

2025年 3月号 Vol.174

みっきいマンスリー

かみらぢお

アフタヌーンパラダイス
[KIZUNA Station~Next Step]
 放送日:3月11日(火) 13:00~17:00
 出演:辛島美登里、西達彦(アシスタント)
 コメンテーター:松島康生(災害リスク評価研究所所長)

「2011年3月11日(金)14時46分発生」東北を襲った未曾有の出来事「東日本大震災」から14年…。復興という響きは色あせる事なく、大きな悲しみという感情を1歩ずつ乗り越え、次のステップに向けて響きは繋がっていきます。あの日以来、日本社会における、ものの考え方や人生観が大きく変わっていききました。家族とは何か。命とは何か。震災の体験が残した「響」…。テーマは、「忘れない・伝えたい、そして未来へ」日頃から大切な「防災への備え・心構え」を共有しながら、「あの日の忘れてはいけないこと」、「後世に伝えていくべきこと」を伝えます。

【時間変更】
 ・SweetEnglish → 3月11日(火) 15:25
 ・みきらぢサンナ(後半のみ) → 3月11日(火) 17:00
 ・Challenge to Dream~若手アーティスト応援番組~ → 3月12日(水) 14:00
 ・純子と恵子のビュアグレイス~すべてに人が輝いて生きる~ → 3月12日(水) 14:30
【放送休止】
 ・堀江淳のフィンミュージックアワー・Emilyのおしゃれフリーク
 ・スターダストレビューの星になるまで・電大のラジオよかった

【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/

新コーナー紹介

スポーツぐるぐる万歳!(略:スポぐる)
 放送日:毎月第3月曜日 11:40~
 提供:ASハリマアルピオン

播磨の女子サッカーチーム「ASハリマアルピオン(なでしこリーグ1部在籍)」の名物社長「りんりん」こと岸田直美さんがサッカーを問わず様々なスポーツ選手やクラブ監督、コーチやスポーツ関係者の本音を聞き出し、時には人生相談っぽくラジオコトのような…、地元密着のラジオ局だからできることをイッパイ詰め込み三木市を中心に北播磨地域のスポーツの輪をぐるぐる絡めて笑顔万歳をお届けします。



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
 ペットだけのお散歩は心配…
 介護が大変で何もう事できない…
 老犬(猫)なので預け先が見つからない…
 などなど
 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

リスナーアンケート 2025

いつもエフエムみっきいをお聴きいただきありがとうございます。リスナーのみなさんのご意見をぜひ、お聞かせください。より良い番組づくりの参考にさせていただきます。

- 問1** エフエムみっきいをどの程度お聴きになりますか?
 (1)週3回以上 (2)週1~2回 (3)聴かない (4)その他(自由回答)
- 問2** 1回でどのくらいの時間お聴きになりますか?
 (1)1時間以上 (2)30分以上 (3)15分以上
- 問3** どのようなシチュエーションでお聴きになりますか?
 (1)運転中 (2)家事をしながら (3)仕事中 (4)その他(自由回答)
- 問4** エフエムみっきいでよく聴く番組は?(※自由回答)
- 問5** エフエムみっきい以外でよく聴くラジオ局はありますか?(※自由回答)
- 問6** エフエムみっきいでどんな番組があれば聴きたいですか?(※自由回答)
- 問7** お名前 **問8** 年齢 **問9** お住まいの地域
 (1)市内 (2)市外 (3)県外

アンケート実施期間 2025年3月1日~2025年3月31日

アンケートの回答方法
 アンケートの回答内容を記入していずれかの方法で送ってください。
 ハガキ:〒673-0493 三木市エフエムみっきい
 F A X : 0794 - 86 - 1761
 メール:melbo@fm-miki.jp

エフエムみっきいホームページの応募フォームからもかんたんに応募できます

※ご記入いただいた個人情報は、アンケート集計や番組制作の参考のみ使用し、第三者へ提供することはありません。結果は地域や年代別の傾向、感想などを統計的に公開します。個人情報適切に管理し、一定期間後に破棄いたします。ご不明な点は(株)エフエム三木までご連絡ください。

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】

話題のピククルボールを体験!

