

エフエムみっきい夏季特別編成 番組情報

8月12日(月・祝)

あなたとドリカム2時間スペシャル
放送時間:15:00~(生放送) 出演:ミキジロウ・あこ

高橋誠のラヂオSONGS~昭和の懐メロ・パート2~
放送時間:17:00~ 出演:高橋誠

8月13日(火)

でこぼこレディオショー 生放送SP
放送時間:15:00~(生放送) 出演:どん・ケシカルカッコ

三木・U吹奏楽団第28回定期演奏会 和~日本の音楽~
放送時間:17:00~

玉置亭下駄履き寄席「露の吉次独演会」
放送時間:18:00~ 出演:露の吉次

8月14日(水)・15日(木)

第11回東播フォークジャンボリー
放送時間:15:00~

[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/




スポンサー紹介 SPONSOR

花浄院 西神戸店

神戸市西区押部谷町にある花浄院 西神戸店についてご紹介いたします。

花浄院 西神戸店は、「小さくても温かな家族葬ホール」というコンセプトのもと、1日1件の貸切型の家族葬専用ホールとなっています。式場は自宅のように安心していただけるような設計にこだわっています。

花浄院では、葬儀後もお客様との付き合いを大切にしています。仏壇仏具、法要や、お盆などの際もお手伝いしておりますので、お気軽にご相談ください。

こちらの情報誌が届いている頃、間もなくお盆になります。花浄院西神戸店にはお花屋さんも付いていますので、ぜひご利用ください。

花浄院 西神戸店
問い合わせ先 0120-37-1059
神戸市西区押部谷町西盛566-164
営業時間:9:00~16:00
※電話によるお問い合わせは24時間対応



8月16日(金)

三木市吹奏楽団第50回定期演奏会
放送時間:15:00~

あおせん情報局2時間スペシャル~1番線
放送時間:17:00~

エフエムみっきい夏季特別編成

8月12日(月・祝)	8月13日(火)~15日(木)
8:00~ リメンバーミュージック	8:00~ リメンバーミュージック
10:00~ 録音企画番組	9:30~ 生放送「三木市の窓」
10:15~ 生放送「みくらぢホリデー」	10:00~ 録音企画番組
12:30~ 通常編成	10:15~ 生放送「みくらぢホリデー」
15:00~ 特別番組(詳細は別途)	12:00~ 通常編成
19:00~ 通常編成	15:00~ 特別番組(詳細は別途)
20:30~ リメンバーミュージック	19:00~ 通常編成
21:00~ 通常編成	

8月16日(金)

8月16日(金)	8月12日(月・祝)、8月13日(火)から16日(金)の5日間は夏季特別編成でお送りします。
8:00~ リメンバーミュージック	
9:30~ 生放送「三木市の窓」	
10:00~ 録音企画番組	※生放送「みくらぢハチヒル・サンナナ」はお休みとなります。
10:15~ 生放送「みくらぢホリデー」	※16日12:30~、17日8:30~ 神戸新聞正平調&infoはお休みです。
12:00~ 録音「三木市の窓(再)」	
12:30~ 録音「もみの木ハウスへようこそ」	
12:45~ 録音「みっきいミュージックタイム」	
13:00~ 通常編成	
15:00~ 特別番組(詳細は別紙)	
19:00~ 通常編成	

番組内容・出演者はエフエム三木HP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】

みきぼうパークキャンプ場

7月後半のてくてくマップは、兵庫県立三木総合防災公園内にあるみきぼうパークキャンプ場です。

2022年にキャンプ場としての社会実験をスタートさせ、7月からは、特定日限定ではあるものの宿泊利用が始まりました。

この防災公園は、有事の際、災害拠点として利用されることになっています。

そのため、炊事場や電気設備も整備されているのだそうです。今回は、林間広場として整備された場所で、取材日もそうですが、たくさんの方々がウォーキングなどで利用しておられました。

この林間広場は有事の際、なんと、自衛隊の宿泊基地になるのだそうです。

そのため、炊事場や電気設備も整備されているのだそうです。今回の社会実験では、平時はキャンプ場として活用出来ないかというもので、デイキャンプ場として始まった社会実験が宿泊キャンプ場まで広がりました。

