くて便利！ リフォーム済みできれいです。

広々ワンルーム（キッチン・トイレ・洗面・浴室）



サンハウス 21

賃料 30,000円 賃料 20,000円



ご連絡頂ければ、いつでも内覧可。

(株)笹舟住研

石川県知事(5)第3182号

TEL.076-262-0333

金沢市諸江町上丁335番地 〒920-0015

相談できる薬屋さん!

今村薬局

夜中に2回以上
トイレに起きる方
ご相談ください!!

W.C.



今村薬局

かほく市宇野気字76
図 9:00~19:00
※日曜日・祝日
裏側に駐車場有。



今年もあっという間に12月となりました。
「光陰矢の如し」という言葉を実感した一年でした。
暑すぎて長すぎる夏から、一気に冬となり
体もビックリ状態です。
この気温の変化が大きなストレスとなり体調を
崩しておられる方が多いようです。
また、お肌の乾燥もひどくなっているようです。
寒さに負けないで、来年へつなげる
いい12月にしたいですね。

薬剤師 今村美貴子



暮らし



かほくマガジンなら
地域のお店が
たくさん載ってるし
お得な情報が満載ね

春・夏・秋・冬号 かほく市・津幡町全戸配布
その他の月も住宅街に配布



ショッピングリゾート
COMFOMALL UCHINADA
コンフォモール内灘
内灘町千鳥台4丁目1番地、2番地、千鳥台5丁目1番地
内灘海水浴場 隣接 <http://comfomall.com>



青果部門
(若干名)
時給 / 750円~
時間 / 8時~17時
休日 / 毎月8回

★経験者、土日祝日勤務可能な方歓迎 ★日曜時給割増し
☎076-285-2712 かほく市木津八5-1



肩こり

腰痛

骨盤調整

女性の先生も
いるから安心!

初診料 **3000円**
通常 4500円
12月末まで

カイロプラクティック
資格取得説明会

手に職をつけてみませんか?

- ・独立開業を目指すために
- ・家庭内療法の勉強
- ・自分の健康のために
- ・友人、知人がお悩みの方

【日時】 12月12日(水)・16日(日)
第1回/15:00 第2回/18:00

【会場】 なごみ整体院
(白尾交差点そば屋亀屋さん隣)

※前日までにご予約ください

水曜定休
予約制

☎076-283-7731
営業時間 9:00~19:00 かほく市白尾八6-7

漢方相談 万氣和漢堂

☎076-238-2886

予約制: 初回相談は1時間30分~2時間

金沢市三口町44-1 ヴィラ88

☎ 午前10時~午後7時

☎ 日曜、祝日 ☎ 完備



予約制 (通常1回500円)
体の酸化度測定 1回無料券
体のサビ具合が数字でわかります。
24年12月22日まで有効

それでもなかなか体が温まらない方、寒くて動
けない方は万氣和漢堂の漢方や遠赤外線の足湯を
ご利用下さいね。体が悪い方向へ傾いてしまった
時は、食事養生だけでは改善に時間がかかりすぎ
てしまいますから。低体温の方は体全体が冷えて
いるために逆に冷えを感じていない方もいます。
一度平熱を測定してみてください。平熱が36度
以上で冷え症の方は、血の滞り(漢方という瘀血)
の可能性が大きいです。ご相談ください。

- 冷える食べ物控える。
砂糖入りの菓子、ジュース、果物、コーヒーやビールの
うな苦いもの、牛乳や乳製品、パスタやパンなどの小麦
製品は体を冷やす傾向があります。
- 筋肉をつける。
特に太い筋肉である太ももを歩いて鍛えると効果的。
- おすすめの食事
健康の基本はご飯と味噌汁。根菜類、火を通した野
菜は体を温めます。香辛料を大量に使っていますが、
本来は少量を用いて消化促進や健康増進に使うもの。
香辛料の多くは冷える傾向があるのほどほどに。少
の漬けたニンニクや山椒、本葛は体を温めてくれます。

