

2024年  
4月号  
Vol.163

# みっきいマンスリー かみらぢお



表紙写真:令和5年度 自由ヶ丘認定こども園 卒園児

エフエムみっきい  
新編成は4月1日(月)スタート!!

**FM**  
MIKI FM Radio Station  
76.1MHz エフエムみっきい

[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/

**70**  
MIKI CITY 70  
三木市創70周年

## バナー広告

募集

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

プロのこだわりを  
満足させる確かな品質

**広告募集中**

「かみらぢお」に広告を出してみませんか  
お気軽にお問合せください

株式会社岡田金属工業所  
株式会社ゼット販売株式会社  
〒673-0404 兵庫県三木市大村561番地  
TEL:0794-83-3111 FAX:0794-83-5111  
URL: http://www.z-saw.co.jp E-Mail: sales@z-saw.co.jp

## 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 **お墓の山石** 検索

## 新番組紹介

番組情報

**★ 小さな努力で大きな防災 杉本・大田の防災教室**  
放送日:毎週日曜15:00～ 再放送:毎週月曜19:00～  
出演者:杉本忠明・大田亜由美 放送内容:隔週更新

ひょうご県防災士会に所属する杉本さんと大田さんの2人がゲストを迎えて防災のいろはやちょっとしたアイデア、市内周辺の防災情報など盛りだくさんでお送りする30分番組。



また、番組の中では、兵庫県防災士会の室崎友輔理事長の防災に関するお話しもお楽しみください。

**★ 三木青年会議所のはい!喜んで!!**

【提供】(一社)三木青年会議所  
放送日:毎週日曜15:30～ 再放送:毎週月曜19:30～  
放送内容:月1回更新

創立65周年を迎える三木青年会議所。その中の「そこまでやって委員会」のメンバーを中心にお送りする番組。三木青年会議所の組織の魅力、メンバーの人となりをお伝えします。



また、65周年記念行事のお知らせもどんどん入れていきます。

**★ デュオ睡蓮の小さなキセキ**

放送日:毎週水曜19:30～ 再放送:毎週日曜22:30～  
放送内容:毎週更新

今ここにいることは奇跡、小さな奇跡の連続が歩いてきた軌跡。大病を乗り越えたデュオ睡蓮。しん&くみの二人が、その人生観から森羅万象への感謝。



宇宙と地球に生かされていることを念頭に2人の音楽と共に歩んだ道と、音楽教師であったしんの中学校勤務、特別支援学校での経験、日々のよもやま話などを語ります。心がほっこりあったかくなるひと時をお送りします。

**★ みっきい自由空間(フリースペース)**

放送日:毎週水曜19:00～ 再放送:毎週金曜22:30～  
放送内容:ボランティアの制作番組を中心に自由で個性豊かなプログラムを週替わりでお届けします

【第1週】「でこぼこミュージックショー」出演:どん DJどんが個人的趣味全開の選曲でお送りするノンストップミュージック

【第2週】「関口哲チャンネル～たたみでゴロ寝～」出演:関口哲也 兵庫県姫路市在住、3児の父ちゃんシンガーソングライター関口哲也による音楽の紹介と、バタバタ暮らしのよもやま話をゴロゴロゆるっとお届けする番組です。

【第3週】「でこぼこミュージックショー(再)」出演:どん

【第4週】「ちほ神(しん)の源泉かけ流しラジオの湯」出演:ちほ神 歌って走れる看護師を全力でやっているちほ神が初DJ 温泉気分でゆるりとお届けしている番組です。

【放送時間変更(自社制作番組)】  
N-mix Radio Night(再)

【放送時間変更(共同制作番組)】  
J-BLOODのポップンロールコレクション/元気はつらつ歌謡曲(隔週再)/堀江淳のファインミュージックアワー/Emilyのおしゃれフリーク/スターダストレビューの星になるまで/ジャンケトリオ/弁護士奥山倫幸のロック裁判所/元気はつらつ歌謡曲(隔週再)/ひろこの首都屋/SPACE SHOWER RADIO/週刊!本庄強

※詳細は裏面の番組表でご確認ください

## 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】

## 旧玉置家住宅

第2回あなたの三木「三木の季節」写真展が、3/16～4/14まで、旧玉置家住宅で開催されています。3/17、表彰式が行われ、表彰式の様子と終了後の受賞者インタビューの様子を3月後半のてくてくマップで放送させていただきました。



