

	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	
21	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。					
6	なるほどインタビュー (再)					
7	00 From the seaside radio (再)	のんびり時間 (再)	思い出リクエスト	Thanks!! Radio♪ (再)	しあわせー直線! (再)	
30	思い出リクエスト	思い出リクエスト	アバウト エンジョイゴルフ (再)	こんには高橋しげのりです (再)	健康ラジオくん	
8	00 会議力アップ	がんばれ! スポーツアスリート	近藤和也の 一道一	アフターコロナ・ウィズコロナ (再) 教えて先生	岡田太一	
30	岡野利明	高井篤志	近藤和也	教えて先生	岡田太一	
9	00 パソコンなんでも相談	ラジオブレイク	この町あした、あさって	思い出リクエスト	思い出リクエスト	
30	あじゅ日和 (再)	@フォーク (再)	California Easy Speak (再)	ふかぼりトーク (再)	防犯あれこれ (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	美肌サロン	
30	上野谷剛	思い出リクエスト	三村正夫	杉本高龍	和田聖子	
11	00 パカフレ学園放送局20 (再)	アバウト エンジョイゴルフ	思い出リクエスト	こんには高橋しげのりです	Radio Freshers! (再)	
30	2021.11~	G S A	思い出リクエスト	高橋しげのり	新井三四郎	
12	00 思い出リクエスト	ビューティータイム	懐メロ促進委員会	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)	ラジオブレイク (再)	この町あした、あさって (再)	思い出リクエスト	思い出リクエスト	
13	00 食育レシピ (再)	ジャングルジャム (再)	SIVILのウラメシナイト (再)	アフターコロナ・ウィズコロナ (再)	明日を夢みて (再)	
30	会議力アップ (再)	がんばれ!スポーツアスリート (再)	近藤和也の一道一 (再)	健康ラジオくん (再)	健康ラジオくん (再)	
14	00 @フォーク	California Easy Speak	ふかぼり トーク	防犯あれこれ	あじゅ日和	
30	坂室英仁	上田敦子	スガイオ	村中高次郎	三浦恵子	
15	00 ちょい悪オヤジ	思い出リクエスト	のとジンの 乾杯!	taste of funky	Sports BIGBANG!	
30	へアーススタジオ杉村	思い出リクエスト	のとジン	funky-nana	KENTAコーチ	
16	00 Chocolate syrup (再)	Music is my mother	思い出リクエスト	Back on Tracks	虹色 song	
30	AYU・acchan	Message Teresa	思い出リクエスト	新井三四郎、高田を道兵、エデン、神谷みや	亜留辺	
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
30	新聞拾い読み 北国新聞、北陸中日新聞	寺西志津代 (暮らし)	泉理園 (園芸)	亀山真理 (安全)	松田外茂美 (防災)	森真由美 (防災)
30	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) JAG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	インタビューを YouTube 配信	インタビューを YouTube 配信	インタビューを YouTube 配信	インタビューを YouTube 配信	インタビューを YouTube 配信
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 国・県議員出演「教えて先生」	ハッピーマイルラジオ	おとな子供委員会	
30	金田直樹	加茂修	国・県議員出演「教えて先生」	DJ☆noa	高井浩平	
19	00 ジャングルジャム	SIVILのウラメシナイト	のとジンの 乾杯! (再)	明日を夢みて	食育レシピ	
30	西村薫	桑原拓生	松田正行	Chizu	石崎敦子	
20	00 思い出リクエスト	ビューティータイム (再)	懐メロ促進委員会 (再)	なるほどインタビュー (再)	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)	なるほどインタビュー (再)	Radio Freshers! (初回)	パカフレ学園放送局20 (初回)	
21	00 オールナイト SOUND	インディーズ音楽をCD、mp3でお送りください。	0:00~5:55 [サテライト] 権谷達哉のアポロジートゥザワールド (ロンドン 15:00~20:55、ニューヨーク 10:00~15:55)	Back on Tracks (再)	虹色 song (再)	

	土 (Sat)	日 (Sun)
22	土・日曜は平日の番組を再放送でお送りします。	
6	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)
7	00 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 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)
9	00 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)
10	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)
11	00 カパフレ学園放送局20 (再)	女性のための心のオアシス (再)
12	00 パソコンなんでも相談 (再)	近藤和也の一道一 (再)
13	00 会議力アップ (再)	しあわせー直線! (再)
14	00 懐メロ促進委員会 (再)	元気に行こうぜ!! (再)
15	00 がんばれ! スポーツアスリート (再)	食育レシピ (再)
16	00 グッジョブ内灘 (再)	ハッピーマイルラジオ (再)
17	00 エコみらい河北NEWS (再)	よくわかる人の雇用の話 (再)
18	00 のんびり時間 (再)	防犯あれこれ (再)
19	00 @フォーク (再)	虹色 song (再)
20	00 ラブラブかほくがた (再)	笑顔コミュニケーション (再)
21	00 ジャングルジャム (再)	NPOよもやま話 (再)
22	00 California Easy Speak (再)	しあわせもぐもぐ (再)
23	00 会議力アップ (再)	美肌サロン (再)
24	00 懐メロ促進委員会 (再)	和田聖子 (再)
25	00 がんばれ! スポーツアスリート (再)	Esthetic Jewel (再)
26	00 グッジョブ内灘 (再)	NPOよもやま話 (再)
27	00 エコみらい河北NEWS (再)	美肌サロン (再)
28	00 のんびり時間 (再)	こんには高橋しげのりです (再)
29	00 @フォーク (再)	おとな子供委員会 (再)
30	00 ラブラブかほくがた (再)	taste of funky (再)
31	00 ジャングルジャム (再)	アバターエンジョイゴルフ (再)
1	00 California Easy Speak (再)	アフターコロナ・ウィズコロナ (再)
2	00 会議力アップ (再)	アスクレコード
3	00 懐メロ促進委員会 (再)	明日を夢みて (再)
4	00 がんばれ! スポーツアスリート (再)	健康ラジオくん (再)
5	00 Thanks!! Radio♪ (再)	あじゅ日和 (再)
6	00 ちょい悪オヤジ (再)	Sports BIGBANG! (再)
7	00 幸せジャンジャン (再)	From the seaside radio (再)
8	00 ART FACTORY (再)	Junstation extra (再)
9	00 Hits de Kiss (再)	Junstation extra (再)
10	00 Chocolate syrup (初回)	Back on Tracks (再)
11	00 SIVILのウラメシナイト (再)	Radio Freshers! (再)
12	00	オールナイト SOUND

※ 祝日(3/21)、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。[青字番組]

■ 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、お天気情報、災害情報、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

YouTube は YouTube 配信
議員の方の番組は選挙期間中はお休みいたします。

石川県内・県外の 番組パーソナリティ募集

熱いメッセージを伝えたい **政治家の方**

オリジナル曲をネット売りしたい **ミュージシャン** (FMかほくサイトで販売中)

フリーランス、副業 趣味、社会貢献など

サテライトスタジオ募集

インターネットとパソコン1台あれば生放送OK

FMかほく 78.7MHz+ ネットラジオ YouTube チャンネルで配信可!