

北陸新幹線開業まで残り16ヶ月余、河北エリア観光客誘致キャンペーン!

無料
Take Free

FMかほく

Community Radio



78.7 MHz
かほく市・津幡町 全戸配布
内灘町 店頭配布
求人コーナー無料掲載



月刊かほくマガジン2013年冬号(11月号) Vol.106

平成25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 Tel.076-283-1139 Fax076-283-1299 kahokumaga@gmail.com ©WAVENET 2008-2013
〒929-1177石川県かほく市白尾ル88番地 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ことを禁じます。

巻頭 宴会特集



幹事さん必見!
得する宴会情報を
チェック!



ミスつばた「白鳥姫」決定!

かほく四季まつり

かにカニ合戦

～海の幸・山の幸まつり～

11月17日(日)
9:30～14:00
かほく市中央図書館駐車場
(河北台中学校そば)

FMかほく生中継 10:00～11:54

※詳細P4

第93回
河北潟一周駅伝競争大会

11月23日(祝・土) 雨天決行

9:10スタート
スタート&ゴール
津幡町役場前

開会式/ 7:30
閉会式/ 13:10

FMかほく生中継 8:30～11:54

※詳細P11

FMかほくの公開生放送LIVE 無料でご覧いただけます。詳細はP14

11月10日(日) みんなの青春ライブ
生中継 14:00～14:59
アル・プラザ津幡1F
正面出入口そば

11月30日(土) エンターテイメントライブ
気分はサイコー!
生中継 19:00～19:59
イオンモールかほく2F
ダイニングパーク

イントロあてクイズ
プレゼントいっぱい!

出演/松田造、MI-YU、千寿、
OLD FACTORY、ラモータガールズ
【プロモライブ】15:30～15:59
イオンモールかほく1Fグリーンコート

地域パーソナリティ 63PROGRAMS カーラジオ・ご自宅
FMラジオ78.7MHzでお聴きください!!!

ON AIR

ネットラジオ SHOUTcast Radio / [radio.kahoku.net:8000](http://radio.kahoku.net)
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
加能ガニ・香箱ガニセット 3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。

11月25日締切

※当選の発表はラジオ番組
「サンセットクルージング」にて
お知らせします。

協力:石川県漁協南浦支所 JF南浦(かほく市)

11月ラジオアンケートプレゼント

1. 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

2. どこで聴きますか?
通勤中、仕事中、家庭、買物・送迎中、その他()

3. 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()

忘・新年会



2015年春北陸新幹線金沢開業!



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



おせち・オードブル
予約承ります。

ちよつと贅沢な料亭ムードを
お手頃価格で堪能できる

河北亭

料亭・ビジネスホテル

あったか鍋で忘新年会を!!

鍋料理コース

ぶりしゃぶ、たら、あんこう、すきやき、
すつぼん鍋(要予約)、ふぐ料理(要予約)

河北亭

- 会席コース・8品 5,250円～
- オードブル宴会(お一人様) 2,100円～
- 日帰り飲み放題プラン 7,500円
- 宿泊飲み放題プラン (120分)2食付 12,600円

いろいろ割烹 芳 旬のお料理いろいろ御用意いたします。

- いろいろ焼コース
 - 雪 2,100円
 - 花 4,200円
- 鍋料理コース
 - あんこう鍋、鱈鍋など 3,150円～
 - すつぼん鍋(要予約)
 - ふぐ料理(要予約)
- ランチタイムメニュー
 - 日替わり定食 680円
 - てんぷら定食 1,050円
 - 造り定食 1,260円
 - わいわい御膳 2,100円
 - にぎわい御膳 2,620円
 - うどん、そば、他

料亭・ビジネスホテル 河北亭/いろいろ割烹 芳



かほく市高松ナ13 バス送迎有り
 圏 11:30~13:30 17:00~23:00
 困 芳は火曜日(祝日の場合営業)
 圏 40名様宿泊可/芳 36席 圏 36台
<http://www.kahokutei.com>

☎ 076-281-0013 ☎ 0120-54-0013



中陰料理、法事、
総合仕出し承ります。

クーポン

生ビール、
ドリンク
1杯サービス
25年12月末まで有効

☎ 076-289-5194

炭焼工房 たんたん屋

2周年記念

11月17日(日)~24日(日)

飲み放題 1,575円

980円

串かつ盛り合わせ
10本 980円 → 490円
25年11月末まで有効



炭焼工房 たんたん屋

津幡町北中条11-100-4
 圏 17:00~25:00 困水曜日
<http://tantanya.web.fc2.com>

☎ 076-289-2161

<http://katsuzakikan.com>



温泉気分でお風呂につかって
ゆったり宴会

選り抜かれた自然の素材を活かした旬の料理と、昔ながらの薪で沸かすこだわりのお湯で、日頃の疲れを癒しませんか。



勝崎館 勝崎の湯

津幡町庄イ2-1
 〒929-0327
 TEL.076-289-2161
 FAX.076-289-2147

忘新年会 ご予約承り中!



各2時間
飲み放題付

会席料理コース
6,500円～

寄せ鍋
6,500円～

大皿料理コース
5,000円～

(各料理、税・サービス込)

宴会でご利用のお客様は、入浴料無料!

ご宴会、ご会合、ご披露宴、ご法事、展示会、イベント、会議などにご利用ください。

薪で沸かす肌にやさしいお湯
お風呂だけのご利用も
お気軽に。入浴料 420円

バスの無料送迎



FM78.7MHz

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
- アル・プラザ 津幡(銀だこ)
- カジマートみなみ店・太田店
- Aコープ 津幡店・かほく店
- ショッピングプラザ アイ
- ショッピングプラザ トマト
- イオンモールかほく 中央口・センター北入口
- アルビス内灘店

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(4分番組)のリクエスト曲を記入して下さい。

今週の思い出
リクエスト

リクエスト曲 ()
 歌手名 ()

よく聴く番組、または気になる番組(5分番組) (可) (不可) ()

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	ねここと通信	大学生が防災ラジオ
パソコン相談	HAPPY産業	雨にも負けず	おしゃれトーク	笑顔でヨガライフ
エコみらい河北	職人の話	耳つぼダイエット	カラーセラピー	ヘルシーライフ
VOICE RADIO	ときめき婚活定食	好き好きわんにゃん	MUSIC LOVE	NPOよもやま話
咲いた。咲いた	フライダル×ライフ	元気でいこう!	高橋しげのり	おいしいまち、まいもら
幸せ健康講座	燃える体づくり	アバウトスタディ	Music Poke!	It's So-Music
意外と知らないITって話題	ビューティータイム	元気にTOMMYショー	あなたと住みこれ	健康一番元気でハッピー
@フォーク	Californid Easy Speak	旅のうまい話	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	高専's ライフ	taste of funky	内灘飲食青年部
Chocolate syrup	Thanks!! Radio♪	シャングリアHG!	ピラティスタイム	美肌サロン
ラブラブかほくがた	しあわせ一直線!	トークスパイラル	住まい大好き	いろいろ話
Cloud 9 music	店長の新鮮気分			シネマタイム
				Night Flight

魚料理・民宿

やまじゅう



<http://yama-10.com>

忘年会・新年会 予約受付中!



お早めにご予約ください!



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。

法事会席

49日、1周忌、
3回忌、50回忌

かいほう
海宝
コンベンションホール



故人を偲び
親族の絆を
結ぶ語らい

好評!!
テーブル
宴会



ご法事のご相談はお気軽にどうぞ。
◆テーブル席 8名様～80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。

■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



お歳暮・ご贈答に

じっくり
熟成

芳醇な
味わい

大根寿し 好評発売中!



「地産地消」かほく市大崎産大根使用!

化粧ケース入り…1,200円

桶詰……………3,800円～

急募! 短期パート・アルバイト

あなたの余暇を活用しませんか?

当店では、18～76才の約80名の方々に適材適所で働いて頂いております。

☆11月～3月の間で2か月以上働ける方 ☆土・日・祝 出られる方歓迎
☆学生・主婦・元気な中高年 大歓迎 ☆シフト等は面接にて

早朝パート … 2名 お泊りのお客様の朝食の準備、配膳、片づけ	客室清掃・皿洗い・ 片づけ・簡単な調理補助 … 各2名
接客・配膳 … 各2名 お客様へのお料理の提供	大根寿しの仕込み … 2名
魚の下処理 … 2名	事務及び大根寿し発送係 … 2名

魚料理・民宿 やまじゅう ☎ 076-283-3455

かほく市浜北ハ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 宿泊 / 80名様まで
宴会 / 2～120名様 個室25室有
休日 / 不定休 (月1回程度) P / 100台

ホームページ <http://yama-10.com>

和菜酒 いちい



40名様までOK!

個室にも広間にもなる「宴会場」完備。法事・宴会にもご利用ください。

1階席 全半個室



和菜酒 いちい

かほく市高松ウ1-8
〒929-1215
営業 18:00~23:30 土日曜
☎076-281-1898

宴会コース

- 2,100円(6品)
 - 3,150円(8品)
 - 4,200円(10品)
- ※飲み放題1,600円(120分、要予約)

忘新年会ご予約承ります



おせち料理・法事料理・オードブル承ります!

