

|    | 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換えます。 |                          |   |                      |                        |            |            |
| 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)               | 元気にいこうぜ!! (再)   | 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)   | 思い出リクエスト             | こんにちは高橋しげのりです (再)      |            |            |
| 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 道一  | もっと 聴きたい! リクエストの伝言   | 健康ラジオくん                |            |            |
| 8  | 岡野利明  | 高井篤志                     | 近藤和也  |                      | 岡田太一                   |            |            |
| 30 | 矢蔵谷セッションズ                                   | 高井接骨院                    | こんどう和也事務所   | リクエスト募集              | 整体院じゅらく                |            |            |
| 9  | 00 あんじゅ日和 (再)                               | @フォーク (再)                | California Easy Speak (再)   | 思い出リクエスト             | 防犯あれこれ (再)             |            |            |
| 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   | デミデミ ラジオ             | もっと 聴きたい! 勝手にリクエスト     |            |            |
| 30 | 金丸弘人  | 新江克之                     | 谷本互   | 出見世 雅之               |                        |            |            |
| 00 | ダイオーテクノ                                     | ㈱ウェブネット                  | ハロー! パソコン教室   | 2022.12 ~            | リクエスト募集                |            |            |
| 30 | おとな子供委員会 (再)                                | ラブラブかほくがた (再)            | まちカフェなごみ (再)  | ふたりの老女 (再)           | 思い出リクエスト               |            |            |
| 00 | エコみらい河北 NEWS                                | Sing幾多郎                  | 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                  |            |            |
| 10 | 菅田佳奈子                                       | 西野真理                     | 三村正夫  | 杉本高龍                 | 和田聖子                   |            |            |
| 30 | 河北都市事務組合                                    | 2022.4 ~                 | 三村社会保険労務士事務所  | ㈱できる                 | エステティックジュビラン           |            |            |
| 00 | 思い出リクエスト                                    | もっと 聴きたい! 勝手にリクエスト       | しあわせ もぐもぐ   | 女性のための 心のオアシス        | NPO よもやま話              |            |            |
| 30 | リクエスト募集                                     | リクエスト募集                  | Full Moon (合)   | 2021.11 ~            | アスクレコード                |            |            |
| 11 | 00 もっと 聴きたい! リクエストの伝言                       | 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       | Radio Freshers! (再)    |            |            |
| 30 | ART FACTORY                                 | グッジョブ内灘                  | Hits de Kiss  | もっと 聴きたい! リクエストの伝言   | Junstation extra       |            |            |
| 12 | MIYAKO                                      | 中村敏男 前河政秀                | 高井順子  | のどジン                 | リクエスト募集                |            |            |
| 00 | パカフレ学園 放送局20 (再)                            | ビューティー タイム               | 懐メロ促進 委員会   | ひるらじお                | 思い出リクエスト               |            |            |
| 30 | パソコンなんでも相談 (再)                              | ラジオブレイク (再)              | この町あした、あさって (再)   | デミデミラジオ (再)          | 思い出リクエスト               |            |            |
| 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)   | 思い出リクエスト             | 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)       | 近藤和也の道一 (再)   | 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                 |            |            |
| 30 | 羽咋設備 ㈱                                      | ECCベスト1内灘校               | リクエスト募集   | ㈱アータイ                | ㈱ひまわり                  |            |            |
| 15 | 00 ちょい悪オヤジ                                  | Music Lips               | のどジンに 乾杯!   | おはなし 玉手箱             | もっと 聴きたい! 勝手にリクエスト     |            |            |
| 30 | ヘアースタジオ杉村                                   | YOSHIKA. ME              | のどジン  | 2022.10 ~            | リクエスト募集                |            |            |
| 16 | 00 Chocolate syrup (再)                      | Y列車で いこう!                | リスパネコ ラジオ   | Back on Tracks       | 虹色 song                |            |            |
| 30 | AYU・acchan                                  | 山田真暉                     | マウル、Ayane、ちえり   | 新井三四郎、高田通兵、エデン、神谷みや  | 亜留辺                    |            |            |
| 00 | プロダクションBABY☆HIPS                            | Sing 幾多郎 (再)             | よくわかる人の雇用の話 (再)   | 笑顔コミュニケーション (再)      | 美肌サロン (再)              |            |            |
| 17 | 00 聴いてよかった! FMかほく 「なるほどインタビュー」              | 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)             | 森真由美 (安全)              | 松田外茂美 (防災) | 藤田すみり (地域) |
| 30 | のんびり時間                                      | 元気に 行こうぜ!!               | Thanks!! Radio♪   | しあわせー直線!!            | From the seaside radio |            |            |
| 18 | 00 ラブラブ かほくがた                               | まちカフェ なごみ                | ふたりの 老女   | なるほど インタビュー (再)      | おとな子供 委員会              |            |            |
| 30 | kahokugata                                  | 2022.08 ~                | 2022.10 ~   | リクエスト募集              | もちおアカデミー               |            |            |
| 19 | 00 ジャングル ジャム                                | SIVILの ウラメシナイト           | 思い出リクエスト  | 明日を夢みて               | 食育レシピ                  |            |            |
| 30 | 西村薫   | 桑原拓生                     | リクエスト募集   | 千寿 project           | ミキブルーン館                |            |            |
| 20 | 00 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)       |            |            |
| 30 | Chocolate syrup (再)                         | Y列車でいこう! (再)             | リスパネコラジオ (再)  | Back on Tracks (再)   | 虹色 song (再)            |            |            |
| 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) |                      |                        |            |            |

