

安全・安心を提供できる放送局をめざして!
キーワードは防災情報

ローリングストックは、災害時の安心を支える重要な備えです。日常的に使う食品を少し多めに買い、消費しながら補充することで、非常時の備蓄切れを防ぎます。これにより、必要な食材が常に手元にあり、無駄なく管理できます。家族の健康を守るためにも、計画的なストックは欠かせません。特にアレルギーがある方や、小さな子ども・高齢者がいる家庭では、ローリングストックを日常に取り入れるようにしましょう。

南海トラフ地震が発生すると広範囲で被害が広がり、救援物資が十分に届かない恐れがあります。最低でも1週間分の備蓄品を各自で準備しておきましょう。水は、一日で1人3リットル必要です。1週間分だと21L、5人家族なら100L以上の水が必要になります。まとめて収納する場所がなければ、各部屋に置いておく分散収納がおすすめ。一度に用意するのは大変なので、「買い物のたびに1本ずつ買う」など、無理のない範囲で始めましょう。

忙しい毎日で防災を考えるのは大変です。しかし、肩肘を張らずに日常生活に自然と防災を取り入れることも大切です。たとえば、食品や生活用品を多めにストックする、ご近所と挨拶する、地域活動に参加する、体を鍛える、キャンプを楽しむことも「防災と言わない防災」です。防災月間を機に、こうした「防災と言わない防災」を実践してみませんか？

【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

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
ゼット販房株式会社
〒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

9月は防災月間です。災害から自分や家族を守るために、もしもに備える体制づくり。コミュニティ放送局は地域にとって災害時に効力を発揮します。災害時に市民の生命と安全を守るため、きめ細かな災害情報やライフライン情報などを発信し続けることが、至上命題です。最近では、防災目的の趣旨で設立されるコミュニティラジオ局が多く見受けられます。地域での防災情報や有事の際における災害情報の伝達手段として、コミュニティラジオ局の役割は更に重要になってきています。

エフエムみっきい防災番組

9/9(月)は救急の日
放送日:9月9日(月)午前11時10分～(「みきらぢハチル」内)
出演:宮本尚子(北播磨総合医療センター救急・放射線室 看護師)
高本芳樹(三木市消防本部救急救助課・救急係)

「救急の日」に関連する私たちの日常生活で欠かすことの出来ない非常時についてのお話を伺う予定です。どうぞお聞き逃しのないようご期待ください。*また同じ内容を同日午後6時から再放送します。

能登震災特別番組「能登・新時代の風」
放送日:9月16日(月・祝)午後3時～
出演:権谷達哉(七尾市在住音楽プロデューサー)
刀祢秀一(珠洲商工会議所会頭・ランプの宿代表取締役社長)

元日に発生した令和6年能登半島地震、能登半島地下16kmで発生した内陸地殻内地震はマグニチュード7.6を記録した。発生から半年以上経つ今、復興に向けた現在の取り組み、ビジョンについての他、コメントゲストによる体験談などをお送りします。

令和6年度三木市総合防災訓練の様子をレポート
放送日:9月29日(日)午前10:00～ホリデーみっきい内

みんなのサンデー防災
放送日:毎週(日)午後2時～

全国のコミュニティFM局と共にみんなで作る防災ラジオ! 「みんなのサンデー防災」は、日本SDGs防災機構が監修しています。防災の専門家・日黒公郎教授が防災に関わる様々なゲストを迎え最新の防災情報をお届けしています。防災って楽しい! ふだんも役立つ! だから持続できる。

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)午後3時～ 再放送:毎週(月)午後7時～

兵庫県防災士会所属でエフエム三木の防災士たちが企画し制作する防災番組です。防災の専門家である室崎友輔氏のお話もお聞き逃しなく!

三木市議会本会議中継

市議会本会議の様子は議場から中継でお送りしています。
令和6年 9月 三木市議会日程

9月 2日(月)	10:00～	開会、議案上程・市長提案説明
9月 11日(水)	10:00～	本会議(質疑・一般質問)
9月 12日(木)	10:00～	本会議(質疑・一般質問)
9月 13日(金)	10:00～	予備日
9月 30日(月)	10:00～	本会議閉会(討論・採決等)

※開会から終了まで休憩時間を除き生中継します。
※議会中継の日は通常番組を一部変更してお送りします。
※尚、録音企画番組は中継終了次第お送りする予定の為、一部番組を休止する場合があります。予めご了承ください。

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】

ぶどうがあなたを待っている!

