

2025年 2月号 Vol.173

# みっきいマンスリー かみらぢお

## 三木市議会本会議中継

令和7年3月 三木市議会日程

2月21日(金)	10:00~	本会議開会
3月5日(水)	10:00~	本会議(質疑・一般質問)
3月6日(木)	10:00~	本会議(質疑・一般質問)
3月7日(金)	10:00~	本会議(予備日)
3月27日(木)	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。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番組を休止する場合があります。予めご了承ください。

【お詫び】かみらぢお1月号の番組表にて一部誤りがありました。以下の通り訂正させていただきます。  
**【正】水曜24時「N-mix Radio Night(再)・木曜24時「マチノタネ」**  
 皆様にはご迷惑をおかけ致しましたことを深くお詫び申し上げます。

【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/

## 放送ボランティア「みっきいず」2月21日(金)まで 募集延長

放送ボランティア「みっきいず」まだまだ募集しています。

- 興味はあるけど、こんな不安ありませんか？
- Q 仕事や学校が忙しくて、頻りに活動できる自信がない...  
 A 大丈夫です！あなたのスケジュールに合わせて、無理のない範囲で活動していただけます。面談の際にぜひお気軽にご相談ください！
  - Q 急な予定で来れなくなる可能性があるのですが大丈夫ですか？  
 A 問題ありません！事前にご連絡いただければ柔軟に対応しますので、ご安心ください。
  - Q 子育て中なので、子ども連れでないと動けないのですが...  
 A ぜひご相談ください！  
 実際にお子さん連れで活動されている方もいらっしゃいます

活動することで得られるメリット

- ★幅広い世代の人と交流できる
- ★普段できないような体験ができる
- ★自分の活動が社会貢献につながっていると実感できる

HPから簡単に応募できる  
 フォーマットも用意しています

飼い主様のお悩みに寄り添います！  
 老犬・老猫ホーム/ペットホテル/トリミング  
**あおいそら**  
 ペットだけの留守番は心配...  
 介護が大変で何もしようがない...  
 老犬(猫)なので預け先が見つからない...  
 ペットのことでお困りなら一度ご相談ください！  
 ご予約・お問い合わせはお電話、公式LINEからどうぞ！  
 TEL:078-982-3355 〒651-1331 神戸市北区有野町唐櫃192-2

## Cooley High Harmony ホワイトデー三木スペシャルライブ

エフエムみっきいでCooley High Harmonyの番組放送中！  
 2012年4月から番組「Cooley+(クーリープラス)を放送。  
 (毎週木曜日20時30分 再放送毎週日曜日23時30分(第2・第4は再放送))  
 いつも応援してくださっている三木市の皆様に感謝の気持ちと、もっともっと歌を聞いてもらいたいという思いで、今回ワンマンライブを企画しました。是非、息のあった男性4人の素敵なハーモニーを生でお聞きください。



日時：2025年3月15日(土) 12:00開場 13:00開演  
 会場：三木山森林公園 音楽ホール  
 兵庫県三木市福井字三木山2465-1 (駐車場無料 390台収容)  
 料金：一般 4000円 / 小学生以下 2000円

予約方法：メール [cooley@cooley-h-h.com](mailto:cooley@cooley-h-h.com) まで

☆メール予約時必要記入事項☆  
 1.LIVE日時 2.会場名 3.代表者のお名前とふりがな  
 4.参加希望人数 5.連絡先電話番号 6.メールアドレス  
 返信メール後(返信は翌日以降になる場合もあります。)、受付完了となります。返信メールをお送りしますので携帯電話等のメール設定の「指定ドメイン受信」などの設定でcooley@cooley-h-h.comからのメールを受信できるように設定変更をお願いいたします。全席指定となります。予約枚数制限等はありません。定員になり次第受付を終了させていただきます。予約完了後のキャンセルはできません。予約完了後に人数を追加された場合は、お席が後ろにずれる場合がございますのでご了承ください。  
 ※早めのご来場にご協力ください。

チケットに関してのお問合せ  
 エフエム三木 TEL:0794-86-0761 FAX:0794-86-1761

## 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

毛利俊之、岡部まどか  
 トップギタリスト Yuki  
 GPラジオで定期共演！  
 音楽トーク満載の新展開！  
 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)

## 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】

## さー、三木いちごをお楽しみください！

「いちご」って春のイメージが強いと思うんですが、ハウスいちご隆盛の昨今では、1/15が「いちごの日」であるように、これから「いちご」の最盛期を迎えます。  
 ところで、皆さん、三木には、三木市いちご研究会が「三木いちご」として三木のいちごを売り出しているのをご存知でしょうか。道の駅みきや山田錦の館などで三木産のいちごをお買い求めいただけるのももちろん、いちご狩りもお楽しみいただけます。