|    | 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  | 30 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  | 30 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  | 30 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  | 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)           |
| 10 | 30 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 | 30 Sing幾多郎 (再)               | 女性のための心のオアシス (再)           |
| 12 | 30 パソコンなんでも相談 (再)            | 近藤和也の道一 (再)                |
| 13 | 30 会議力アップ (再)                | しあわせー直線!! (再)              |
| 14 | 30 懐メロ促進委員会 (再)              | しあわせもぐもぐ (再)               |
| 15 | 30 がんばれ! スポーツアスリート (再)       | 食育レシピ (再)                  |
| 16 | 30 グッジョブ内灘 (再)               | よくわかる人の雇用の話 (再)            |
| 17 | 30 エコみらい河北NEWS (再)           | パカフレ学園放送局20 (再)            |
| 18 | 30 のんびり時間 (再)                | 防犯あれこれ (再)                 |
| 19 | 30 @フォーク (再)                 | 虹色 song (再)                |
| 20 | 30 ラブラブかほくがた (再)             | 笑顔コミュニケーション (再)            |
| 21 | 30 ジャングルジャム (再)              | NPO よもやま話 (再)              |
| 22 | 30 California Easy Speak (再) | しあわせもぐもぐ (再)               |
| 00 | Y列車でいこう! (再)                 | 美肌サロン (再)                  |
| 30 | まちカフェなごみ (再)                 | こんにちは高橋しげのりです (再)          |
| 00 | アバウトエンジョイゴルフ (再)             | おとな子供委員会 (再)               |
| 30 | ビューティータイム (再)                | デミデミラジオ (再)                |
| 00 | のどジンに乾杯! (再)                 | ふたりの老女 (再)                 |
| 30 | ラジオブレイク (再)                  | おはなし玉手箱 (再)                |
| 00 | この町あした、あさって (再)              | 明日を夢みて (再)                 |
| 30 | Thanks!! Radio♪ (再)          | 健康ラジオくん (再)                |
| 00 | ちょい悪オヤジ (再)                  | あんじゅ日和 (再)                 |
| 30 | 元気にいこうぜ!! (再)                | リスパネコラジオ (再)               |
| 00 | ART FACTORY (再)              | From the seaside radio (再) |
| 30 | Hits de Kiss (再)             | Junstation extra (再)       |
| 00 | Chocolate syrup (初回)         | Back on Tracks (再)         |
| 30 | SIVILのウラメシナイト (再)            | Radio Freshers! (再)        |
| 00 | Music Lips (再)               |                            |
| 30 | オールナイト SOUND                 |                            |

※ 祝日、年末年始 (12/29 ~ 1/4)、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。議員の方の番組は選挙期間中はお休みいたします。

生放送     録音放送     スポンサー  
 YouTube 配信     [サテライト] サテライトスタジオから放送

## 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**

ファンとのコミュニケーション **ミュージシャン** (オリジナル曲販売可)

**フリーランス、副業** 趣味、社会貢献など

## かほくマガジン応募用紙終了

1月号から番組へのリクエスト・お便りはFMかほくホームページ受付フォームからの申込みとします。スマホで送ってください。

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  
https://fm.kahoku.net

