

本年もよろしくお願ひ申し上げます

特番情報

令和6年度 二十歳の祝典(成人式)中継
 放送日:1月12日(日)
 10:00~12:00

ホリデーみっきい内で会場の様子や新成人の声などをお届けします。

えべっさん餅まきレポート
 放送日:1月12日(日)
 15:00~16:00

えべっさんの福餅まきの様子、会場周辺の賑やかな様子をレポートします。



新年の福は えべっさん

11日(土) 宵えびす
 12日(日) 本えびす
 13日(月) 残り福

三ホ 戎神社

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&ヴォーカルでもある毛利俊之がメジャーな話題からマニアックな話題まで、ジャンル問わずにアシスタントの岡部まどかと一緒に楽しくお届けするバラエティ番組です。またメジャーアーティストD_Drive/East Of EdenのギタリストYukiさんを定期的にゲストにお迎えしています！Yukiさんがあなたからのメッセージを読んでくれるかもしれませんよ☆☆☆



トライやるウィーク活動報告

エフエムみっきいでは、昨年11月11日~15日の5日間トライやるウィークとして三木市内の中学2年生3名が参加しました。施設見学や、アナウンス実習、CM制作や生放送への出演など、5日間、みんな熱心に取り組ましました。

三木中学校 井上 颯希 さん
 5日間とてもあっという間でした。初めての事ばかりで、毎日ワクワクでした。生放送に出た時は緊張しましたがとても楽しかったです。ステキな経験をありがとうございました！

三木東中学校 岸 勇心 さん
 生放送は緊張したけど、少しずつ楽しくなり、面白かったです。中学校のCMや時報を収録した時に、録音した声を聞いたときに思っていた声と違っていることにびっくりしました。

別所中学校 竹内 明希 さん
 生放送の前は、とても緊張していましたが、だんだんのびのびと話すことが出来ました。ラジオは素敵なお仕事だなあ、と感じました。貴重な5日間を、ありがとうございました。

番組紹介

マチノタネ
 放送日:毎週木曜日 24:00~
 出演:船越亮 清水元嗣 DJNobby(MC) 直江つかさ(アシスタント)

それぞれの街が抱えている課題を、地域発展のタネと捉え、この番組から地域がさらに発展するきっかけを作っていく事を目指します。

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

毛利俊之のGPラジオ
 毎月曜日 19時30分 (30分番組)
 毎週日曜日 15時30分 (再放送)

株式会社岡田金属工業所
 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

さるとるの三木てくてくマップ

放送時間:火10:00~/土23:15~ 【提供:三木市観光協会】

三樹小学校150周年おめでとう!

あけましておめでとうございます
 本年もどうぞよろしくお願いいたします
 さて、昨年は、〇周年イヤーでした。その最後を飾るのが、三樹小学校150周年。三樹小学校では、11月25日に記念式典が三木市文化会館にて行われました。記念式典は午後からだったのですが、実は午前中、学校で三樹っ子フェスティバルが行われました。さるとるの三木てくてくマップではこの三樹っ子フェスティバルの様子をお届けしました。

三樹っ子フェスティバルは、6年生が中心となって、150周年をお祝いする催しで、高校の文化祭をイメージしてもらったら雰囲気は伝わるかと思えます。

まずは体育館に集まり、創作劇で幕を開けます。劇の内容は、タイムスリップをして、これまでの三樹小学校の歴史をたどるというもので、先生に教えてもらったり、調べたりして脚本作りから子どもたちが行ったんだそうです。

三樹小学校の移転に際し、机や椅子の運搬を子どもたちが美囊川に入って運搬したという話は、劇をみてはじめて知りました。

その後は、各学年が各クラスで趣向を凝らしたゲームの模擬店を開き、店主となり、また、お客さんになりとそれぞれ楽しんでいました。

さるとるの三木てくてくマップでは、三木市内の各所を巡り三木のいいところを再発見する番組です。行ってほしい、来てほしいなど、いいところがありましたら、まずはご連絡ください。今年もいっぱい巡りますよ~♪

