

新コーナー紹介 番組情報

★現役自衛官の地を這う広報室
 放送日：毎月第2金曜日 18:00
 出演：自衛隊兵庫地方協力本部 青野原分駐所 長尾尚嘉さん ほか

皆さんは自衛隊の仕事をご存知ですか？実は自衛隊には100を超える職域があり、体を使う職種はもちろん、デスクワーク・整備・医療・警務・ドライバーなど多岐にわたります。体力が無くても自分にあった仕事を見つけ活躍することができます。

「人を守るやりがい」のある自衛隊の仕事。また、行事などの案内を現役自衛官である長尾さん自らが職業の魅力を存分に語りまします。将来自衛官になりたい。少しでも興味があるという方は必聴ですよ。



[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/

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

三木市商店街連合会プレミアムお買い物券 おしらせ

三木市でお買い物！
 三木市商店街連合会
 令和6年 **プレミアムお買い物券**
 3,000円お得!
 10,000円で**13,000円分のお買い物**

三木市商店街連合会から1万円で1万3000円分のお買い物ができるプレミアムお買い物券を発売します。

- 1セット13枚綴りのうち、
共通券 7枚は、全ての取扱店で利用できます。
専用券 6枚は、大手量販店以外の取扱店で利用できます。
 ※使用期限：令和6年8月1日(木)～令和6年11月30日(土)

お申し込みは往復はがき・Web申し込みの2通り。どちらも1人につき2セットまで、併用すれば4セット申し込み可能です。詳細は「三木市商店街連合会」のホームページをご覧ください。

- ホームページ** <https://www.miki-de.com/>
- 申込期間** 6月1日(土)「往復ハガキ」「Web」同時申込スタート
- 申込締切** 〈往復ハガキ申込〉6月24日(月)当日消印有効
 〈Web申込〉6月24日(月)23時59分まで
- お問い合わせ** 三木市商店街連合会 プレミアムお買い物券対策室
 コールセンター 電話番号:070-9139-6238
 開設期間:6月3日～11月29日 受付時間:12時～15時(平日のみ)
 ※8月14日～16日はお休みします。



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】

SAGA2024国民スポーツ大会と三木ホースランドパーク

5月後半は、三木ホースランドパークから、お届けしました。6/1、2日、SAGA2024国民スポーツ大会リハーサル大会の馬術競技が三木ホースランドパークで行われます。馬術競技は競技のみならず馬の収容といった特殊性から、競技場を確保することが難しく、県外の大会が三木ホースランドパークで行われることは珍しくはありません。とはいえ、名誉ある大会がこうして三木市で行われるというのはほんとに嬉しい限りです。



今回お相手くださったのはSAGA2024国スポ馬術競技のために三木市にお越しになられてお仕事されている上野さん。

リハーサル大会ならびに本大会での見どころなどをお聞かせいただきました。馬術競技もさることながら、佐賀県の名物なんかも販売されるということですので、楽しみです。また、馬の毛を使ったストラップ作りのワークショップもあるので、本大会に向けて関心を向けていきたいなと思っています。

本大会は10/9～13日で開催。本大会では、三木市の4高校も協力してくれるとのこと。楽しみ!!

三木市議会本会議中継 番組情報

令和6年6月 三木市議会日程

6月 3日(月)	10:00～	本会議開会日
6月 13日(木)	10:00～	本会議(質疑・一般質問)
6月 14日(金)	10:00～	本会議(質疑・一般質問)
6月 17日(月)	10:00～	本会議予備日
6月 26日(水)	10:00～	本会議閉会日

開会から終了まで休憩時間を除き生中継します。市議会中継日は通常番組を一部変更してお送りします。尚、録音企画番組は市議会中継終了次第お送りします。市議会中継終了時間によって一部放送を休止する場合があります。予めご了承ください。予備日につきましては、開催決定次第お知らせします。