月刊 かほくマガジン

忘・新年会



2015年春北陸新幹線金沢開業!



河北エリア観光プロモーション

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



☎ 076-283-5550

ビジネスホテル・各種ご宴会・パーティー

さか井や

会合・宴会・ご法事・披露宴など
心を込めたおもてなし

昭和21年創業の料理・旅館。ゆったりとした空間で、盃を傾け、語り、楽しいひとときをお過ごし下さい。各種ご宴会・パーティーでは心を込めてお手伝いさせていただきます。

御膳宴会・立食パーティー
予算に応じてご用意いたします。
お気軽にご相談ください!



さか井や

かほく市宇野気R217
〒929-1125 駐車場/20台
宴会・立食120名 御膳100名様
<http://blog.kahoku.net/sakaiya>

お好み焼 専門店 風の街 津幡店

かきのシーズ到来

かき玉 920円
かきの鉄板焼 1,030円 (税込)

大人気!

お好み焼・もんじゃ焼・焼そばなど
時間無制限で食べ放題!

くいだおれコース

1,480円 (税込 1,554円)

90分飲み放題!

のみだおれコース

980円 (税込 1,029円)

かきの料理
1枚につき1人前 半額
※他券割引との併用不可 25年12月末まで有効

くいだおれコースご注文の方
ドリンクバー(税込105円)を
グループ全員無料
※他券割引との併用不可 25年12月末まで有効

ご予約承り中!

正社員・アルバイト・フリーター募集中!!
明るく元気な方、待ってます。高校生も大歓迎!!
寮完備。お電話お待ちしております。

津幡町太田529(ダイソーさん隣)
営業 11:00~22:30 (L.O. 22:00)
駐車場完備
お得なモバイル会員も募集中!
☎076-288-2522

FMかほく 生中継

かほく四季まつり かにカニ合戦

海の幸・山の幸まつり

11月17日(日) 9:30~14:00
会場 / かほく市中央図書館駐車場
河北台中学校そば

ラジオ生中継
10:00~11:54
パーソナリティは
松木舞さんです。
お楽しみに!

美味しい焼きガニ、あったか~いカニ三汁など
カニ料理がいっぱい!

2015年春 北陸新幹線開業!

河北エリア観光プロモーション
かにカニ合戦 <http://kitamae.net/kanikani/>
イベントの様子、おすすめカニ料理店の紹介など

FMかほく ☎076-283-6660

忘新年会予約受付中

翌2時迄営業! 子供が眠ったら、ママの自由時間夜の美魔女会しませんか?



板長:坂野

宴会コース 2,500円~
会席コース 3,000円~

飲み放題 90分 お料理+1,500円
120分 お料理+2,000円

お客様のこしを心よりお待ちしております。



刺身と創作料理の店



飲食代 10%OFF
飲み放題は除く
25年11月末日まで有効

12月は休まず営業!

刺身と創作料理の店 わかな
かほく市白尾又67(白尾インター入口)
圏午後5時30分~午前2時 20名様まで宴会可
☎076-283-4290

☎ 076-289-1527

野菜のサブウェイ



イオンモールかほく店



あったかサブウェイサブメルト
とろけるチーズの温野菜サンド

えび&ベーコンメルト、
あらびきソーセージメルト、
ローストチキンメルトの3種類

野菜を食べるスープと一緒にいかがですか?

SUBWAY 感謝祭

11月21日(木)・22日(金)の2日間限定

ローストビーフ&サブウェイクラブ

各490円 → **290円** (1日限定100食 お一人様5個まで)

期間限定 11月6日(水)~
525円以上お買い上げの方
100円引き
※イオンモールかほく店でのご利用。
※他券との併用は不可
25年11月末日まで有効

サブウェイ イオンモールかほく店
かほく市内日角夕25
圏10:00~22:00
土日祝9:00~22:00
(ラストオーダー21:30)

Yahata オードブル 組み合わせ自由!
すべん イベント・行事をいっそう楽しく!
3点セットで **10,500円** 各3,800円
※①はワサビ抜きにできます。

- ①にぎりパーティ
- ②スペシャルパーティ
- ③串ミックス
- ④和風パーティ
- ⑤フルーツパーティ
- ⑥サンドイッチパーティ
- ⑦ヤングパーティ
- ⑧巻物三昧
- ⑨新鮮刺身盛り合せ

※10,000円以上のご注文で配達致します。

人気のUFORラーメンに一味加えました
タンタン風味 UFORラーメン
かほく店限定
深入りねりごま使用
630円
パート・アルバイト募集中
お気軽にお問合せ下さい。☎076-283-6800

かほく店 ☎076-283-8388 圏6時~22時
白尾インター店 ☎076-283-6800 圏6時~24時
津幡店 ☎076-288-5614 圏7時~22時

自宅でクリスマスホームパーティ!
夕露
二人前 2,200円
三人前 3,300円
四人前 4,400円
五人前 5,500円

いろいろ **彩りランチ**
全23品の中から2品、3品、4品を
ご自由に選択できる大人気ランチ!
お好きな2品 780円
お好きな3品 1,080円
お好きな4品 1,280円

※日曜・祝日は+100円 ※10:30~14:00まで

クーポン 全品10%OFF
25年11月末日まで有効

※ご注文をお受けしてからお造りいたしますので、40分~1時間程度のお時間をいただきます。

☎076-283-7787
かほく市・津幡町・内灘町・
宝達志水町・金沢市利屋・粟崎へ
1,500円以上から宅配いたします。

鮎舟 宅配寿司
職場で 節約忘年会!

鮎舟 かほく店
かほく市宇野気チ21
〒929-1125
圏10:30~20:30
電話受付 9:00~19:45 (L.O.)

カジマート 高松インター店
営業時間 / AM10:00 ~ PM10:00

ご予約 承り中!
オードブル・お寿司・
お刺身盛り合せ

- 毎週水曜日は、ポイント2倍のサービスデー
- 毎週日曜日は、朝9:00より開店しております。

☎076-281-3741 かほく市高松ア7-2

クーポン情報
平成25年11月から有効

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。

FMかほく カーラジオ無料設定

FMかほくの78.7MHz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
オイルプラザD1
オートボックスかほく店
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

内灘町
クリーンカー石川

津幡町
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

求人コーナー

刺身と創作料理の店わかな
ホールスタッフ・調理補助
かほく市白尾又67
時750円~(能力給)
18~22時 22時~2時
月曜日 応相談
明るく、やる気のある方
☎076-283-4290

美容室レイ
美容師(正社員・パート)
津幡町庄1-28
18万円~時800円~(+能力給)
9時~17時半の間で応相談
第1・3月曜、日曜、祝日
土曜出勤可能な方、試用期間あり
☎090-7740-3730

ヘアースタジオ彩村
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
定休日以外応相談
福祉施設等で出張カット
☎076-283-7374
ホームページからの掲載申込み限定 <http://kahoku.net>

無料掲載! 求人コーナー募集
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

カジマート みなみ店
営業時間 / AM9:30 ~ PM10:00

マルサン 800g
鍋スープ各種 表示価格の2割引
※お一人様2袋限り ※広告の品、割引商品は除く
25年11月1日~30日まで有効

☎076-288-3980 津幡町加賀爪ホ218

カジマート 太田店
営業時間 / AM10:00 ~ PM10:00

各産地(店頭表示)
りんご各種 各1点2割引
※1家族2点限り ※広告の品、割引商品は除く
25年11月1日~30日まで有効

☎076-288-3600 津幡町太田は101-1

忘・新年会



2015年春北陸新幹線金沢開業!



河北エリア観光プロモーション

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



忘新年会予約受付中!

入店時に本券ご提示
**お会計より
10%割引**
他券との併用不可
25年12月5日まで有効



☎076-283-0813

炭火焼肉 **大翔苑** 肉がうまい!!
評判を大事に

11月11日(月)より

ガラポン大会!
お会計5,000円以上の方に1回
当店商品券、缶ビールなどの景品が当たります。
※ランチタイム除きます。なくなり次第終了となります。



炭火焼肉 大翔苑 第二駐車場有
かほく市宇野気字20-26 〒929-1125
宇野気駅西口より徒歩3分
圖 11:30~14:00、17:00~23:00
因 火曜日(ランチは日曜・祝日・火曜)
圖 48席 カウンター6席 圓13台



女子会でも人気のメニュー!
チーズフォンデュ
らくつぼ 駐車場(12台可)
かほく市宇野気又245-2
圖 17:00~マスターが力尽きるまで
(最長 翌2時まで)
因 月曜(予約可)

忘・新年会に最適!!
宴会プラン
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)



ご予算などのご相談にも応じます。
予約の際にお伝えください。
☎076-283-5906
☎090-2093-5906



丘の上のお洒落なレストラン 因月曜日(祝日の場合は翌日振替)
☎076-283-7566 かほく市白尾夕19-6



秋の風味 栗むし羊羹 189円(税込)
にゃんたろうカード ポイント5倍
25年11月末まで有効
インターネットでご注文できます。
<http://hakkouya.com>
かほく市宇野気字19 ☎0120-83-0394 圖 8:30~19:30
旧河北ショッピングセンター向い ☎076-283-0394 因月曜日



ACOOP **Aコープ** 産直会員募集中!