- 免疫力は37%低下
風邪やアレルギーなど病気にかかりやすく、治りにくくなる
- 基礎代謝が12%低下
太りやすく、痩せにくく、老けやすくなる
- 体内酵素の働きが50%低下
エネルギー不足で疲れやすい
- がん細胞は低体温を好み、増殖
35度を好み、39.3度で死滅

本日は怖い低体温!
体温が一度下がると、どうなるのでしょうか。

漢方薬・生薬
認定薬剤師
飯田先生の
幸せ健康講座

九星による12月の運勢

師走12月7日(大雪)~1月6日まで

急な降雪に慌てなくて済むように、月上旬には車は、
冬タイヤにしましょう。道を車で走るのは自分だけ
ではありません。ドライバーの責任です。
それでは、九星による12月の運勢をご案内します。

一白水星

対人関係は良好ですが、人に頼まれ事や世
話が多発する月です。確実に処理すること
で、周囲の信頼も高まります。

二黒土星

今年一年の働きや功績が評価され嬉しいこ
ともある月です。目標は高く持って、来年
の計画を建てて前進しましょう。

三碧木星

楽しい社交運活な月ですが、人物を慎重
に評価しましょう。お世辞に乗らないよう
に、語めが甘い痛い目を見る恐れあり。

四緑木星

人のお世話や雑事で忙しい月。何事も来年
への根回しと割り切ると得るものがあります。
立ち位置を考えて動くことが重要です。

五黄土星

周囲から期待され、自分磨きの昇格・昇進
のチャンスとのお金は有効に使い、完
全燃焼して新しい年を迎えましょう!

六白金星

社交運絶好調で和合が図れる月ですが、常
に平常心が安泰です。期日やノルマなどル
ールは厳守! 助言には聞く耳を持って吉。

七赤金星

迷いがあれば断る勇気も大切です。急変の
時こそマイペースで自ら波風を立てず、我
慢と忍耐は来年の準備として必要です。

八白土星

自分の力量を知った上で、頼まれ事やお役
は引き受けましょう。強気に出れば、摩擦
や対立も起こることも。冷静さを失わずに!

九紫火星

気忙しさから体調不良になり、ミスが多発
しがちになることも。お金貸し借りや扱
いには注意が必要です。公私共、安全第一で!

九星早見表

1月1日から2月3日迄に生まれた人は
前年の干支、前年の星になります。

一白水星	昭和2・11・20・29・38・47・56 平成2・11・20
二黒土星	昭和元・10・19・28・37・46・55 平成元・10・19
三碧木星	昭和9・18・27・36・45・54・63 平成9・18
四緑木星	昭和8・17・26・35・44・53・62 平成8・17
五黄土星	昭和7・16・25・34・43・52・61 平成7・16
六白金星	昭和6・15・24・33・42・51・60 平成6・15・24
七赤金星	昭和5・14・23・32・41・50・59 平成5・14・23
八白土星	昭和4・13・22・31・40・49・58 平成4・13・22
九紫火星	昭和3・12・21・30・39・48・57 平成3・12・21

ミチコの誰でも開運!
FMかほく 毎週火曜10:00~生放送
占い鑑定ご希望の方
☎090-3885-4272 (室石通子)

【出演者】



いらせん



松下しげき

見晴らし台の恋みくじハウスで販売している「恋みくじ」と「そのケース(カプセル)」をご持参の方には、抽選会にてクリスマスケーキなどステキな景品をプレゼント!!



問い合わせ先
内灘町観光協会
(内灘町商工会内)
☎076-286-4200



FMかほく(78.7MHz) 公開生放送

恋人の聖地／内灘 入場無料 クリスマスLIVE

日時：12月23日(日)
午後2時30分～4時30分
※生放送は午後3時～3時59分
※抽選会は午後4時～

場所：道の駅内灘サンセットパーク

主催：内灘町観光協会



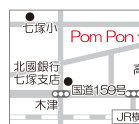
トリミングの店 Pom pon

年末年始
トリミングホテル
予約受付中

メニュー
爪切り、耳掃除、足裏カット、肛門絞り
お手入れコース 4ヶ所 ¥1,500 (1ヶ所各¥500)
歯みがき ¥500
通常トリミングコース ¥4,000～
通常シャンプーコース ¥3,000～
※犬種により料金は異なります。