夏休みということで、お出かけ先という提案も込めての放送でしたが、キャンプ場という利用の背景を知って深く関心しました。



アウトドアにご興味のある方々には、是非一度利用していただき、社会実験にご協力いただけたらと思います。

薬屋さんの健康コラム コラム

本格的な夏の暑さが到来しました。今回は、熱中症予防について書いてみます。

熱中症の被害には、その年の夏季の気温が影響します。最近では、2018年と2023年(昨年)の救急搬送数が多かったです。今年の夏も、気温が高いと予測されています。十分にご注意ください。

最近では、熱中症被害について検討される中で「熱中症弱者」と表現されることがあります。高齢者、乳幼児、持病のある方、肥満の方、運動習慣のない方、暑さに慣れていない方などを指し、その他の方よりも熱中症に陥りやすいため特に注意が必要と言われています。

持病があったり、薬を服用している方については、通常の熱中症予防とは異なる注意が必要な場合があります。主治医や担当の薬剤師にあらかじめ相談しておくとういでしょう。

メディアなどでも注意喚起されていますが、家の中での熱中症の発生は多く、全体の半数弱が自宅(あるいは庭など)で発生しています。

エアコンの設定温度と実際の室温には、差があることがあります。扇風機やサーキュレーターで部屋の中の空気を循環させたり、エアコンの設定温度とは別に温度計を購入し、利用するのも有効です。

夏の暑さに気をつけながら、健やかに過ごしましょう。

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



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。

お問い合わせ: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
お気軽にお問い合わせください

株式会社岡田金属工業所
〒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

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。災害時に役立つ、節水で調理するアイデアをお伝えします!

節水!ポリ袋クッキング

湯せん可能なポリ袋に食材を入れて加熱すれば、炊き込みご飯やパスタなどをつくることができます。ポリ袋を使った湯せん調理にすることで、節水にもなります。


炊き込みご飯の作り方

- 湯せん可能なポリ袋に米(1合)と水(200cc程度)、そして好みの具材と調味料を入れる。
- 沸騰した鍋の中に①を入れ、25分ほど煮る。
- 鍋から取り出し、ポリ袋の中で10分ほど蒸らして完成。

お家に保管しているツナ缶や乾物などを使い、おいしい炊き込みご飯をつくってみましょう!

災害で断水になった場合、調理時にも節水を心掛けないといけません。まな板は使わずにキッチンバサミで切った食材を直接ポリ袋に入れる、フライパンにクッキングペーパーを敷いて焼く、食器にはラップを敷いて使うなど、調理後に洗い物を出さないような工夫をしましょう。災害時だけでなく、キャンプなどでも役立つアイデアです。

室崎友輔 Murosaki Yusuke
防災士・地域防災プランナー・神戸常盤大学専任講師・神戸学院大学非常勤講師・ドローン減災士協会理事



幸せとは コラム

リモコンでビデオを操作するように人生を思い通りに操作・選択できたら、映画「もしも昨日が選べたら」(2006)ではその不思議な装置を手に入れた主人公が描かれています。

仕事人間である主人公は、成功と出世のためにリモコンを使って無駄と思しき時間をことごとく排除していきます。奥さんとの口喧嘩はストレスを感じるし、仕事に時間を割けなくなるから早送りボタンで終わったことにして回避。日常のうるさいと感じる声、音は消音ボタンで回避。一事が万事、そうやって不都合なことは全て無かったことにして、大部分の時間を仕事に集中させる。そして気がついてみればあっという間に数十年が経ち、髪がすっかり白くなった主人公は社長にまで上り詰めます。しかし、そのような人生は果たして幸せだったのか、終幕でそんなことを考えさせる物語です。

人の現実はいずれに複雑で、長い歴史があります。学業、仕事、結婚、子育てなど人それぞれに時を過ごしていく中で、必死になればなるほど見えなくなってしまうものがあるのだと思います。身近な人との時間は、時に煩わしく不都合に見えることもあるかもしれませんが、当人にとって都合の良さ悪しに関わらず、その時間があることその事自体を幸せと呼ぶのではないかと、そんな事を気付かせてくれる素晴らしい物語でした。

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」