寒い日に食べた〜い!!
新鮮野菜の鍋であつたまるっ!

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。
私たちが石川県Aコープグループでは新鮮野菜・精肉は国産品にこだわって取り扱ってい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。

Aコープ かほく店
かほく市内日角1丁目24番1
〒929-1126
圖 10:00 ~ 22:00
☎076-283-5222

Aコープ つばた店
河北郡津幡町字加賀爪ハ99
〒929-0325
圖 9:30 ~ 22:00
☎076-289-8600

経営競争の結果である会社の業績にも、必ずなるべくしてなった原因があることは確かです。しかし、経営もまた人間の活動ですので、個々の「偶然」に依拠しながら、大小様々な要因が複雑に絡み合っているために、局所的な見方をすれば、原因と結果の関係がハッキリと結びつきにくくなっています。

しかし、重要な要因を抜き出し、大局的(長期的、全体的)に見れば、ある法則から成り立つ「原理」が見えてきます。その法則こそ、競争の法則と呼ばれる「ランチエスター法則」です。法則は数量化されやすいので、非常に原理が明快になります。

(続く)

「この原理」の発見により、人は「少ない力で重いものを持ち上げられること」を知り、科学技術は大いに発展しました。古代ギリシアのアルキメデスは「支点さえ与えられれば、地球をも動かすことが出来る」といったそうです。原理を理解することは、より良い結果を得ることにつながっていきます。

ところで、物理現象でない人間の諸活動においても、「原理」は存在するのでしょうか。仏教では、「善因善果、悪因悪果」と、原因と結果の関係性を極めてシンプルに表そうとすれば、個性、偶然性が高く、複雑すぎて記述できないことにも気づきます。その様な中でも、私たちは経験的に、長い目で全体的に、部分に囚われずに見れば、人間の行動の中にも、ザックリとも法則性をもった原理があることを認識しているともいえます。

FMかほく 水曜8時「小さな会社の経営法則」でおなじみ

ランチエスター的 経営雑感

スモールシンキングの進め方

(第11回) 競争の法則 ①

結果には必ず原因があります。そして、原因と結果には、それを関連付ける構造があります。その関係構造を「原理」と呼びます。例えば、小学校の頃に習った「この原理」は、支点、力点や作用点からなる法則性のある構造をもっています。

ランチエスター マネジメント金沢 小嶋隆史
☎076-255-1153

七五三



記念撮影

2015年春北陸新幹線金沢開業!



河北エリア観光プロモーション

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

成長と幸せの祈り
七五三詣り
(11月1日～30日)

別当本山
俱利伽羅不動寺
http://www.kurikara.jp

やくよけきがん
厄除祈願
(12月1日～25日)

19歳(平成29年生) 25歳(平成27年生)
女性 33歳(昭和57年生) 男性 42歳(昭和66年生)
61歳(昭和36年生) 61歳(昭和36年生)

山崎駅 津幡町長利館裏9-2 (258) 151 風見駅 津幡町長利館7-12 (258) 152

賀茂神社
平成25年 11月15日
七五三詣

平成25年11月
《午前11時から夕方まで》
3日(日・祝)

《午前9時30分から夕方まで》
4日(月) 15日(金)
9日(土) 16日(土)
10日(日) 17日(日)

※他日及び時間外にご参拝の方は
電話で日時を打ち合わせて下さい。

賀茂神社
かほく市横山リ119-1
TEL.076-285-0365
FAX.076-285-2365

やくよけきがん
除厄祈願
正月は混み合いますので
12月中頃迄にゆっくり御祈
禱をお受け下さる様お勧め
致します。

赤ちゃんの
お宮詣りもどうぞ

宇野免駅 横山駅
賀茂神社 サークルK
河北縦断道路 高松

七塚女性会貸衣裳室
七五三用 貸衣裳も取り揃えております。

卒業式衣裳 3万円 入学式衣裳
訪問着 付下げセット
小振袖・袴セット
着付・メイク・ヘア

1万円～3万5千円

かほく市七塚女性会貸衣裳室
かほく市遠塚口52-10
七塚健康福祉センター2F
〒929-1173
9時～17時
休 月曜・祝日

内灘大橋 ●中央図書館
●ファミリー
マート ●高松
●河北台中

各種新作ぞくぞく入荷!

平成27年
成人式
振袖・羽織袴セット

※かほく市内外問わずお貸しします。

1月4日9時から
電話予約開始!

振袖セット レンタル料
20,000円～60,000円
着物・帯・伊達袴・帯巾・帯揚
長袴袴・腰ひも・ぞりり・バッグ

076-285-1658
050-3345-2095

ホームページ kahoku7jyousei.jp facebookも見てね。

最新情報掲載!
衣裳の写真も見れます。

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 戸別配布
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各月上旬に
1人500部、たくさん配布したい
方は、1,000部の配布をお願いします。
全戸配布ではありません。

条件を改定!
1部につき一軒家8円、
アパート1室2円をお支払いします。
お車の無い方には、配布用のかほく
マガジンをご自宅までお届けします。

株式会社ウェブネット ☎076-283-1139

FMかほく「畑の会」楽園応援計画
先着10名様に5坪(16.5㎡)の
畑地を無料で貸します!

お1人ずつ畑地を区画します
ので、好きな作物を
栽培いただけます。
収穫作物の一部を
心の市場にご提供ください。
一緒に畑づくりを
楽しみませんか!

場所/心の市場農場 かほく市内高松末100-1
河北縦断道路「高松病院口」交差点角

【お問合せ】FMかほく「畑の会」係
☎076-283-6660 新江(しんえ)まで

七五三

零紗くん
謙友くん
ゆき乃ちゃん
坪坂様ご家族

♪ 大切な記念日もっと残しておきたいね ♪

便利で安心
その場で撮ったお写真を
モニターで見て選べるシステム

至金沢 津幡川 北陸銀行 JR七尾線
ミヤノDGスタジオ (津幡町)

☎076-289-4181

ミヤノDGスタジオ

予約受付中
七五三記念撮影
おすすめプラン

七五三を撮影されたお子様に
おみやげプレゼント!

★六切2ポーズセット
【衣裳・着付・ヘアメイク付】
男の子 19,000円(税込19,950円)
女の子 22,000円(税込23,100円)

★お出掛けセット六切2ポーズ
【衣裳・着付・ヘアメイク・当日衣裳レンタル】
男の子 22,000円(税込23,100円)
女の子 25,000円(税込26,250円)

デザインアルバムが大好評です!

人気 写真付きストラップor
キーホルダープレゼント!!

ミヤノDGスタジオ
津幡町津幡ハ96-1(パピ1通り)
〒929-0323
平日 9:00～19:00 年中無休
土・日・祝 9:00～18:00
http://www.miyanophotostudio.com

hair & arena
New Open
リラクゼーション
メニューも受けられる
癒し系美容室

hair *ヘア
レギュラーカット ¥4,200
カラー/パーマ ¥5,250
カラーコース/
パーマコース ¥10,500
(カット・トリートメント込み)

無農薬、無化学肥料でつくりあげた植物から生まれたオーガニックオイルを使用。
好きなエッセンシャルオイルを使って、オールハンドで全身トリートメント
好きな箇所1部分 30分 ¥2,625
全身 60分 ¥5,040 90分 ¥7,350

aroma *アロマ

ブルトゥジュール
かほく市学園4丁目35番地
9:00~19:00《予約優先》
休 月曜、第1火曜、第3日曜
☎076-254-0770

オープニングキャンペーン
ヘアメニュー
20%OFF
25年11月未まで有効

オープニングキャンペーン
アロマセラピー30分
お試し価格 **2,100円**
25年11月未まで有効

☎076-288-7999 要予約
Hair & Make
おきみ
フレンチカットگران認定店

menu
* フレンチカットگران... ¥4,500
* カラー... ¥3,000~
* パーマ... ¥8,000~
* トリートメント... ¥6,000~

ヘア&メイクおきみ
津幡町太田は136-4
(条南小学校近く)
☎8:30~18:00
休 月曜、第1・第3日曜
着付け承ります!

思いどおりにならない髪の毛に
フレンチカットگرانを
ぜひご体験ください。今、話題!

髪が、
うねる!
多い!
ぺたんこ!

カットだけで
この違い!!

特別なおきみ技術で、まとまり
が出ます。“うねり”や“くせ”が
おさまる、毎日のお手入れが
ラクになります。

新規の方
フレンチカットگران
¥500 OFF
25年11月未まで有効

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。

TEL/FAX 076-282-5250 送迎致します!