薬屋さんの健康コラム

最近は、ずいぶん寒くなり、本格的な冬の到来を感じます。今回は、ヒートショック予防について書いてみます。

先日、芸能人の方が風呂場で亡くなったとの報道があり、ヒートショックに関する情報が多く流れていました。

冬季は、室内と屋外の温度差が大きくなっています。また屋内であっても、暖房の効いた部屋と廊下あるいはトイレでは温度差が生じます。温かい上着などで変化を和らげましょう。

風呂の脱衣場と浴室、洗い場とバスタブの中では、それぞれ大きな温度差があります。ヒートショックを予防するためには、あらかじめバスタブのフタをしばらく空けておく、シャワーを出しておくといった対策が有効です。

風呂に身を沈める際、水圧や湯温によって血圧は大きく上がり、正常血圧の方でも180mmHg前後になるといわれます。高齢の方、動脈硬化性疾患を持っておられる方は、肩まで浸からないなど、気をつけるとよいでしょう。

長風呂では、多くの汗をかいてしまっただけで脱水に陥り、意識を失うことがあります。これは若い方にも生じる危険があり、注意が必要です。アルコール摂取後、朝~午前中の入浴では、特に気をつけましょう。

普段、かかりつけの医師や薬剤師との交流がある方は、こうした生活上の健康リスクや上手な回避方法についても、話し合っておくとよいと思います。

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

今回は災害時の防寒対策について、みなさんにクイズを出題します！

クイズ \ 真冬の災害、暖房が使えない! /

お家にある日用品、使い方を工夫することで防寒に役立つアイテムは?

- ① 新聞紙とポリ袋
- ② 新聞紙とラップ
- ③ ペットボトルとカセットコンロ

正解は... ①②③全部

1995年の阪神淡路大震災、2011年の東日本大震災、そして2024年の能登半島地震も冬の時期に起きています。寒い中での避難生活では、暖房手段がなくて困ったという方がたくさんおられました。そんな時に日用品を活用した防寒アイデアが役に立ちます。新聞紙は保温効果に優れていますが、①くしゃくしゃに丸めた新聞紙をポリ袋に入れ、その中に足を入れると保温効果があり、避難所での防寒対策になります。また、②新聞紙を肌着の上からお腹に巻いて、ラップで固定すると保温性の高い腹巻きになります。就寝時の寒さをしのぐアイデアとして、③ペットボトルにカセットコンロで沸かしたお湯を入れれば、湯たんぽにすることができます。

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

自分の足で頭で心で

最近見た短編映画のお話です。ある中年男性が車のハンドルを握り、助手席で眠っている奥さんを乗せ真っ暗な道を走っていました。その最中、自分のスマホが振動したことにふと気が付きます。何だろうと手にすると、他愛のないお知らせ、自分がSNSに上げた愛犬の写真に誰かがいいねを押した、ただそれだけの通知でした。しかし、その目を離した一瞬のことでした。前方からトラックが来ていたことに気が付かずに大事故になってしまい、奥さんは亡くなってしまったというお話でした。

この出来事の後、男性は深い後悔に包まれます。自分が熱中していたSNSとは、家族の命と引換えにするほど値打ちのあるものだったのか。否、自分は何という思い違いをしていたのだろう、と。

昨今、頓(とみ)に報じられる如くSNSの隆盛には功罪賛否両面があります。ただ、いずれにしてもSNSをどう扱うかは優れて受け取る側、扱う側に委ねられています。運転中にその情報を見るのも、根拠の有無や真贋を確かめるのもその人次第です。それはSNSが無かった新聞、ラジオだけの時代から変わらない人間の持つべき知恵なのでしょう。

情報も、人生も「これは自分にとって本当に値打ちのあるものなのか」と自分の足で頭で心で考えていく。来年も引き続きそんな一年にしたいと考えています。

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」