その他、エステメニュー取りそろえております。詳しくは、スタッフまで。

※電子マネー使えます。WAON(ワオン)、nanaco(ナナコ)、Edy(エディ)、iD(アイディ)



トリミングの店 Pom pon (ポンポン) Map F-1

トリミング予約受付中
☎076-285-1210
pompon@sky.plala.or.jp

かほく市木津二28 〒929-1171
☎9時～19時(予約優先) 休水曜
送迎無料(羽咋～金沢北)
健康と安全とおしやれにこだわっています。



ブログも
やってます

FMかほく 毎週水曜11時～
「あけみの好き好きわんにゃん」
ブログ <http://kanazawa.areablog.jp/blog/1000020928/pc.html>

とっても受講しやすい価格です!!

ガラス教室

エコみらい河北

<http://clean.kahoku.net>
TEL.076-288-4545 Map D-2

詳細は、河北郡市広域組合HPにて!

個別学習の SELMO 個別学習で成績UP

見学会・体験授業随時受付中!
かほく秋浜教室 かほく市秋浜二-20
お問合せ受付時間/月～金14:00～21:00

☎076-254-1920



表現会の練習がんばってます!

のけ幼稚園

<http://www5.ocn.ne.jp/~unoke-k>

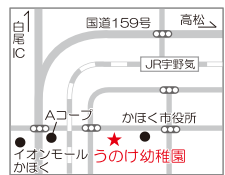
まなびの一步 それは 幼稚園

12月の園活動

- 8日(土) クリスマス表現会
- 14日(金) 誕生会
- 19日(水) クリスマスケーキ作り
- 21日(金) 2学期終業式

プレ教室『いちご組』12月

- 3日(月)・6日(木) 楽器あそび・リトミック
- 10日(月)・13日(木) クリスマス飾り作り・身体測定
- 17日(月)・20日(木) クリスマス会・12月誕生会



☎076-283-7111
かほく市宇野気二15番地 〒929-1125
時間...7:30～16:00
延長保育...16:00～19:00
休日・祝、第2、3、4土曜日
預かり保育 夜7:00まで

FMかほく「畑の会」楽園応援計画 畑づくりに参加しませんか!

1,000坪の土地で一緒に
畑を楽しみましょう!

場所：心の市場農場

(かほく市内高松
河北縦断道路沿い)

畑づくり体験などを通して、
栽培法も学びましょう。

春にはわらび採り、たけのこ掘りも計画しています。

お問合せ (社)社会人教育研究所

☎076-283-2299 「畑の会」係

越冬野菜の防寒方法
遅まき(一〇月上旬)の軟弱野菜は防寒をすることで降雪時も収穫できます。ホウレンソウ、コマツナ、チンゲンサイ、山東菜、春菊、二十日大根、コカブなどは、寒さに向かうと細胞を凍結から守るために糖分を蓄えます。甘くて、ビタミンC、Eの多い葉になり、硝酸や有機酸などの体に悪い成分はほとんど増えないか、かえって減ることもあります。

グラスファイバーのトンネル支柱で寒冷紗や不織布を浮かす掛けします。少々の降雪でもトンネルは変形して耐えます。消雪とともにトンネルは復元します。

イチゴ、ソラマメ、エンドウやタマネギは降霜やあられ、突風で大切な葉がずたずたに傷み、越冬に向けての生育量を確保できず、根雪期に腐敗して欠株になってしまいます。

寒冷紗や不織布(ワリフ)を被覆して防寒しますが、軟弱野菜のようにトンネル支柱による浮き掛けではなく、作物に直接掛けるべたがけ(直がけ)にします。風に飛ばされないように押さえ用具で両脇を止めます。積雪下では作物は0℃の雪中にあり、あられ、突風をはじめ外気のマイナス温度から守られます。