リジュケア
Riju care

リジュとは
『若返り』

リジュヘッドセラピー
★抜け毛予防効果あり!
★体調の優れない方、頭痛の
ある方に特にオススメです!

リフトアップ効果 ヘッドSPAを超えた
究極体験!
(カットと同時で)
通常価格 4,200円 → **3,150円**

かほく市高松37-2
Open 9:00~
Close パーマ/カラー カット
平日 18:00 18:30
日祝 16:30 17:30
(休 毎週月曜、第1火曜、第3日曜)

アイエステ
津幡町北中条2丁目5番地
〒929-0342
☎平日・土曜日9:00~18:00
休 日・祝日(日曜応相談)

アイ エステ

落ちないメイク(眉、アイライン)

☎076-289-6259
Ai esthe 目力アップで
魅力アップ

アイ(目)イベント!

♥まつ毛カール... 初回 ¥2,100
♥まつ毛カール+落ちにくいマスカラ... 初回 ¥3,500
♥アートメイク(落ちないメイク)..... 25%OFF
アイライン 各¥52,500 → ¥39,375
♥エクステ...半額 施術された方に肩マッサージプレゼント!

ツボとツボの路を刺激し、代謝をあげむくみを取る
経絡マッサージ ¥4,000円 → **¥1,575**
(他メニューを受けた方 ¥1,050) 25年11月未まで有効

月刊 かほくマガジン
美容

イメージチェンジ
お得意なイメージチェンジ

クーパーンを使って
イメージチェンジ

2015年春北陸新幹線金沢開業!

YouTube スマートフォン対応
かほく.netTV
河北エリア観光プロモーション

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

11月の休日当番医
変更になる場合もあります。受信される場合は
直接医療機関へご確認ください。(10月25日調べ)

3日(日)	山田耳鼻咽喉科医院 津幡町津幡口5-10 ☎076-288-2084	なかお医院 かほく市七塚17-6 ☎076-283-6655
4日(月・祝)	石倉クリニック 津幡町北中条6丁目73番地 ☎076-289-7767	宇野気医院 かほく市宇野気33-16 ☎076-283-0103
10日(日)	中内内科病院 かほく市内日角6-35-1 ☎076-283-1121	サンクリニックやまだ 津幡町湯端461-10 ☎076-289-3929
17日(日)	カセノ内科病院 かほく市木津140-4 ☎076-285-0008	かわむら整形外科クリニック 津幡町横浜へ35-3 ☎076-288-2555
23日(土・祝)	松岡医院 津幡町越中坂90 ☎076-288-1013	ニツ屋病院 かほく市ニツ屋572 ☎076-281-0172
24日(日)	上島クリニック 津幡町清水725 ☎076-289-2233	紺井医院 内灘町緑台1-7 ☎076-238-1277

内灘町指定避難所・避難場所

① 室公民館	⑳ 鶴ヶ丘中央公園
② 室児童公園	㉑ 鶴ヶ丘小学校
③ 勤労青少年ホーム・西荒屋児童公園	㉒ 鶴ヶ丘東公民館・鶴ヶ丘東公園
④ 西荒屋小学校	㉓ 鶴ヶ丘西公民館・鶴ヶ丘第2児童公園
⑤ 宮坂公民館	㉔ 千鳥台第3公園
⑥ 内灘勤労者体育センター	㉕ 鶴ヶ丘第1児童公園
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	㉖ 清湖小学校
⑧ 福祉センター(憩)	㉗ 向粟崎東集会所
⑨ 大学公民館・大学第2児童公園	㉘ 内灘高等学校
⑩ ハマナス恐竜公園	㉙ 園く婦人の家・向陽台公園
⑪ 内灘町民ホール	㉚ 向粟崎小学校
⑫ 内灘中央公民館	㉛ アカシア公民館
⑬ 大根布児童公園	㉜ 千鳥台公民館
⑭ 内灘町文化会館・大清水公園	㉝ 千鳥台公園
⑮ 大根布小学校	㉞ 緑台公園
⑯ 鶴ヶ丘第3児童公園	㉟ 緑台公民館
㉟ 鶴ヶ丘北公民館	㊱ 向粟崎都市緑地
㊱ 内灘町武道館	㊲ 少年の家
㊲ 内灘総合グラウンド	㊳ 向粟崎体育館・向粟崎運動公園
㊳ 内灘中学校	㊴ 旭ヶ丘公民館・旭ヶ丘公園

慈善晩さん会



▲ダンスを披露される
天皇、皇后両陛下

ダンスの秋



▲スウェーデンの
マデレン王女を
エスコートする
山中伸弥京都大教授



ノーベル賞授賞式 晩さん会

10歳若くなりたい! 姿勢矯正!
楽しみながらダイエット!



花の金曜20時!美しく変身。
基本ステップから、ジルバ、
ジャイブ、ルンバ、ワルツ、
ウィンナワルツ、タンゴ、その他。
楽しく踊りましょう。

金曜20時に直接
お越しください。
男女初心者歓迎

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

かほく市宇気字40-7 (太陽自動車学校の北並び)
滝シヤルウィダンススタジオ
社交ダンス用のシューズは、別途用意ください。
TEL.076-283-5738 (アトリエアヤ)



断然ちがう仕上がりの美しさを比べてください。

美容室 Rey

ご新規様限定
キャンペーン
次回使える1,000円割引券
プレゼント!! 12月30日まで

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。

卓越した技と感性で
あなたはここまで
変わる。

豊富なカラー剤の中より
ピッタリの色を選びます。

丁寧なカウンセリングで
お客様の「キレイ」が実現
早めのご予約お待ちしております。

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。

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。

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います。

デジタルパーマ 98 ¥12,600
髪主がデジタルパーマはるふでカールがキョウト。

メニュー
シャシブーカット ¥8,000
学生カット ¥2,900
カラー ¥5,700

通常カラー料金 (5,700円)に
各カラーの料金をプラスして
ご利用いただけます。
クーポン券をご利用の方もOK!

サラサラカラー + ¥1,000
内部よりしっかり染め、サラサラ・ツヤツヤで
美しい髪をよみがえらせたい方に。

ハーブカラー + ¥1,500
天然ハーブを使い、髪に優しくなめらかな手触り感。

カラーゲンカラー + ¥2,000
カラーゲンたっぷり入った上質感
あふれるカラー。

※すべてのメニューロング料金なし

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 2013.12.30日まで

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 2013.12.30日まで

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 2013.12.30日まで

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 2013.12.30日まで

カット+デジタルパーマ
通常料金 ¥12,000
¥9,000
土曜日 ¥9,500
ロング料金なし 98 込み
有効期限 2013.12.30日まで

津浦町3丁目1-28 フラントより車で1分
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月曜・第3月曜・祭日
月曜日営業しています。 (平日4~8時曜日) 有り

TEL.076-288-7217 スタッフ募集!

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産後太りに元に戻らない

日本痩身医学協会会員 (日本最大級の耳つぼ痩身グループ)

スリムアイランド・つばた店

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いただきます。

山室 美津子

☆☆11月限定☆☆
カウンセリングの予約の方に
プレゼントを差し上げます。

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
資格取得料 ¥89,800

完全予約制 TEL.0120-332-159

耳つぼ白書 検索 ダイエット成功事例をチェック!

Paris de skin パリス・デ・スキン
女性専門「脱毛エステ」

北陸地方初出店!

両ワキ 脱毛 1回1,000円
両ヒザ下 脱毛 1回3,000円

パリヌ1周年記念祭

お電話の際「かほくマガジンを見た!」
または、クーポンをご持参ください。

クーポン	クーポン	クーポン
初めてのお客様	リピーター様	全身コース
50%OFF	20%OFF	20%OFF
新規の方のみ		全身コースの方のみ
脱毛コースに限る 25年12月末まで有効	脱毛コースに限る 25年12月末まで有効	25年12月末まで有効

予約優先

パリヌ・デ・スキン 北口 ATM リイ
センターコート イオンかほく店
エルサカエ
スターバックス コーヒー
アネックス かほく眼科 中央コンタクト
WC

イオンモールかほく店内図 1F

0120-196-293
パリヌ・デ・スキン
イオンモールかほく店
http://paris-de-skin.com
女性専用のサロンで安心、
もちろんスタッフも全員女性です。



☎ 076-283-7715

nene's hair Create Beauty

イオンモールかほく向かい

スタッフは女性ONLY! リーズナブルで安心・爽快・オシャレなヘアサロン!

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
6,500円(S) ~
(M+525円、L+1,050円、LL+1,575円)

グレーカラー ◎◎◎◎ 込
5,800円(S) ~
(M+525円、L+1,050円、LL+1,575円)

25年11月末日まで ※他券併用不可

ネネーズヘア ※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

毎月曜日、第1火曜日、第3日曜日 9:00~19:00

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。



☎ 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

サラヘア

津幡町庄ホ46-1 〒929-0327

9:00~19:00

毎月曜日、第1火曜日、第3日曜日



11月限定! ご新規様限定クーポン

デジタルカール+カラー(根元)+カット
.....12,000円

縮毛矯正+カラー(根元)+カット
.....12,000円

大好評! 酸性縮毛矯正

髪に優しい縮毛矯正で
ナチュラルな仕上がりに!

