

**エフエムみっきい 秋の新編成は10月7日(月)スタートです!** **新番組紹介**

**毛利俊之のGPラジオ**  
 放送日:毎週月曜日 19:30~ / 再放送:毎週日曜日 15:30~  
 出演:毛利俊之(アルビーオン代表) アシスタント:岡部まどか  
 提供:アルビーオン

自動車事業「アルビーオン」の経営者でロックバンド「Re:ARUBION」のプロデューサー＆ヴォーカリストの毛利俊之がメジャーな話題からマニアックな話題まで多種多彩に渡り楽しくお届けするバラエティラジオです。時にゲストの方をお迎えしてお送りします。

**梶原和義の人間宇宙論PART3**  
 放送日:毎週水曜日 12:45~ / 再放送:毎週木曜日 13:00~  
 出演:梶原和義 / 提供:株式会社アラジン

【宇宙】から見た人間の命とは。長年、般若心経と聖書を研究し、自身も世界を渡り歩いた中で見えてきた「人間の超幸福論」について梶原和義が語るシリーズ第3弾。

**ちい黒診療所**  
 放送日:毎週木曜日 19:00~ / 再放送:毎週日曜日 17:00~  
 出演:山本篤(山本医院院長) (放送内容隔週更新)

開業医である山本篤医師が医療について自らの経験や学んだことなどを幅広く取り上げお伝えします。医療に関する真面目な話から、好きをテーマに高低差のあるおっさんトークでお楽しみください。

**エムクライムタウン**  
 放送日:毎週木曜日 19:30~ / 再放送:毎週日曜日 17:30~  
 提供:株式会社エムクライム (放送内容隔週再放送)

株式会社エムクライムが運営する「ウィード」「三木スズキ」「エムクライムワークス」の3部門が持ち回りでお送りする30分。スタッフの人となりやお店の情報また自動車に関するアドバイス・オススメなどスタッフ自ら登場しにぎやかに送ります。

**キノエデザインpresents「深呼吸するラジオ」**  
 放送日:毎週木曜日 16:35~ / 再放送:毎週土曜日 23:00~  
 提供:株式会社秋山住研 毎週日曜日 16:00~  
 出演:秋山高利(株式会社秋山住研/キノエデザイン代表)  
 竹中裕季子(エフエムみっきいパーソナリティ)

「深呼吸する家」でおなじみキノエデザインの提供でお送りする15分間のトークバラエティ。「住まいづくりを通して笑顔を生み出す」を経営理念に掲げるキノエデザインが、ラジオを通してリスナーの皆さまの笑顔を創造します。

**MOTOの風に抱かれる**  
 放送日:毎週金曜日 19:30~ / 再放送:毎週日曜日 20:00~

スタジオにギター持ち込んで、LIVE感覚なラジオ番組をお届けします。時に腰をおろし、70.80年代のフォークソング、ニューミュージックなど、歌いながら、聞きながら、あの頃に思いを馳せるそんな一時をみなさんと過ごせる時間となればと思っています。

**The Beatles Lover No.5**  
 放送日:毎週日曜日 20:30~

ビートルズの楽曲の魅力を深掘りする音楽エンタテインメント番組。サウンドメーカー目線とディープなファン目線から、他では聴くことのできない、ここだけの話を満載してお送りします。

**秋祭り中継のおしらせ** **特番情報**

**大宮八幡宮秋祭り中継**  
 放送日時:10月13日(日) 15:30~

エフエムみっきいのスタジオを中心に大宮八幡宮の階段上・階段下にそれぞれリポーターを派遣し、迫力ある宮入の様子、関係者のインタビューを生中継でお送りします。

<b>【時間変更】</b> 13:30~ 毛利俊之のGPラジオ(再) 14:00~ キノエデザインPresents 深呼吸するラジオ(再)	<b>【休止】</b> Sweet English The Best(再) みんなのサンデー防災 VIVA LA MUSICA ~音楽万歳~ The Beatles Lover No.5 Tiny Pockets(再) デュオ睡蓮の小さなキセキ(再) ※その他、放送時間の延長により休止になる番組があります。
14:15~ 高橋誠のシャイニングメモリーズ(再) 14:30~ ちい黒診療所(再) 20:30~ エムクライムタウン 22:00~ 豊家玉之助のガヤガヤ日和(再) 22:30~ ようこそ川柳広場へ	

**岩壺神社秋祭り中継**  
 放送日時:10月20日(日) 9:30~

レギュラー番組ホリデーみっきいを拡大し、現地にリポーターを派遣して、関係者のインタビューや宮入の様子を中継でお送りします。

<b>【時間変更】</b> 13:30~ もみの木ハウスへようこそ(再) 13:45~ こころ爽やか! 健康相談室	<b>【休止】</b> Sweet English The Best(再)
---	--

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/

**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  
 セット販売株式会社  
 〒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 山石の山石 検索