金時草は熱帯原産のため露地の越冬は困難です。キクの親株をハウスに伏せ込んで冬至芽を養成するように、金時草もハウス越冬が無難で、早期の採種(増殖)が可能になります。ただし、霜に遭う前に茎刈りして、敷きわらやもみ殻を覆った上に、風に飛ばされないようにビニールマルチを掛けておく越冬します。根茎部が生きており、早春に弱い腋芽が発生します。揺いて挿し穂にすれば、新しい根が出て苗に養成できます。若干遅れますが立派な苗になります。

FMかほくサンセットクルージング
火曜「園芸・農業相談」でおなじみ

山辺先生の
楽しい
畑づくり
アドバイス

詳しいご質問は
山辺守先生
JAグリーンかほく
☎076-288-8400

22 6	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	
25	インフォメーション ※ 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。					
30	音楽	歌謡バラエティー (再)	元気で健康! しあわせ一番 (再)	高専's ライフ (再)	かみやちラジオ (再)	
7	00	風案内はまなすさん (再)	咲いた。咲いた (再)	プライダル×ライフ (再)	あけみのは高橋しげのりです (再)	
8	00	かたりの窓	がんばれ! スポーツアスリート	小さな会社の経営法則	これが言いたい 美肌サロン	
8	民話	塩谷治美 (かほく)	スポーツ	企業経営	政治	
8	25	内灘潮騒だより				
30	☆きららならいぶ☆ (再)	クマさんの“釣りの話” (再)	California Easy Speak (再)	元気にTOMMYショー (再)	コジローさんの防犯あれこれ (再)	
9	00	パソコンなんでも相談	TOMAHAPI	メタボロームと代謝	おしゃれトーク	
9	パソコン	金丸弘人 (かほく)	Happy	健康	ファッション	
9	30	玄じいさんのいろいろ話 (再)	ラブラブかほくがた (再)	おさるの町づくり実験 (再)	シャングリラへGO! (再)	
10	00	エコみらい河北 NEWS	ミチコのだれでも開運!	いっしょにはっぴい子育て	癒しとカラーセラピー	
10	環境	上野谷剛 (津幡)	占い	育児	オーソマ	
10	30	VOICE RADIO	こんにちは近藤和也です	耳つぼダイエット	MUSIC LOVE	
10	会話教室	田中雅恵	政治	瘦身	音楽	
11	00	咲いた。咲いた	プライダル×ライフ	あけみの好き好きわんにゃん	こんにちは高橋しげのりです	
11	花	架谷和美 (かほく)	結婚	ペット	政治	
11	30	ロジとノミ たかしさんの環境のお話の朗読感	燃える体づくり	げんちゃんの元気でいこう!	ハーブでエンジョイ	
11	エコ朗読	補作昭紀 (かほく) 高田健一	トレーニング	元気	ハーブ	
12	00	意外と知らないハッピー映画	ビューティータイム	アバウトスタディ	あなたと住まい	
12	映画	山内崇寛	美容	受験	不動産	
12	30	パソコンなんでも相談 (再)	TOMAHAPI (再)	メタボロームと代謝 (再)	おしゃれトーク (再)	
13	00	いい部屋ねっと (再)	店長の新鮮気分 (再)	シネマタイム (再)	らせんの脱線トクスパラル (再)	
13	00	かたりの窓 (再)	がんばれ! スポーツアスリート (再)	小さな会社の経営法則 (再)	これが言いたい (再)	
14	00	クマさんの“釣りの話”	California Easy Speak	元気にTOMMYショー	コジローさんの防犯あれこれ	
14	釣り	熊谷隆 (かほく)	英会話	マジック	防犯	
14	30	VOICE RADIO (再)	こんにちは近藤和也です (再)	耳つぼダイエット (再)	MUSIC LOVE (再)	
15	00	たけしのちよい悪オヤジ	ラジオブレイク	旅のうまい話	はちみつのある楽しい生活	
15	理容	杉村武志 (かほく)	局の話題	旅行	健康	
15	30	環境のお話/朗読感 (再)	燃える体づくり (再)	げんちゃんの元気でいこう! (再)	ハーブでエンジョイ (再)	
16	00	エコみらい河北NEWS (再)	ミチコのだれでも開運! (再)	いっしょにはっぴい子育て (再)	癒しとカラーセラピー (再)	
16	30	サンセットクルージング 今日のお買い得情報 イオンまほろく店、プラント3、アル・プラザ津幡、どんたくかほく店 週末イベント情報 イオンモールかほく、アル・プラザ津幡 新聞拾い読み 北国新聞、北陸中日新聞				
16	月	火	水	木	金	
16	寺西志津代	橋藤尾 (かほく)	松木舞 (津幡)	ニシヤス	藤田すみこ (かほく)	
17	00	歌謡バラエティー	元気で健康! しあわせ一番	高専's ライフ	かみやちラジオ	
17	歌謡曲	加藤満 (津幡)	健康	音楽	珈琲と音楽	
17	55	内灘潮騒だより				
18	00	ラブラブかほくがた	おさるの町づくり実験	シャングリラへGO!	テリーの住まい大好き	
18	農業	金田直樹 (津幡)	町づくり	旅	住宅	
18	30	たけしのちよい悪オヤジ (再)	ラジオブレイク (再)	旅のうまい話 (再)	はちみつのある楽しい生活 (再)	
19	00	店長の新鮮気分	シネマタイム	らせんの脱線トクスパラル	音子の○○○あぁ逆にな!!	
19	野菜	坂尾勉 (かほく)	映画	音楽	音楽	
19	30	意外と知らないハッピー映画 (再)	ビューティータイム (再)	アバウトスタディ (再)	あなたと住まい (再)	
20	00	Chocolate syrup (再)	It's So-Music (再)	幸せ健康講座	オールナイト インディーズ	
20	ゲスト	AYU acchan (内灘)	音楽	漢方鍼灸	パーソナリティ募集!	
21	00	オールナイト 吹奏楽	オールナイト 唱歌	オールナイト 民謡	Night Flight	