通常10,290円

8,500円!

◎◎◎ 込 (長さ一律♪)

■土日祝は+500円

■他券併用不可

■11月末まで



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 25年11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 25年11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 25年11月末まで有効

月刊 かほくマガジン

美容・暮らし

美容



暮らし



2015年春北陸新幹線金沢開業!



河北エリア観光プロモーション

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

☎ 076-258-7572

http://www.montsaintmichel.jp

Mont Saint Michel

ヒーリングサロン モンサンミッシェル

丁寧なカウンセリングと確かな技術で
日頃の疲れを癒します。

かほくマガジンだけの特別価格!!

クイックボディ・ストレッチ・ヘッド どれでも組み合わせ

45分 ¥4,725 ⇒ ¥2,900

※お1人様1回限りのご利用
※他割引併用不可

クーポンをご持参または「かほくマガジンを見た」とお伝えください。 25年11月末まで有効

●スパ・ガラス

★モンサンミッシェル

イオン金沢

吉野家

モンサンミッシェル イオン金沢店

金沢市福久2-58 イオン金沢3F 〒920-3126

9:00~20:00 不定休

土曜日/10:00~21:00 (イオン金沢に準ずる)

モンサン アロマ 検索



津幡町指定避難場所

地震など、大規模災害で被害が全戸内にわたる場合は小学校のみ避難所を開設。

- 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 太白白小学校
- 14 太白白保育園
- 15 笠井会館
- 16 津幡南中学校
- 17 文化会館シグナス
- 18 中条小学校
- 19 中条保育園
- 20 中条公民館
- 21 石川工業高等専門学校
- 22 条南小学校
- 23 中条南保育園
- 24 中条公園
- 25 条南コミュニティプラザ
- 26 井上小学校
- 27 井上保育園
- 28 井上コミュニティプラザ
- 29 笠野小学校
- 30 笠野保育園
- 31 笠野公民館
- 32 英田小学校
- 33 能瀬保育園
- 34 英田コミュニティプラザ
- 35 種保育園
- 36 河合谷小学校
- 37 河合谷ふれあいセンター
- 38 刈安小学校
- 39 寺尾保育園
- 40 刈安コミュニティプラザ
- 41 竹橋保育園
- 42 萩野小学校
- 43 萩坂保育園
- 44 萩野台コミュニティプラザ
- 45 俱利伽羅 源平の郷 竹橋口芝生広場

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 木津公園
- 13 七塚生涯学習センター
- 14 七塚健康福祉センター
- 15 七塚中央公園
- 16 七塚武道館
- 17 外日角小学校運動場
- 18 七塚体育センター
- 19 白尾しらゆり公園
- 20 指江コミュニティセンター
- 21 うのけ総合公園陸上競技場
- 22 宇ノ気野球場
- 23 宇野気公民館
- 24 宇ノ気スポーツセンター
- 25 七窪体育館
- 26 宇ノ気小学校(校舎・体育館・運動場)
- 27 宇ノ気中学校(校舎・体育館・運動場)
- 28 宇ノ気図書館
- 29 大崎区民会館
- 30 宇ノ気南部体育館
- 31 潮見台公園
- 32 よこやま研修館
- 33 金津小学校(校舎・運動場)
- 34 金津体育館
- 35 谷公園
- 36 藤が丘公園

※今月の地図面はお休みなさい。

HAIR STUDIO SUGIMURA 新メニュー Riju care (リジュケア) ヘッドセラピー

天然ハーブ&濃縮ミネラルを用いた
ヘッドマッサージで、緊張した頭皮をほぐし、
リンパの流れをスムーズにします。
従来のヘッドスパよりも頭皮の弾力回復や
リラックス効果が違います。

好評につき
今だけ 通常 3,150円 ↓
2,100円

12月20日(金)まで

※詳しくはスタッフまで

嬉しいこんな効果が♪

- 髪に毛の弾力が出る
 - リフトアップ 小顔
 - 自律神経の乱れを整える など
- 肩こり・眼こりなどが改善されたケースも。



ヘアースタジオ 杉村

かほく市大崎ル4 〒929-1127

9:00~19:00 ナイト・DAY 水・金 13:00~22:00

毎月週月曜、第1火曜日、第3日曜日

☎ 076-283-7374

トヨタ車ファンの皆様!
すぐお近くのネッツです

Vitz **新型ヴィッツ 試乗体験実施中!**

365日 UVカット宣言!
 紫外線 約99%カット

スーパーUVカットガラス採用

スタッドレスタイヤ 予約受付中です。

車検、修理、タイヤ交換 もお任せください!

販売スタッフ 佐藤健慈 サービスエンジニア 平戸信行

例) ヴィッツクラス @3,200円

クーポン 限定10台

タイヤ交換 1,000円引き
 国産車に限りませ
 ネットトヨタ石川津幡店のみ有効
 25年11月末まで有効

ネットトヨタ石川津幡店
☎076-289-0555
 津幡町舟橋に30-1 〒929-0328
 営業時間 9:30~19:00 定休日 月曜日
<http://www.netztoyota.co.jp>

佛壇 特価販売中!

150代 100代 70代 50代

小スペース向仏壇唐木調 30,000円~

掛軸 15,000円~
 セタン火立 仏器
 経机 8,000円
 進物用線香 2,100円 4,000円~
 御念珠 800円~

1年間の感謝セール中!

☎ 076-283-0643

松野佛壇店

新築予定の方、1周忌、3周忌法事などを控えた方
お佛壇 新品同様 にいたします!!

法名張り、仏様・掛軸の表層、輪灯三具足磨き、フッ素加工、金メッキ治し、仏具小物等修理。すべて当店にて修繕させていただきます。ご要望にあわせて承ります。

お見積り無料 お仏壇はそれぞれ状態が異なりますので1本1本きちんとお見積りいたします。

松野佛壇店
 かほく市宇野気ト二112
 営業9:00~夜7:00 年中無休
仏壇洗すぐ伺います。

第93回 河北潟一周駅伝競走大会 **8:30~11:54 生中継!**

11月23日(祝・土)
 9:10スタート (スタート&ゴール 津幡町役場前)
 開会式/7:30 閉会式/13:10(予定)
 ※閉会式後、会場にためた汁を無料でお配りします。

雨天決行

FMかほくでは、各チームの順位や力走の様子をスタートからゴールまで生放送でお送りします。
ラジオを聴きながら、選手達を応援しましょう!

主催/河北潟一周駅伝競走大会実行委員会
 お問合せ/大会事務局(池野まで) Tel.076-289-3391

パソコンラブル 安心サポート

出張料無料 インターネット接続設定
見積診断無料 パソコンの修理
電話相談無料 パソコンの特価販売
 無線LAN設定
 ウイルスの駆除

ご予算に応じて対応。直らなかった場合、料金はかかりません。

大事なデータバックアップします!

ダイオーテクノ 担当/金丸 ☎076-285-0553
 FMかほく「パソコンなんでも相談」 月曜午前9時~

津幡町・かほく市で緊急割込放送

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換わります。
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

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。

緊急ダイヤル (24時間)
 警察 110
 海の事件・事故 118
 火事・救急車 119
 災害用伝言ダイヤル 171
 北陸電力 0120-776-453
 かほく市役所 076-283-1111
 津幡町役場 076-288-2121
 内灘町役場 076-286-1111

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、各市町からの災害情報をお知らせします。 **FMかほく 78.7MHz ☎076-283-6660**

自己啓発に人脈づくり、昼食時間を楽しく有意義に活用!

毎週水曜日 12:30~13:30
 例会場 かほく市七塚生涯学習センター
 ふれあい館(かほく市七塚5丁目5番地6)

経営者達が集う **河北ロータリークラブ**
☎076-285-2611

若手経営者、女性経営者の方お待ちしております。

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%が北陸に住なので、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。親の代理入会はなくご本人のみの登録です。強引な勧誘は一切いたしません。安心してまずは無料カウンセリングからお気軽にご来店下さい! ホームページも見てください!

- 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

ほだいでいじゅかなざわ

菩提樹 かなざわ

076-287-3300
金沢市泉本町7-7-1
ジャンボボールオフィス棟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



FMかほくで「ときめき婚活定食」毎週火曜10:30～放送中

糖尿の漢方



日本人の4人に1人が糖尿病が予備軍。食欲が増し、カロリー摂取が増える秋は、特に糖尿病に注意が必要です。

ところで、病院での治療とは別に、漢方による対策をとることも可能です。例えば、糖尿病治療薬を服用中の方、あるいはまだ病院のお薬をのむ必要のない予備軍の方でも、漢方の考えから「糖尿病の体質」を改善する対策を行うことができます。

どうぞお気軽にご相談ください。



薬剤師 今村美穂子

相談できる薬屋さん!

