


**放送ボランティア「みっきいず」募集**

エフエムみっきいは12月1日に開局27周年を迎えました。開局当初より多くのボランティアの方に支えられ、今日まで放送をしています。今年も放送ボランティア「みっきいず」を募集します。

エフエムみっきいは地域の情報満載で、誰もが気軽に参加できる放送局をコンセプトとしています。現在みっきいずとして、10代から80代まで(約80名)の皆さんが活躍しています。学生・主婦・会社員・気象予報士・防災士・ミュージシャンなど経歴はさまざまです。エフエムみっきい放送エリアにお住まいの方で高校生以上なら年齢・性別・キャリアは問いません。(なお、18歳未満の方は保護者の同意書が必要となります。)放送局の業務に関心のある方、プロを目指す方、大歓迎です。



【発行】(株)エフエム三木  
〒673-0493 三木市上の丸町10-30  
TEL:0794-86-0761 FAX:0794-86-1761  
E-mail:761@fm-miki.jp  
URL:http://www.fm-miki.jp/

**エフエムみっきい年末年始特別編成**

12月29日(金)・1月1日(月)～1月4日(木)は年末年始特別編成でお送りします。

12月29日(金)・1月1日(月)～1月3日(水)

8:00～10:00	リメンバーミュージック
10:00～10:15	録音企画番組
10:15～12:30	みきらぢホリデー(生放送)
12:30～15:00	通常番組
15:00～19:00	特別番組
19:00～20:00	通常番組
20:00～20:30	みっきいミュージックタイム
20:30～	通常番組

1月4日(木)

8:00～ 9:30	リメンバーミュージック
9:30～10:00	三木市の窓(生放送)
10:00～10:15	録音企画番組
10:15～12:00	みきらぢホリデー(生放送)
12:00～15:00	通常番組
15:00～19:00	特別番組
19:00～	通常番組

※生放送のみきらぢハチビル・サンナナはお休みさせていただきます。  
※特別番組のラインナップにつきましては、決まり次第HP、生放送内でお知らせいたします。

**仕事内容**

①ミキサーオペレーター	さまざまな放送機器を扱います。特に音にこだわりのある方には楽しい業務です。
②番組アシスタント	おしゃべりや人が好きな方に向いています。時には外へ飛び出してリポーターも！！プロのパーソナリティを目指す方にもオススメです。
③番組企画	こんな番組があったら面白いのに…こんな番組やってみたいなど提案・実現してみたい方。
④その他なんでも	イベントの補助がしたい、パソコンが得意など。ご相談下さい。大歓迎します。

後日面談を行い、実際に活動いただくのは2024年4月以降となります。春から何か始めてみたいと思ったあなたにピッタリです。皆さんの力で楽しく放送局の盛り上げに一役買ってみませんか？まずはお気軽にご相談ください。ご応募お待ちしております。

いずれの募集も、お申込み・お問い合わせは電話・FAX・メールで受け付けています。  
FAX・メールの場合は「みっきいず」希望とご記入下さい。最終的に面談の上、決定させていただきます。

申込期限：2024年1月31日(水)  
宛先：エフエムみっきい  
電話：0794-86-0761  
FAX：0794-86-1761  
メール：melbo@fm-miki.jp

HPから簡単に応募できるフォーマットも用意しています

**バナー広告**

会社紹介・イベント情報・求人広告などにご活用下さい。※掲載サイズ・掲載期間などご相談に応じます。

お問合せ：株式会社エフエム三木  
TEL：0794-86-0761  
メール：761@fm-miki.jp



あなたの身体にあったオーダーメイド施術をご提供します！

Ken Shinkyuin 健針灸院  
身体の不調などお気軽にご相談ください！  
ご予約/0794-73-8827/予約優先  
兵庫県三木市平田2丁目3-9  
(三木コマダ珈琲店から徒歩1分!!)  
ホームページ/https://www.ken-1189.com

**お墓じまい**  
石碑1基8万円より～見積り無料!!

墓守がいなくなると、お墓は無縁墓になってしまいます。無縁墓にならない為に、墓じまいをしたいと考えている方が増えています。  
お墓の解体・処分・遺骨の改葬はお墓の山石にご相談下さい。

信頼と実績 安心のお付き合い  
お墓の山石 ☎0120-1482-77

**さるとるの三木てくてくマップ** 企画番組  
放送時間:火10:00～/土23:15～ 【提供:三木市観光協会】

**伽耶院でレスキュー大会?!**

山寺の伽耶院。杉やヒノキなど、たくさんの高木が生えています。でも、これらの高木、落雷、年数や病気による枯れがあった場合どうすると思います？今回、取材に応じてくださったのは、伽耶院の高木の手入れをされているグループ「修験の森を守る会」の代表北地宏行さん。実は、この北地さん、ロープアクセスの専門家で、ロープ(命綱)を使って、高木に登り、枝打ち、剪定が出来る方だったのです。で、伽耶院をロープアクセスのトレーニング(教習)場として使わせてもらう代わりに、その際に枝打ちや剪定等の実際の高所作業をすることになったそう。