KAHOKU FM78.7MHz

2012年12月番組表

25 6	土 (Sat)	日 (Sun)	
25	インフォメーション		
30	音楽		
7	00	パソコンなんでも相談 (再)	
7	30	おしゃれトーク (再)	
8	00	VOICE RADIO (再)	
8	25	内灘潮騒だより	
8	30	がんばれ! スポーツアスリート (再)	
9	00	TOMAHAPI (再)	
9	30	エコみらい河北NEWS (再)	
10	00	ミチコのだれでも開運! (再)	
10	30	耳つぼダイエット (再)	
11	00	げんちゃんの元気でいこう! (再)	
11	30	意外と知らないハッピー映画 (再)	
12	00	咲いた。咲いた (再)	
12	30	ビューティータイム (再)	
13	00	アバウトスタディ (再)	
13	30	クマさんの“釣りの話” (再)	
14	00	It's So-Music (再)	
14	30	元気にTOMMYショー (再)	
15	00	たけしのちよい悪オヤジ (再)	
15	30	ラジオブレイク (再)	
16	00	意外と知らないハッピー映画 (再)	
16	30	パソコンなんでも相談 (再)	
17	00	エコみらい河北NEWS (再)	
17	30	ミチコのだれでも開運! (再)	
18	00	歌謡バラエティー (再)	
18	30	らせんの脱線トクスパラル (再)	
19	00	環境のお話/朗読感 (再)	
19	30	燃える体づくり (再)	
20	00	ラブラブかほくがた (再)	
20	30	Chocolate syrup (再)	
21	00	おさるの町づくり実験 (再)	
21	30	シャングリラへGO! (再)	
22	00	店長の新鮮気分 (再)	
22	30	シネマタイム (再)	
23	00	高専's ライフ (再)	
23	30	Night Flight (再)	
24	00	オールナイト プロモ曲	
25	00	オールナイト プロモ曲	

生中継、ライブ、再放送番組の放送時間について

- 12/2(日) 14:00~14:59 気分はサイコー! (再)
- 12/9(日) 14:00~14:59 アコースティックライブ
- 12/16(日) 14:00~14:59 アコースティックライブ (再)
- 12/23(日) 15:00~15:59 恋人の聖地/内灘 クリスマスLIVE
- 14:00~おしゃれトーク (再)、14:30~あなたと住まい (再)