今村薬局

かほく市宇野気字76
9:00～19:00
休日曜日・祝日 裏側に駐車場。
☎076-283-0108



☎076-260-1087(金沢) ☎076-288-3824(津幡)

西整体

整体師 西 惇

坐骨神経痛、ヘルニア、股関節、五十肩、頭痛など。

「1回で痛みが楽になり、回数券がいらない!」と評判の整体院です。

スポーツ選手からも支持されてます!

バレーボール部の監督さんより
「足首、肩、腰、膝などの捻挫が1回で
楽になったと選手が喜んでます。」
という嬉しいお声を頂きました。



痛みは骨格の歪みが原因。西整体では骨格の位置を戻す痛みの無い治療で症状を改善します。高知県から来た人や病院での手術をしなくて良くなった人もいます。体質にもよりますがほとんどの方は1～2回で元のようにになります。



【金沢西整体】
金沢市向中町12-35-5
(長田オメガ向い) 1階有
TEL/FAX 【予約制】
076-260-1087
9時～12時、13時～19時



【津幡西整体-自宅】
津幡町中須加に61
〒929-0332
TEL/FAX 【予約制】
076-288-3824

電話連絡の上
ご来院下さい。

西整体

<http://www.nishiseitai.jp>

☎076-283-1163 <http://www.isun.co.jp>

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

各種教習プラン(別料金)有
詳細は、お電話・メールでお問合せください。

学割キャンペーン

- AT車 ¥270,900 (通常¥278,460)
- MT車 ¥280,410 (通常¥294,210)
- 普通免許を所有されている方
自動二輪 ¥73,500 (通常¥116,025)

※割引、キャンペーンなどの併用は出来ません。

太陽自動車学校
かほく市七窪3
〒929-1122
ネット・携帯からの
申込で割引サービス!

「エコみらい河北」

冬の特別企画開催します
ガラスの鏡もち 12月7日(土)・21日(土)



【開催時間】
9:30～
10:30～
13:00～
14:30～
【各回定員2名】
料金 2,000円

詳しくは組合ホームページにて!!
<http://clean.kahoku.net>

その他教室も好評開催中!

- モザイクアート 500円
- サンドブラスト(ハンコ) 500円
- バーナーワーク 1,000円
- 吹きガラス 2,000円

河北郡市広域事務組合 ☎076-288-4545

かほくマガジン 広告掲載募集

12月号巻頭 Xマス・お節特集



12月号 1万部発行
住宅街配布

申込締切 11月10日
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



スマホで
お店チェック!

お客様は事前にネットでお店の様子を確認!

かほくマガジン掲載店には
ブログページを無料提供。
クーポンメール無料参加。



伝え方によりお店の売上は変わります!

- ①新規のお客様が、お店を選ぶための理由を分かりやすく記載されていますか?
- ②お客様がお店のファンとなり、他人におすすめていただく商品を含んでいますか?
- ③広告の写真や見出しが直感的に、上記の内容を表現していますか?

お問合せ かほくマガジン(ウェブネット)
〒929-1177 かほく市白尾丸88番地 Tel.076-283-1139
詳細な広告媒体資料 アクセス ▶ <http://kahoku.net>

暮らし・住まい

暮らし

これはいいわね

かほくマガジンなら、地域のお店が、たくさん載ってるし、お得情報がいっぱいね

住まい

近くの物件が載ってるから、探しやすいわ

かほくマガジン

2015年春北陸新幹線金沢開業!

YouTube スマートフォン対応

かほく.net TV

河北エリア観光プロモーション

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

秋キャンペーン

このチラシをご持参の方に、粗品プレゼントいたします!

<p>ブランドル 1F</p> <p>1K 3.7万円</p> <p>かほく市学園台</p> <p>敷なし 共 2,000円 礼なし 駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 1,000円</p> <p>■交通 / 七尾線高松駅 徒歩20分</p> <p>■築年 / 2013年3月 10月下旬入居可</p> <p>■設備 / 浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、バストイレ別、室内洗濯機置場、BSアンテナ、暖房便座、エアコン、洗濯洗面台、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、CSアンテナ、他</p>	<p>アネシス 1F</p> <p>1LDK 4.4万円</p> <p>かほく市大崎</p> <p>敷なし 礼なし 共 2,500円</p> <p>駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 700円</p> <p>■交通 / 七尾線宇野気駅バス19分 大崎潮見台下車徒歩6分</p> <p>■築年 / 2011年11月 即入居可</p> <p>■設備 / 浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、バストイレ別、室内洗濯機置場、BSアンテナ、エアコン、洗濯洗面台、カウンターキッチン、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、他</p>	<p>新築-シャトン かほく 1F</p> <p>1LDK 5.1万円</p> <p>かほく市浜北</p> <p>敷なし 礼なし 共 3,500円</p> <p>駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 800円</p> <p>■交通 / 七尾線 宇野気駅 徒歩14分</p> <p>■築年 / 2013年12月 12月上旬入居可</p> <p>■設備 / ベット相談、浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、バストイレ別、室内洗濯機置場、BSアンテナ、暖房便座、エアコン、洗濯洗面台、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、他</p>
<p>新築-トルドニードV 2F</p> <p>1LDK 5.5万円</p> <p>かほく市学園台</p> <p>敷 2ヵ月 共 3,000円 礼なし 駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 1,000円</p> <p>■交通 / 七尾線高松駅 徒歩20分</p> <p>■築年 / 2013年1月 即入居可</p> <p>■設備 / 浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、BSアンテナ、暖房便座、エアコン、洗濯洗面台、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、浄水器、CSアンテナ、給湯、シャワー、他</p>	<p>新築-レザンコート 2F</p> <p>2LDK 5.5万円</p> <p>かほく市学園台</p> <p>敷 2ヵ月 礼なし 共 2,000円</p> <p>駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 1,000円</p> <p>■交通 / 七尾線高松駅 徒歩20分</p> <p>■築年 / 2013年3月 即入居可</p> <p>■設備 / 浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、バストイレ別、室内洗濯機置場、BSアンテナ、暖房便座、エアコン2台、洗濯洗面台、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、浄水器、給湯、他</p>	<p>新築-シャトン かほく 2F</p> <p>2LDK 5.7万円</p> <p>かほく市浜北</p> <p>敷なし 礼なし 共 3,500円</p> <p>駐 3,150円</p> <p>町内会費 / 800円</p> <p>■交通 / 七尾線 宇野気駅 徒歩14分</p> <p>■築年 / 2013年12月 12月上旬入居可</p> <p>■設備 / ベット相談、浴室乾燥機、TVドアホン、追焚機能、温水洗浄便座、バストイレ別、室内洗濯機置場、BSアンテナ、暖房便座、エアコン、洗濯洗面台、クローゼット、メモリーキー、CATV、フローリング、駐輪場、他</p>

全国200拠点でネットワーク URL <http://e-heyakentaku.net>

お部屋さがしは **大東建託 アル・プラザ津幡店**

いい部屋ネット

津幡町北中条1丁目1番地1階
営業時間 / 10:00~18:00
土・日・祝も営業中!

全国賃貸建物管理戸数 75万戸
Tel.076-289-0704


全国賃貸建物管理戸数 75万戸。* 2012.10月現在 国土交通大臣免許(8)第3293号 東証1部上場

クーポン@かほくマガジン 今月のお得店

<p>【美容・エステ】</p> <p>美容室 Rey 美容室 サラハアー nene's hair Hair&Make おきみ フルトージュール アイエステ パリス・デ・スキン モンサンミッシェル</p>	<p>【グルメ】</p> <p>刺身と創作料理の店 わかな 河北亭 鮎舟 かほく店 炭火焼肉 大翔苑 炭火工房 たんたん屋 風の街 津幡店 SUBWAY</p>
--	---

【暮らし】
ネットヨタ石川 津幡店

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!



かほく市売土地情報

かほく市白尾(しらゆり町) 1,270万円

坪単価	10万円
土地面積	422.00㎡ 127.65坪
用途地区	無指定
建ぺい率	60%
容積率	200%
交通機関	七尾線宇野気駅 徒歩11分
学校	外日角小・河北台中
取引態様	仲介

白尾I.C. のと里山海道
しらゆり公園 トマト
国道159号 津幡

マインドホーム 石川県知事 (2)第3747号
076-266-2626 金沢市金石本町口27-1
<http://mindhome.jp>

太陽光発電

家計に貢献、環境にやさしい、エコ生活を始めよう!