ぶどうの季節がやってまいりました!!
毎年恒例の三木市文化会館駐車場にてぶどう販売が行われ、毎日、長蛇の列をつくっています。というわけで、9月前半のてくてくは、販売特設テントからお届けしています。

この特設テントは、三木市内でぶどうを栽培しているみづほぶどう園、里脇観光ぶどう園、三木平井山観光ぶどう園、南畑ぶどう園、安居ぶどう園が日替わりで運営している販売テントです。

毎年、この時期に設置され、多くの方がたわわに実った甘くておいしいぶどうをお買い求めになられます。この日は、里脇観光ぶどう園が担当でした。番組では、まず、三木市のぶどうについて農業振興課の方にお聞きし、次に実際にお買い求めになられたお客様にインタビューをして、栽培者さんに今年のぶどうについてお聴きました。

ぶどう農家の方々が丹精込めて育てた甘くておいしい三木のぶどうを、ぜひご賞味ください!
午前10時オープン。売り切れ御免。
ぶどうがあなたを待っている!!



薬屋さんの健康コラム

最盛期は過ぎたものの、まだまだ暑い日が続きますね。この時期になると、夏バテから体力が落ちてしまった方の話をよく伺うようになります。

今回は、夏バテについて書いてみます。夏の初めと違って、この時期には生活習慣や食習慣の変化が積み重なってきます。

クーラーの効いた室内、暑い屋外といった環境の変化は、自律神経の乱れの原因となります。起床時間、就寝時間、就寝時の温度調整、食事や風呂など、可能な限り一定の生活リズムを整えることで、自律神経の乱れを防ぎましょう。

若い方、体力に余裕のある方の場合、汗をかく環境で体を動かすことも効果があります。過酷な環境下での運動にはならないよう、注意しながら行ってください。

食欲が落ち、夏の間2～3キログラム以上体重が減少している方もおられます。栄養バランスを完全にすることは難しい時期ですが、摂取カロリーが減り過ぎないよう時々体重を測りましょう。

中には、夏の食事変化が、大きな体調の乱れや病気の発症に繋がっている方もおられます。体調不良が著しかったり、これまでの健診結果に乱れがある方、持病のある方は、食生活や体調について主治医や薬剤師と話し合う機会を持つとよいと思います。

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

役立つ防災情報をみなさんへ コラム

災害時、小さな子どもや高齢者に必要なグッズは、すぐに手に入らないことが多いです。今年の能登半島地震でも、子ども用のおむつが不足したり、高齢者が食べられる食品が見つからなかったりと、多くの人が困難を経験しました。

避難所には、ミルクや使い捨て哺乳瓶、おむつ、着替え、おしりふき、おもちゃなどの子ども用品や、高齢者用のおかゆやおむつ、入れ歯洗浄剤などが、すぐには届かないことがあります。

小さな子どもや高齢者がいる家庭は、これらの必要なものを事前に点検し、備えておくことが大切です。また、ペットを飼っている家庭も同様で、災害時に必要なペットフードやペット用品が被災地に届くとは限りません。

自分や家族、ペットにとって「これがないと困る」というものを、あらかじめしっかりと備えておくようにしましょう。

少数派のニーズは特に被災地で届きにくいいため、しっかりと準備しておくことが重要です。



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

愚痴 コラム

人は、自己評価を二～三割増に、逆に他人への評価を同様の割合で低めて下す傾向があるそうです。つまり、自分を賢い、他を愚かとする傾向が人間にはあるのでしょう。

仏教に「愚痴」という語があります。「愚痴」の「痴」は、知るという字を病垂れ(やまいだれ)が覆っています。知っていることが、知っていると思っている心が既に病に冒されている、さらにそういう自分の姿に気が付かない愚かさを「愚痴」というのです。一般的に自分のことは自分が一番よく分かっている、という言い方がありますが、そう思うこと自体が実は既に「愚痴」なのかもしれません。

自己中心の視点で自らを実像以上に評価し、他を実像以上に評価せず、かつその事自体に当の本人が気が付かない。その愚痴同士がより集まる故に、自ずと己が身を煩わし、心を悩ませます。その心の動きを、文字通り「煩惱」という、そう学びました。

8月の映画紹介コーナーで、「愚行録」(2006)という邦画をご紹介しました。一見優秀で、華やかで、平穏に見える人、方や現実に苦しみ、絶望しつつ生きようとする人、その両方の内に内包された愚かさを描いた物語でした。お話は、架空の場所の、架空の誰かを描いています。しかし、人それぞれその中身は違っても、「愚痴」と無縁では生きられない。それが、悲しくも、苦しくも人間の実像なのでしょう。そして、その現実を知ることこそ、人生の本当のスタートラインがあるのだと私は思っています。

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」