■ 土・日曜の再放送番組・音楽番組の時間は、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。

■ 地域トーク番組、音楽番組は各24分番組です。24分番組の後は、4分間のインフォメーション・シングルHit MUSIC。今週の思い出クイズ、CMをお送りしています。

※ 祝日、年末年始 (12/31~1/4) の生放送は、お休みします。

生放送	録音放送
-----	------

議員の方の番組は選挙期間中はお休みいたします。
パーソナリティの都合により音楽番組となる場合があります。
北国新聞・北陸中日新聞・読売新聞に番組表掲載

INFORMATION

4分間のお知らせを随時お送りしています。

内灘潮騒だより 毎日8:25~8:29、17:55~17:59

- 津幡警察署、消防署 (かほく市・津幡町・内灘町)
- 内灘文化協会・風と砂の館
- 4分英会話

F M かほく 後援事業募集

番組内やインフォメーション、ホームページで、随時紹介します。ホームページからお申込み下さい。事業のポスター、チラシなどの印刷物には「後援 FM かほく」と必ず明記をお願いします。

AREA MAP & CM

かほく市、津幡町、内灘町及び周辺
金沢市と能登地区との交通移動時間にカーラジオでお楽しみいただけます。
能登有料道路 海岸沿い一帯で聴取可能

■ ネットラジオ スマートフォン・パソコンOK!
シャウトキャスト ユーストリーム スティックAM
SHOUTcast、USTREAM、STICKAM から配信

■ CM等の料金はホームページをご覧ください。

<http://fm.kahoku.net>

NPO法人FMかほく
〒929-1177 かほく市白尾ル8番 番地
Tel.076-283-6660 Fax.076-283-6667
E-mail fm@kahoku.net

★ 地域のみみんなと一緒に元気に楽しく! ★

FMかほく

地域みんなのおしゃべり
災害対策にもお役立ち

かほく.net

YouTube映像・
スマホクーポン
アクセスして得しちゃおう

かほくマガジン

お手軽で見やすい
地元唯一のフリーペーパー

広告スポンサーの皆様! いっしょに地域を盛りあげましょう。
地域のお仲間となって効率的な販売促進を考えていきませんか。

スマートフォンで
使いやすいように
ボタンを大きくしました。

スマホ対応クーポンとかほく.netTV

月刊かほくマガジン 広告掲載募集

1月号・2月号 住宅街配布 1月号申込締切 12月10日

1万部発行 かほく市・津幡町・内灘町 順次拡大
ショッピングセンターなどの店頭配布

3月号 全戸街配布 申込締切 2月10日

3万部発行 かほく市・津幡町全戸に配布
内灘町では店頭配布

新 お得クーポン

スマホクーポン登録店募集!

クーポン@かほくマガジン FMかほくで参加店名をラジオ放送

無料のクーポンメールで効果的な販売促進
かほくマガジンでは、毎月メールマガジンを発行しております。
クーポン情報として、広告に掲載されたクーポンをインターネット
や携帯電話でも無料で活用できます。

YouTube かほく.net TV

お店の様子、商品を映像で
分かりやすく紹介します。
<http://tv.kahoku.net>
スマートフォン対応YouTube映像(3分程度)
制作(撮影・編集)1本31,500円

かほくマガジンと連携!
特集特典をご活用ください。
かほく.netTVをご希望のスポンサーに
1本無料(納期相談)でご提供。

今なら無料
キャンペーン!

お問合せ

(株)ウェーブネット Tel.076-283-1139

〒929-1177 石川県かほく市白尾ル88番地
Fax:076-283-1299 joho@wavenet.jp

健康のため、日々ウォーキングをされている方

かほくマガジンの健康ポスティングで、 お小遣いも一緒にゲットしませんか!

月刊かほくマガジンを毎月
上旬に配布していただきます。
(1人500部限定)1部につ
き一軒家6円、アパート1室
2円をお支払いします。

津幡町本津幡、能瀬地区
かほく市七蓬地区近辺を特に募集!