- 対高な昼間の電気代を太陽光発電でカバー
- 割安な夜間の電力利用で光熱費を節約
- 使わずに余った電気は電力会社が買い取り

光熱費を大幅にコストダウン

施工(例)費用(税別)合計184万円	システム本体	工事	売電メーター
3,072KWh(192W×16枚) 設置面積22.2㎡(新築・既存・工口別)	152万円	30万円	2万円

河北台電設株式会社 なぎさソーラーシステム
076-283-2145 Map E-1

かほくマガジン 専用ラック設置場所

<p>津幡町</p> <p>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 (築地銀だこ) ハロー!パソコン教室) プラント3津幡店 カジマート南店 カジマート太田店</p>	<p>かほく市</p> <p>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マト デイリーストア河北高松店 民宿 やまじゅう メガトンかほく心の市場</p>
<p>内灘町</p> <p>内灘町役場 アルビス内灘店 コンフォモール内灘</p>	<p>宝達志水町</p> <p>メルシー押水店</p>

金沢市
イオン金沢店(北側入口)

SHOPPING RESORT COMEOMALL 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>

北国オート

新車・中古車販売、車検などお気軽にご相談下さい。

<http://www.ikuchan.net>

076-285-1424 かほく市横山タ13-21

どんたく かほく店 スタッフ募集

①精肉担当 ②青果担当 ③レジ担当

勤務時間 / ①28時~17時 ③10時~19時、17時~21時
時給 / 750円~、17時以降850円~ ★日曜時給割増し
休日 / 月8回 ★経験者、土日祝日勤務可能な方歓迎

076-285-2712 かほく市木津ハ5-1

コケで環境緑化と防草処理

麝香重機建設

<http://www.jako.jp>

かほく市白尾タ16-11
076-283-0363

お買い物のついでに、自分磨きと資格取得！

近くて 便利な **パソコン教室**

挫折しない！安心の個別学習★選べる受講日時★質問しやすい雰囲気



2014 謹賀新年

毎年好評の講座です！

年賀状講座

パソコンでオリジナル年賀状を作ろう！
大切なお子さんや、お孫さんのデジカメ写真を使って、近況のわかる年賀状に仕上げることができますよ。

ご入会キャンペーン

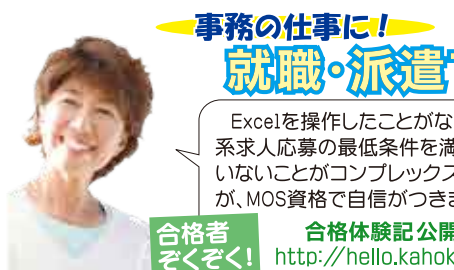
通常 3,150円

入会金 半額

限定先着 10名様

11月末迄

キャンペーンの詳細は、教室までお気軽にお問い合わせください



事務の仕事に！
就職・派遣で有利な資格に挑戦！

Excelを操作したことがなく、事務系求人応募の最低条件を満たせていないことがコンプレックスでしたが、MOS資格で自信ができました。

合格者ぞくぞく！ 合格体験記公開！
<http://hello.kahoku.net>

MOS試験 毎月実施！

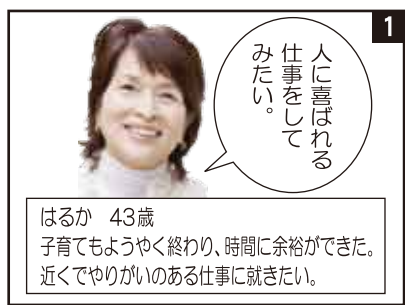
MOS試験日程	試験日	申込締切
イオンモールかほく校	11月9日(土)	11月2日(土)
アル・プラザ津幡校	11月24日(日)	11月17日(日)

※教室生徒様以外の方も受験できます。

イオンモールかほく校 ☎076-289-1705 アル・プラザ津幡校 ☎076-288-6686

不連続マンガシリーズ はるかさんの やりがい！お仕事さがし

ハロー！パソコン教室編



40～50代の女性が活躍している職場です。若い方も長く働けます。一緒に働きませんか！

詳細はお問合せください。

お問合せ (社) 社会人教育研究所
ハロー！パソコン教室
イオンモールかほく校、アル・プラザ津幡校 係
☎076-283-2299



FMかほく 入場無料 YouTubeでダイジェスト放送

ライブ中継・公開録音番組

アル・プラザ津幡 ライブ

FMかほく **みんなの青春ライブ**

11月10日(日) 14:00~14:59
場所：アル・プラザ津幡 1階正面出入口そば
再放送 11月17日(日) 14:00~14:59



FMかほく エンターテインメントライブ **気分はサイコー!**

11月30日(土) 19:00~19:59
場所：イオンモールかほく 2階ダイニングパーク
再放送 12月1日(日) 14:00~14:59



公開録音 イオンモールかほく **プロモライブ** 15:30~15:59
放送 12月22日(日) 14:00~14:29
場所：イオンモールかほく 1階グリーンコート



第17回 FMかほく **愛 婚活パーティ**

社交力をアップする

2014年 1月26日(日)

婚活パーティ 楽しく話せると毎回好評！
18:30～20:30 (飲み食べ放題)

無料セミナー開催 セミナーの受講は任意です。
「好感度アップ! 話し方セミナー」
17:00 (受付開始) 17:20～18:20

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
かほく市在住または勤務の男性は 5,000円

※次回(第18回 3月)、婚活パーティ予約の方に特典あります。詳細はホームページをご覧ください。

参加資格 結婚をまじめに考えている男女 (初婚・再婚は問いません。)
※今回の男性は35歳以下、女性の年齢はフリーです。

定員男女各30名 定員に達し次第締め切ります。

お申込み ☎ <http://fm.kahoku.net>
FMかほく やまじゅう婚活係
☎076-283-6660 ☎076-283-3455

2013年11月番組表

土 (Sat) 日 (Sun)

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	Chocolate syrup (再)	Thanks!! Radio♪ (再)	高専's ライフ (再)	ピラティストタイム (再)	
7	00	美肌サロン (再)	Chocolate syrup (再)	Thanks!! Radio♪ (再)	高専's ライフ (再)	ピラティストタイム (再)
30	00	おいしいまち、楽しいむら (再)	咲いた。咲いた (再)	ありがとう ライフ (再)	あけみの好き好きわんにゃん (再)	こんにち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	ねこごと通信	大学生が防災ラジオ、はじめました。
8	00	民話	スポーツ	企業経営	ネット	録音番組募集枠
30	00	塩谷治美 (かほく)	高井篤志 (かほく)	小嶋隆史	木下勇一	
9	00	☆きららならい☆ (再)	英ちゃんの@フォーク (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	HAPPY産業★	雨にも負けず風にも負けず	おしゃれトーク	笑顔でヨガライフ
9	00	パソコン	Happy	政治	フアツジョン	ヨガ
30	00	金丸弘人 (かほく)	TOMOPON K-suke	近藤和也	網本真由美 中泉節子 (かほく)	高岡留美 (かほく)
10	00	玄じいさんのいろいろ話 (再)	ラブラブかほくがた (再)	しあわせ一直線! (再)	シャングリラへGO! (再)	テリーの住まい大好き (再)
10	00	エコみらい河北 NEWS	職人の話	Coming Soon	癒しとカラーセラピー	ヘルシーライフ
10	00	環境	工芸		オーソマ	健康
30	00	上野谷剛 (津幡)	塚本守利 (津幡)		松井和代 (かほく)	北山理律子 (かほく)
11	00	VOICE RADIO	ときめき婚活定食	耳つぼダイエット	MUSIC LOVE	NPO よもやま話
11	00	会話教室	婚活	瘦身	音楽	NPO
30	00	田中雅恵	坂田裕香	山室美津子 (津幡)	宮越真沙美 (内灘・津幡出身)	青海康男
12	00	咲いた。咲いた	ブライダル×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	おいしいまち、楽しいむら
12	00	花	結婚	ペット	政治	地域おこし
30	00	架谷和美 (かほく)	原拓也 (かほく)	元女明美 (かほく)	高橋しげのり (かほく)	谷本互 (津幡)
13	00	幸せ健康講座	燃える体づくり	げんちゃんの元気でいこう!	Music Poke!	It's So-Music (再)
13	00	漢方鍼灸	トレーニング	元気	新音楽	音楽
30	00	飯田千香子	戸田賢治 (津幡)	喜多村げん	もりとしまさ	大場慎介
14	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	健康一番元気でハッピー
14	00	映画	美容	受験	不動産	整体
30	00	山内崇寛	醒井秀和 (かほく)	竹内祐介 (かほく)	小林絹代、和晃 (かほく)	中村晴美 (津幡)
15	00	パソコンなんでも相談 (再)	HAPPY産業★ (再)	雨にも負けず風にも負けず (再)	おしゃれトーク (再)	笑顔でヨガライフ (再)
15	00	シネマタイム (再)	Cloud 9 music (再)	店長の新鮮気分 (再)	ねこごと通信 (再)	防災ラジオをはじめました (再)
30	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)	ねこごと通信 (再)	防災ラジオをはじめました (再)
16	00	英ちゃんの@フォーク	California Easy Speak 英会話	元気にTOMMYショー	コジローさんの防犯あれこれ	☆きららならい☆
16	00	新音楽	英会話	マジック	防犯	音楽
30	00	坂室英仁	上田敦子 スタッフマイケル (内灘)	TOMMY	村中高次郎 (津幡)	きらら (津幡)
17	00	VOICE RADIO (再)	ときめき婚活定食 (再)	耳つぼダイエット (再)	MUSIC LOVE (再)	NPO よもやま話 (再)
17	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	taste of funky	内灘飲食青年部
17	00	理容	局の話題	旅行	HipHop	グルメ
30	00	杉村武志 (かほく)	新江克之 (かほく)	酒井孝一 (かほく)	funky-nana (津幡)	佐々木茂 松浦光男 川島仙史 (内灘)
18	00	幸せ健康講座 (再)	燃える体づくり (再)	げんちゃんの元気でいこう! (再)	Music Poke! (再)	It's So-Music (再)
18	00	エコみらい河北NEWS (再)	職人の話 (再)		癒しとカラーセラピー (再)	ヘルシーライフ (再)