インタビューは4名の方と座談会形式で行い、受賞の喜びの声だけでなく、受賞作品の見どころ、被写体としての三木の面白さ、今後撮りたい三木などお聴かせいただきました。写真展は4/14(日)まで、定休日火曜日を除いて、10:00～16:00で開催しています。



そうそう、写真展に合わせて会場である国登録有形文化財「旧玉置家住宅」も回っていただけたいと思います。その際、是非、ガイドボランティアさんと一緒に回っていただけたらと思います。奥底に潜む様々な話題が皆さんをワクワクさせてくれますよ。

## 薬屋さんの健康コラム

コラム

最近、徐々に暖かくなり春らしくなってきました。明るい気分になってきますね。

今回は、冬から春へと移り変わる時期の健康上の注意点について書いてみようと思います。

紫外線について、夏にはよく日焼け予防などで話題になりますが、春先からは、紫外線量が増加し始める時期にあたりますので、注意が必要です。

紫外線には、体の免疫を下げる作用があります。日焼けによる体力の低下や疲れも併せ、風邪を引いた際に治りづらかったり、肺炎や副鼻腔炎(蓄膿)につながってしまうことがあります。春先は、帯状疱疹の発症がやや多い時期でもあります(ちなみに、発症数が最も多いのは7月～10月頃です)。

また、湿疹や皮膚炎といった皮膚の症状では、冬には寒さと乾燥で症状が乱れやすく、初夏からは汗で悪化しやすいため、今は「中休み」の時期とも言われます(ただし、皮膚症状が強い方では、花粉が症状の悪化要因になることがあります)。今、しっかり皮膚症状をコントロールしておく、汗ばむ時期を乗り切りやすくなります。

冬に高くなった血圧が下がってくる時期でもあります。薬の量の調整など、医師や薬剤師とよく話し合ひましょう。

季節の変化にうまく対応し、適切な健康管理をしつつ、快適に過ごしましょう。

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



## 役立つ防災情報をみなさんへ

コラム

みなさん、こんにちは。

NPO法人兵庫県防災士会の理事長、室崎友輔といます。この度、エフエムみっきいの防災番組に出演することになりました。

わたしの防災への関わりは、大学院時代に防災イベント「イザ!カエルキャラバン」でボランティアをしたことから始まりました。その後、「イザ!カエルキャラバン」を企画するNPO法人プラス・アーツで防災を楽しく伝える活動に10年間携わり、現在は地域防災プランナーとして地域防災活動の支援に取り組んでいます。昨年からはペルーの自主防災組織の支援にも関わっています。

また、神戸常盤大学で専任講師を務めており、防災教育と地域防災を専門分野としています。

番組では、日々の生活に役立つ防災情報をわかりやすく、楽しくお届けしたいと思っています。

家でペット(犬・ポスツンテリア)を飼っていることや、趣味のアウトドアやキャンプ経験を生かして、ペット防災やアウトドア防災についてもお話していこうと思います。

これからどうぞよろしくお祈りします!



室崎友輔 Murosaki Yusuke  
兵庫県防災士会理事長・地域防災プランナー・防災士  
アウトドア防災アドバイザー・ひょうご防災特別推進員  
神戸常盤大学・神戸学院大学非常勤講師



## 戦争の原因は

コラム

現在、世界では処々に戦争が起きています。世が余すところなく平和であって欲しい、それは誰もが望むことでしょう。しかし、その実現の道のりは未だ道半ばです。

戦争が何故起こるのか、その原因についてしばしば宗教が戦争の主な理由になるというお話を見聞きします。確かに、歴史的にも宗教上の相違が理由で争いは起きており、一面ではその通りだと思えます。ただ、その一方で今起きているロシアの軍事侵攻は、政治、経済、軍事、歴史の一方的思惑から始まっていることであり、宗教上の理由という言説は寡聞ながら耳にしません。一般に、戦争の理由は上記の理由に加えて、民族・文化の違い、利害の相克等々、数えていけば切りがないほどの要素があると思われ、決して一つに限定できないことなのでしょう。大雑把な言い方になりますが、何故人間は争うのか、その答えは単純に人間がいるから、ということなのではないでしょうか。自分以外の誰かが原因、特定の何かの原因という考えはむしろ現実からの遊離を招くように思えます。

仏教は、貪(むさぼ)りすぎていないか、怒りすぎていないか、そして自己中心に過ぎていないかを省みる教えです。貪り、怒りが過剰になった延長上に争いがあり、その自己中心さを省みる過程を、自己採点ではなく、仏様の眼の中で過ごしていく大切さ。私は私の縁ある道で、平和な世の中を考えていきたいと思っています。

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」