**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】

**世界に通じる三木スケートボードパーク!!**

9月後半の訪問先は、三木スケートボードパークでした。訪問のきっかけは、今夏の五輪で日本選手がスケートボードで金メダルに輝いたこともさることながら、ここで幼い頃から滑っていたという三木高校1年生の酒井章太くんがフランス世界大会(9月)に出場するということを知ったため。ということで、タイトルを「世界に通じる」としました。

インタビューに応じてくれたのは、三木山総合公園施設長の依藤喬さん。この夏は酷暑続きの日々だったので、日中の利用こそ少なかったようですが、朝夕はスケートボードファンが集まって滑っておられたそうです。

お話をうかがって驚いたのは、利用者の年齢の幅でした。スケートボードと聞くと、若者中心かと思っていましたが、70代のご高齢の方も利用されるそうです。

年齢層もさることながら、全国各地からこの三木スケートボードパークを目指して来られるとのこと。今後、酒井くんのように世界で活躍する選手がこの三木スケートボードパークから飛び立っていくかもしれません。世界に通じる三木スケートボードパーク、注目です!!



**薬屋さんの健康コラム** **コラム**

今回は、アメリカにあるハーバード公衆衛生大学院が広報している「食事のバランスガイド」についてご紹介します。

**健康的な食事プレート**

※ Copyright © 2011 Harvard University. 健康的な食事プレートについてのさらに詳しい情報は、ハーバード公衆衛生大学院栄養学部の栄養ソース(The Nutrition Source)、http://www.thenutritionsource.org とハーバードヘルス出版、health.harvard.edu を参照してください。

世界中の研究結果をまとめた食生活の推奨であり、日本人を含むアジア系の人種に対しても適用できるものとされています。

もっとも、「白米はあまり良くない」と推奨するなど、私たち日本人にとっては取り入れづらい点もあります。またこの推奨では赤身の肉(具体的には牛肉と豚肉)は控えるべきとしていますが、日本の公的機関では「日本人は元々の牛肉の消費量が少なく、あまり問題にはならない」とコメントしており、鵜呑みにしづらい面もあります。

食生活は長期にわたる健康への影響があります。ご自身の食生活を振り返り、かかりつけの医師や薬剤師と「私だったらどのようにこの食事ガイドを活かせばいいか」と相談してみるとよいかもしれません。

**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**

**ペットボトルで食器セットをつくってみよう!**

ペットボトルとハサミさえあれば、避難所や車中泊などで食器がない時にも、お皿、コップ、スプーンを作ることができます。キャンプなどでも活用できるので、作り方を覚えておきましょう。

- お皿** キャップの部分は切り取って、ペットボトルを縦に半分にカットすれば、お皿になります。2ℓボトルで大きなお皿も作ることができます。
- コップ** 500mlのペットボトルを横半分にカットすれば、コップになります。スープなどの熱いものを注ぐ時には、耐熱用のペットボトルを使いましょう。
- スプーン** ペットボトルの底の湾曲した部分をスプーンのお皿になるようにして切り取れば、スプーンを作ることができます。

**災害時のペットボトル活用法**

水を入れたペットボトルをスマホ等のライトの上ののせると部屋を照らすランタンになります。ペットボトルのキャップに小さな穴をいくつか開ければ、手洗いや食器洗いに使える簡単なシャワーが作れます。耐熱用ペットボトルに、お湯を入れてタオルを巻けば、寒い時に体を温めてくれる湯たんぽにもなります。

**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

**生きた「結果」ではない** **コラム**

詩人ゲーテの格言に「人生において重要なのは生きることであって、生きた結果ではない」とあります。その通りで、「結果」が一番に考えると人生は非常に窮屈なものになるでしょう。富豪になる、立派な学歴地位を得る。家族に恵まれる等々、一般的に成功や幸福と言われる「結果」がその人の人生の価値を左右するのなら、この「結果」に辿り着けない人生は自ずと値打ちなし、となってしまいます。

また、「結果」が一番であるなら、命が終わるまで人生の浮沈に心を碎かなければなりません。お金を失わないよう、学歴や地位の名に恥じぬよう、家族が壊れぬように努める必要が出てきます。「結果」にこだわればこだわるほど、「結果」以外の人生が考えられなくなる、それはいつの間にか「結果」のための人生になるのです。だからこそ、どのような結末を辿るにせよ、今、何をして生きているかに心を砕け、今だ、とかの詩人は教えてくれているのだと思います。

お釈迦様も「過去を追うな。未来を願うな。過去はすでに過ぎ去り、未来はまだ来ていない。(中略)今やるべきことのみを熱心になせ。明日死ぬことを誰が知っただろうか」と仰っています。徒に昔の「結果」を振り返ることなく、未来の「結果」を祈ったり、占ったりすることなく、ひたすらに今、仏道に邁進せよと教えられています。今、何をするか。今は自ずと未来に続き、過去の「結果」の意味をも変えていくものです。

**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」