株式会社ウェーブネット ☎076-283-1139

クーポン@かほくマガジン 今月のお得店

【グルメ】

河北亭
鮎舟 かほく店
刺身と創作料理の店 わかな
カルビ大将 津幡店
大翔苑
とんがらし
ムーランルージュ

【美容・エステ】

美容室 Rey
美容室 サラハア
nene's hair
K-CLUB
Verite
アイエステ
エステ・プレミア

【健康】

万氣和漢堂

スマホでもOK!

お得なクーポンメールがあなたの
ケータイに月末に届きます。
あなたのメールアドレスを登録して、
お得な割引情報などをGET!



かほくマガジン 専用ラック設置場所

津幡町

津幡町役場
津幡町文化会館 シグナス
道の駅 俱利伽羅源平の郷
Aコープ津幡店
アル・プラザ津幡店
(築地館だこ・ハロー!パソコン教室)
プラント3津幡店
新鮮市場ビッグママ
カジマート南店
カジマート太田店
ケーズデンキ津幡ハワフル館
TSUTAYA津幡店
JAグリーンかほく

かほく市

かほく市役所
かほく市商工会
のとしん宇ノ気支店
イオンモールかほく
1F入口(北口・中央口)
2F(ハロー!パソコン教室)
Aコープかほく店
ショッピングプラザアイ
カジマート高松インター店
どんたく かほく店
コメヤ薬局 かほく店
ショッピングプラザト
テイリーストア河北高松店
民宿 やまじゅう
ジョイフル高松店
メガトクかほく
心の市場

内灘町

内灘町役場
チュリッパ内灘店
東京ストア内灘店
コンフォモール内灘

金沢市

イオン金沢店(北側入口)

月刊かほくマガジンだけの特典

新規ご入会で10回以上ご予約の方に

レッスン 1回無料券

2012年12月29日まで有効

※本券をご持参の方に
限らせていただきます。

お茶しながらゆったりレッスン♪電源の入れ方から始めましょう。



パソコン教室

生徒募集!! 無料体験 & 説明会実施!!

来年度

町内会、各種団体の 新役員になられる方



名簿の作成・会費の管理
行事などの案内文章
回覧板に挟むお知らせ
定例会の議事録 など

書類の作成はパソコンが便利! データなら引き継ぎも簡単。



初心者歓迎! 電源の入れ方から始めます。

ご入会キャンペーン

通常 ~~3,150円~~

入会金 半額

12月29日迄 限定 10名様

キャンペーンの詳細については、教室までお気軽にお問い合わせください。
1ヶ月以内に、10レッスン以上のご予約に対してのみの適用。

就職に有利なMOS資格を!

学生対象

12/29迄

Word Excel

資格対策キャンペーン



峠谷岳志さん(17歳)合格
金沢市工(宇ノ気中卒)

教室会員様限定 お楽しみイベント

来年も
楽しい企画
いっぱい!



お茶しながら マジック教室



講師：TOMMY (FMかほくパーソナリティ)
会費：お1人様 500円

イオンモールかほく校 12月26日(水) 13:30~15:30
アル・プラザ津幡校 12月27日(木) 15:30~17:30

当教室会員様
MOS資格合格率

95%

MOS資格合格おめでとうございます



西田大佑さん



中村良子さん

年賀状講座

パソコンなら簡単に、撮影した写真を年賀状にできます。



11月15日の様子

11月16日の様子



http://www.hello-pc.net

全国200校の安心ブランド

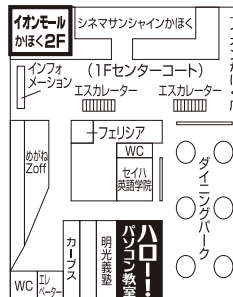
40・50・60・70歳以上大歓迎!

イオンモールかほく校

076-289-1705

受付時間 9:30~21:00
土・日曜 ~17:00

かほく市内日角タ25番
イオンモールかほく 2F



アル・プラザ津幡校

076-288-6686

受付時間 9:30~21:00
火曜・木曜以外 ~17:00

河北郡津幡町北中条1丁目1番地
アル・プラザ津幡 2F