この日、写真のとおり、35メートルある高木にロープと器具を用いて登り降りする様子を見せていただきました。すげー。すげー。そのインタビューの中で、12/10、伽耶院に、全国から7つのレスキューチームが集まってくるロープレスキュー大会があることを教えてもらいました。こちら観覧自由！ご興味のある方、是非、お集まりください！当日は駐車場料金が500円必要です。



**薬屋さんの健康コラム**

ようやく涼しくなってきたと思ったら、秋を楽しむ前に冬が来てしまったような低い気温が続いています。急激な季節の変化で体調を崩されないようご注意ください。今回は、健康食品・サプリメントについて書いてみます。実際のところ、皆さんが気になる点は「どの健康食品が効くか」「健康食品には、どの程度効果があるのか」と思っています。この10年ほど、健康食品の宣伝や広告をよく見かけようになったとお気付きの方もおられるはずです。その理由は、2015年に導入された『機能性表示食品』の制度です。その前には、特定保健用食品(トクホ)もありました。トクホや機能性表示食品の制度が導入される前の時代には、政治・行政を担当する人たちの間で「効果がハッキリしないのに健康食品に効能を表示することは、国民の利益にならない」という考え方が支持されていました。企業が商品を守るために効能を表示したいのであれば、しっかり国の機関で試験をして効果が証明される必要があるという訳です。今は、時代と共に考え方が変わり、「多くの健康食品が売れる方がいい。米国を抜き、世界一健康食品が売れる、経済にとって好ましい国にしよう」ということになったのです。信頼できる「かかりつけの医師」や「かかりつけ薬剤師」がいるなら、一度「健康食品を利用するなら、どれを選べばいい？どんなことに気を付けるといいだろう？」と尋ね、話し合ってみて頂ければと思います。

高橋秀和  
あおば調剤薬局 薬局薬剤師  
三木市末広1-7-15  
TEL:0794-78-0300



**玉之助見聞録** 取材記

**今年の回想**

さて12月。今年も沢山の場所に日帰りで(!)行ってきました。沖縄も、鹿児島も、北海道も、その他諸々、一部除いて全て日帰り。正直沖縄の海は一度も見た事がありません。早朝、飛行機で出発するので到着まで爆睡。そのまま車に乗って現地に。帰りは夜で海が見えず。北海道も海の幸をいただくこともなく、現地に着いて仕事して飛行機駆け込みで帰ります。交通の便が良くなるって、こんな時辛いです。昔(15年位前)はだいたい公演の前日に泊るか公演後泊るかでした。その頃は、前泊の場合はホテルに着いたらもうお店が閉まっています。だから飲まない僕はコンビニばかり。なので、後泊は午後後に到着して仕事終わってからなので、これまたコンビニ。今はお店の量も増えたのか、それとも居酒屋でもご飯食べられるようになったからか、ご当地のご飯をいただけるようになりました。嬉しい限りです。今年も皆さんお世話になりました。来年もよろしくお願いたします。現地の美味しいもの食べて頑張ります。一般に食べられている鹿児島おでんと、沖縄のスクガラスをご覧くださいながらまた来年お会いしましょう。



**親しき仲にも・・・**

『一つの花』(今西佑行著)に、戦時中の食料不足の中で、「一つだけちょうだい」と言う少女が描かれています。物のない中でも、「一つだけ」お母さんがおかずなどを余分にしてくれることを少女は知っていました。ある日、お父さんが出征することとなり、駅に向かう道中で少女はまた「一つだけ」と言います。お父さんは握り飯を渡すのですが、全部食べてしまいます。駅に着くと、また少女は同じことを言いました。すると、何も渡すものが無くなったお父さんは空き地に咲いていたコスモスを、一輪手にとって少女に渡します。終戦になっても、お父さんは帰ってきませんでしたが、母となったかつての少女の家の周りには一面のコスモスが咲いていた、というお話でした。このお話を私なりに読めば、父の子へ向けた愛情物語と読めます。一方、小学生がこれを読んだ時は、違う解釈をする事もあるようで、「欲張りな少女に食べ物ではないものを与えて罰を与えた」、「これを売ってお金にできなさいと教えた」等です。その背景には読解力等の事情もあるのかもしれませんが。映画の感想にしてもそうですが、自分にとっては自明なことでも、自分以外の人には全く違う内容として受け取られることが時々あります。人間同士も同様で、種々の可能性があることを前提にして、慎重に、丁寧に言葉を積み重ねる必要があると思います。身近な人であればあるほど尚更、その意味でも親しき仲にも礼儀あり、ではないでしょうか。

牧野 仁  
浄土真宗本願寺派(西)報恩寺住職  
報恩寺悩み事相談「トオチカ」 https://toochika.houonji.jp/  
Youtube「報恩寺チャンネル」