22	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)	Thanks!! Radio♪ (再)	
7	00	かたりの窓 (再)	笑顔でヨガライフ (再)	
8	00	VOICE RADIO (再)	小さな会社の経営法則 (再)	
8	00	がんばれ! スポーツアスリート (再)	ねこごと通信 (再)	
9	00	HAPPY産業★ (再)	California Easy Speak (再)	
9	00	エコみらい河北NEWS (再)	癒しとカラーセラピー (再)	
10	00	職人の話 (再)	健康一番元気でハッピー (再)	
10	00	耳つぼダイエット (再)	美肌サロン (再)	
11	00	燃える体づくり (再)	NPO よもやま話 (再)	
11	00	げんちゃんの元気でいこう! (再)	あなたと住まい (再)	
12	00	意外と知らないハッピー映画 (再)	MUSIC LOVE (再)	
12	00	雨にも負けず風にも負けず (再)	ヘルシーライフ (再)	
13	00	咲いた。咲いた (再)	こんにちは高橋しげのりです (再)	
13	00	ブライダル×ライフ (再)	おいしいまち、楽しいむら (再)	
14	00	あけみの好き好きわんにゃん (再)	ミュージックライブ中継	
14	00	ビューティータイム (再)	おしゃれトーク (再)	
15	00	アバウトスタディ (再)	旅のうまい話 (再)	
15	00	幸せ健康講座 (再)	taste of funky (再)	
16	00	It's So-Music (再)	taste of funky (再)	
16	00	元気にTOMMYショー (再)	高専's ライフ (再)	
17	00	たけしのちよい悪オヤジ (再)	コジローさんの防犯あれこれ (再)	
17	00	ときめき婚活定食 (再)	☆きららならい☆ (再)	
18	00	ラブラブかほくがた (再)	ピラティストタイム (再)	
18	00	しあわせ一直線! (再)	内灘飲食青年部 (再)	
19	00	らせんの脱線トクスバイラル (再)	テリーの住まい大好き (再)	
19	00	ラジオブレイク (再)	シャングリラへGO! (再)	
20	00	Cloud 9 music (再)	英ちゃんの@フォーク (再)	
20	00	店長の新鮮気分 (再)	Music Poke! (再)	
21	00	Chocolate syrup (再)	玄じいさんのいろいろ話 (再)	
21	00	Chocolat syrup (再)	シネマタイム (再)	
22	00	Earbuds (再)	オールナイトSOUND	

11月の生中継、ライブ、再放送番組

- 11/10 (日) 14:00~14:59 みんなの青春ライブ
- 11/17 (日) 10:00~11:54 かにカニ合戦生中継
- 22:00~健康一番元気でハッピー (再) 22:30~美肌サロン (再)
- 23:00~NPO よもやま話 (再) 23:30~あなたと住まい (再)
- 11/17 (日) 14:00~14:59 みんなの青春ライブ (再)
- 11/23 (土) 8:30~11:54 河北一周駅伝競走大会 実況中継
- 22:30~がんばれ! スポーツアスリート (再)
- 23:00~HAPPY産業★ (再) 23:30~エコみらい河北NEWS (再)
- 24:00~職人の話 (再) 24:30~耳つぼダイエット (再)
- 25:00~燃える体づくり (再) 25:30~げんちゃんの元気でいこう! (再)
- 11/30 (日) 19:00~19:59 気分はサイコー!
- 22:30~らせんの脱線トクスバイラル (再) 23:00~ラジオブレイク (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・シングルHit MUSIC・今週の思い出入りCM、CMをお送りしています。
- ※ 祝日、年末年始、お盆期間の生放送は、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。
北國新聞・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 1日2回随時放送 4分番組

- 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分会話

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
SHOUTcast (http://radio.kahoku.net:8000) から配信
- CM料金、後援事業申請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88番地
Tel.076-283-6660 Fax.076-283-6667
E-mail fm@kahoku.net

サンセットクルージング 今日のお買い得情報 イオンかほく店、アル・プラザ津幡、プラント3、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 北國新聞、北陸中日新聞

月	火	水	木	金
寺西志津代	新村美譽子	松木舞 (津幡)	ニシヤスコ	藤田すみこ (かほく)

30	Chocolate syrup (再)	Thanks!! Radio♪	高専's ライフ	ピラティストタイム	美肌サロン
30	ゲスト AYU acchan (内灘)	音楽 拓朗	キャンパスライフ 石川高専 (津幡)	健康 津田祐則	エステ 和田聖子 (津幡)
00	ラブラブかほくがた	しあわせ一直線!	シャングリラへGO!	テリーの住まい大好き	玄じいさんのいろいろ話
00	農業 金田直樹 (津幡)	幸せ 加茂修 (津幡) 金治正樹 (かほく)	旅 伊丹えつ子 (内灘)	住宅 中宮輝男 (津幡)	朗読 きみこ
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)	taste of funky (再)	内灘飲食青年部 (再)
00	Cloud 9 music	店長の新鮮気分	らせんの脱線トクスバイラル		シネマタイム
00	音楽 福田ゆか	野菜 坂尾勉 (かほく)	音楽 松田造 表誠治 (津幡)	Coming Soon	映画 川村久志 (津幡)
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)	健康一番元気でハッピー (再)
00	ミュージックライブ再放送	オールナイトSOUND	FMかほくの番組やライブに出演しているアーティストやFMかほく宛に届いたCDを週替わりで放送します。	Night Flight	洋楽 (英語放送) Nighthawk
00		今月は、第1週:らせん 第2週:宮越真沙美、MI-YU、拓朗 第3週:内灘民謡まつり 第4週:千寿			
00		地域のアーティストを応援! CDまたはMP3データで楽曲をお送りください。			

デイサービス 小規模多機能型居宅介護 「かほくケアセンター」、「かほくの郷」のご紹介!



小規模多機能とは?

介護保険を持っておられる方がご利用できるサービスです。従来の介護サービスと違うのは、介護度に応じて、基本料金が決まっていること。一つの施設で、「訪問」「お泊り」「通い」といったサービスが受けられること。特に時間や日数の制限がないため、その人、その人にあった柔軟なサービスを受けられることが特徴です。

1F 機能訓練・短時間型デイサービス かほくケアセンター

かほくケアは、こんな方におすすめです!

- ・ 自宅でちよくちよく転倒して不安。
- ・ 退院したけど、リハビリは続けたい。
- ・ 運動がしたいけど一人では不安。
- ・ 時間が長いと疲れる。
- ・ あまり、費用のかからない方がいい。



※詳しいサービス内容については、ぜひ一度お問合せ下さい。

利用時間は10:00~14:00までの4時間。
従来のデイサービスよりも時間を短くすることによって、自分の時間を大切にできるようになります。

短い時間でも、送迎、入浴、食事といった基本サービスも忘れてはけません。あなたに合ったプログラムを提案させていただきます。

リハビリだけが目的ではありません。当デイサービスでは、リハビリ後のアフターケア、疲れの治療に関して最新の医療知識をもって対応いたしております。

TEL.076-283-9220



2F 小規模多機能型居宅介護 かほくの郷

かほくの郷は、こんな方におすすめです!

- ・ 介護に関わる時間が少なく、お爺ちゃん、お婆ちゃんを一人にさせることが多い方。
- ・ まだ老人ホームへの入居は考えてないが、たまに休める時間を作りたい方。
- ・ なるべく安い負担で、手厚い介護サービスを受けたいとお考えの方。



営業日 24時間365日(土・日・祝日利用可能)
GW、お盆、正月もやってます。
送迎は、朝7:00~夜19:00まで対応いたします。

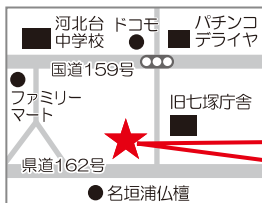
急なお泊りから長期のお泊りまで対応いたします。
サービス実施地域 かほく市
ご利用定員 25名(通い15名/日 お泊り8名/日)

介護保険1割。
自己負担金について、1泊1,800円。
朝食300円、昼・夕食500円

TEL.076-283-3922



宿泊は8人まで対応です。



1F かほくケアセンター
2F かほくの郷
かほく市浜北 2-2-7
(旧七塚町役場裏)

株式会社エムプロジェクト
(事業内容) 介護事業・接骨

<http://kahoku41.com>

**相談
無料**

TEL.076-283-3922

※お気軽にお問合せください。
ご見学、無料体験も随時行っております。