インターネットサイマルラジオ おしらせ

エフエムみっきいの放送がインターネットでもお聴きいただけます。エフエムみっきいHPのJCBAインターネットサイマルラジオのリンクからお聴き下さい。

↓このバナーが目印です

JCBA インターネットサイマルラジオ
 Internet simul radio

サイマルラジオ URL : <https://www.jcbasimul.com/radio/838/>

薬屋さんの健康コラム コラム

今回は、『健康的な食事』について書いてみます。「日本食は健康に良い」といった意見を聞くことができます。日本人は、海外諸国と比較して肥満率が非常に低く、それを根拠に、日本食は健康に良いということはできるかもしれません。

ただ、日本食自体が健康に良いという科学的根拠は実際にはあまり多くなく、問題点が指摘されることもあります。日本食に関して指摘されている主な問題点は、①炭水化物が多いこと②塩分摂取量が多すぎることです。炭水化物の摂取量が多いことは、米が主食なので当然であり、悩ましい話ではありません。

一方で、塩分に関しては評価に難しさも伴います。塩分摂取量が多いことは心筋梗塞や脳卒中中のリスクを高めますが、塩分を抑えた味気のない食事によって食が進まず、体重減少や筋力低下が生じる方もおられます。一般的な観点からの「この食事が体に良い」「この栄養素は大切」といった話と、個別のケースでの「あなたの食事はこう改善できる」といった話は時に異なることがあり、注意が必要だと思います。

かかりつけのお医者さん、かかりつけにしている薬剤師といった親しい医療従事者と、「私の食事はどのように改善できるだろうか」ということについて話し合う機会があると良いですね。

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

こんにちは。兵庫県防災士会の室崎です。災害時の情報・連絡の生命線、スマホの充電対策についてお話します。

大災害時、家族や友人と連絡を取り合ったり、被害状況や避難所などに関するさまざまな情報を得たりするのに、スマートフォンは非常に重要なツールになります。いざという時のために、災害用伝言ダイヤルだけでなく、災害用伝言板(web171)やLINEやFacebookなどのSNSなど、複数の連絡手段を使えるようにしておくことが大切です。リアルタイムな情報やローカルな情報を収集するには、さまざまな防災アプリやXなどのSNSなどを活用し、必要な情報を収集しましょう。いざという時にすぐ情報が確認できるよう、今のうちにブックマークやフォローをしておきましょう。

災害で停電してしまうと、スマートフォンも充電できなくなってしまいます。スマートフォンが使えないと、情報収集も連絡も取ることができません。災害時にはいつでもスマートフォンが使えるように、充電ができる機器を用意しておきましょう。モバイルバッテリーを持ち歩くようにするほか、家には電池交換式充電器と予備の電池を備えておく、ソーラー式の充電器を備えておくなど、停電しても安心してスマートフォンが使える準備をしておきましょう。

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

ものさし コラム

1フィート、ってどれくらいの長さでしょうか。正解は、30.48センチメートルなのだそう。ヤード、マイルも同様かと思いますが、同じ長さの表現なのに単位、ものさしが変わってしまうと、長いのか短いのかすら分からなくなります。やっぱり、センチ(メートル)の方が親しみやすいですね。

さて昨今、巷間で人生の出来事を「ガチャ」という言葉で表現することがあると聞きました。ガチャガチャという玩具入りのカプセルが入った販売機がその語源だそう。職場ガチャ、「同僚ガチャ」、果ては「親ガチャ」などがその用例です。つまり、人生で当たりを引くかハズレを引くかは運次第、新卒で入った職場(同僚)がハズレだったので早々に退職、高学歴で裕福な家に生まれなかったから人生終了というものの見方です。私は人それぞれに大変な状況があると想像しますので、それらを一概に決めてかかってあれこれ言おうとは思いません。

ただ気になるのは、「ガチャ」という言葉がいつの間にかその人の人生のものさしになっていないか、ということです。「言葉は精神の脈拍である」(亀井勝一郎:文芸評論家)との先人の言う通り、言葉のものさし次第で物事の把握の仕方、精神は一変するのです。運が人生を決めるのではなく、言葉という名のものさしが人生を決めるのではないだろうか、私はそう思います。

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」