今回、訪れたのは、吉川町にある開園30年超のたにい農園。ハウスに入るなり甘いいちごの香り。そして、ずらーっと並んだいちごの数々。味見をさせてもらいましたが甘くてジューシーで美味しい！！インタビューもはずみです。

いちごもさることながらびっくりしたのは、設備。最近、スマート農業というワードをよく耳にしますが、たにい農園でも取り入れています。インタビュー中にいきなりファンが回り出したかと思うと、ダクトから何やら風が送り出されます。ハウス内の二酸化炭素濃度を検知して自動で送り込まれるのだそうです。

経験とITが駆使されて美味しいいちごが出来るんだなーと実感しました。いちご狩りも行っているのでも、ぎたてのいちごをお楽しみください！！



## 薬屋さんの健康コラム

今回は「65歳を過ぎたら栄養の考え方をギアチェンジ」という内容について書いてみます。

これは兵庫県栄養士会が作成した患者さん向け小冊子のタイトルで、最近、薬剤師会を通じて会員薬局に配布されたものです。

この小冊子の内容をいくつか挙げると、  
 「65歳を過ぎたら、標準～ちよい太めを目指そう」  
 「若い頃は、食べ過ぎず、太らないこと。血圧、血糖、脂質はしっかり下げる。薬はちゃんと飲む」  
 「高齢になったら、しっかり食べて体重を増やすこと。血圧、血糖は下げ過ぎず、脂質は下げない。薬を飲み過ぎない」  
 「最優先はカロリー確保、次にタンパク質」といった内容です。

医療業界には、医師をはじめ様々な専門職があり、それぞれの担当分野があります。

個々の医療従事者がバランス良く知識を身に付けることは、案外難しいもので、今回のような知識に触れる機会がなく、「高齢になっても体重は増やすべきではない」といった助言をする医療従事者も少なくありません。

薬剤師会に加入している薬局には、今回ご紹介した小冊子が置いてあると思います。かかりつけの薬剤師さんに尋ねてみて頂ければと思います。

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

今回は災害時の備えについて、みなさんにクイズを出題します！

クイズ \ 大災害発生！食品・生活用品が売り切れ！/  
 大規模な災害に備えて、家庭で備えておくべき食料品や生活用品は何日分？  
 ① 1日分 ② 3日分 ③ 7日分

正解は…  
 大規模な災害発生時には、流通網の寸断や供給の減少が予想されるほか、食料品や生活用品の需要が一時的に集中し、一部の商品が品薄状態になるおそれがあります。

さらには、新型コロナウイルスの発生時には、出来る限り外出は避けなければなりません。こうした事態に備えるため、日頃から最低でも②3日分、出来れば③7日分程度の食料品や生活用品の備蓄が望まれます。

日常生活のなかで普段使っているものを多めに買って置き、使ったら買い足していくというローリングストック法で備えておくのがオススメです。レトルト食品や乾麺など、ある程度日持ちする食材はローリングストックで備蓄しておきましょう。



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



## 不可思議のある日常

『世界で一番ゴッホを描いた男』というドキュメンタリー映画を観ました。世界の複製画の六割を生産するという中国の街、大芬(だいぶん)で土産物用にゴッホの油絵を描き続ける趙さんの姿を描いた作品です。独学で画を学び、工房で寝泊まりをしつつ来る日も来る日もゴッホの代表作を描き続けてはや二十年、ある日オランダの美術館に本物を見に行く機会に恵まれました。これまでの歳月、画集を食い入るように見て描いてを繰り返した趙さんは、自分の画が本物にどれだけ近づけているのか、そして自分は画家としてやっていけるのかを確かめに一路現地を目指します。ところが、実物を前に彼は呆然として言葉を失い、「私の速く及ぶところではない」と気づかされます。そして、その実物を前に自分は果たして画家なのか、職人なのかを真剣に問い始めるというお話でした。

努力を積み重ねていけば、どんな未知の領域にでも達することができる。その繰り返しが人生を充実させていくことなのでしょう。しかし、自らには到底及ぶことができない、つまり不可思議(心や言葉で表現できない)の領域があることを知ることは、自分の現在地を知る上でとても大切なことです。その縁となるのが、時に人であり、時に神仏なのです。日々様々なご縁は、自分が何者かを知らせてくれるきっかけなのだと思います。

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」