2月前半のてくてくは、最近話題のピククルボールを体験するため、コープこうべ協同学苑テニススクールにお邪魔しました。ピククルボールとは、テニス、卓球、パドミントンなどの要素を組み合わせたラケットスポーツで、穴のあいたプラスチック製のボールを、パドルというラケットで打ち合うアメリカ発祥のニュースポーツです。



日経トレンディの「2025年トレンド予測100」で14位にランクインしており、2025年流行必至やなと思って、どこで出来るのか探していたら、なんと!三木市のコープこうべ協同学苑テニススクールで出来るとのことだったので。意外と出来たこともあり、めちゃくちゃ面白かった!!ピククルボールは、老若男女、みんなが楽しめるスポーツで、今後、推していきたいと思っています!!



役立つ防災情報をみなさんへ

つくってみよう ポリ袋で乾物サラダ

野菜不足になりがちな被災時。不足するミネラル・食物繊維を摂取するために、ローリングストックに適した乾物がオススメです。ポリ袋でサラダをつくれれば、洗い物不要で節水になります。

- 材料**
- ・乾物(切り干し大根、乾燥わかめ、かんてん)…適量
 - ・調味料(酢、醤油、ごま油を5:1:1の割合で)…適量
 - ・塩昆布…適量
 - ・ホールコーン、いり白ごま、焼き海苔…お好みで
 - ・食品用ポリ袋…2枚

作り方

- ① 食べやすく切った切り干し大根をビニール袋に入れ、ひたひたに水を加えて全体をなじませる。
- ② 切り干し大根と同様に、別のビニール袋でちぎった棒かんてんと、わかめをもどす。
- ③ ①のビニール袋に穴をあけて、余分な水分を絞り出し、②のビニール袋にまとめて調味料と塩昆布を加える。
- ④ ホールコーンや白ごまを加え、最後にのりをもんで加え、混ぜ合わせて出来上がり!

大災害時には、電気やガスがストップする可能性もあります。そんな時にも温かい料理をつくれるように、カセットコンロとカセットガスはお家に置いておくようにしましょう。カセットガス1本で約60分、1日半~2日分の食事をつくることができます。

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



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
 T E L : 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、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 (15分番組)

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

薬屋さんの健康コラム

寒い日が続いていますね。寒さが和らいだり、寒波が来たりといった不安定な気候では、風邪が流行しやすく、体調も崩しやすいです。しばらくは、十分に気を付けてお過ごしください。

今回は、花粉症の治療について書いてみます。2月初旬から半ばを過ぎると、本格的なスギ花粉症のシーズンに突入します。毎年、飲み薬や点鼻薬、目薬などを使用しながら、マスクやメガネ、外出時の服装などにも気を配り、花粉症シーズンをしばらく過ごされるものと思います。

日本では、飲み薬を軸に、症状の改善が不十分であれば点鼻薬を使うのが一般的ですが、海外では鼻アレルギーに対して点鼻薬を基本にする国も多いそうです。毎年使用していて、薬選びには慣れていらっしゃる方が多いと思います。しっかり効果があるかどうか、副作用リスク、使い心地や価格など、医師や薬剤師や登録販売者とも相談しつつ、ご自身に合った治療を上手に選んでください。

花粉症の薬のテレビCMでは「眠気が少ない」とよく宣伝していますが、実はこれには、視聴者の誤解を狙った言葉遊びがあります。眠気のレベルは、あいまいにならないよう決まりがあり、実際にはそれぞれの薬で明らかになっています。信頼できる薬剤師に相談してみるとよいと思います。

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



世の中はきっと良くなっていく

「今だけ、金だけ、自分だけ」、「今だけ」中長期でものを考えず目の前にある手元だけを見て、「金だけ」人や物を金銭や利益の観点だけで取捨選択し、「自分だけ」自分や身内以外のことを考えない思いやらない、という今の世相を言い表した言葉なのだそう。

私は、このいわゆる「三だけ主義」を、高みから眺めて批判しようとは思いません。仏教では、人はそもそも生まれながらにして自己中心であり、わがままを押し通そうとして自らの身を煩(わずら)わし心を悩ます心の働きから自由になり難い存在だと教えられるからです。他でもない私自身もこの内の一人であり、他人事のようにあれこれと批判できる立場にはありません。私自身の問題だと考えています。

もし世の人が全てこの「三だけ主義」になったらどうなるでしょう。きっと世の秩序は崩壊し、文字通り弱肉強食の殺伐とした暮らしになるはず。では何故、今は完全にそのような世の中になっていないのでしょうか。それは「三だけ」ではない所に値打ちを感じている人が維持しようとしているからだ、と私は考えます。

次世代のことを考えて、金銭だけを物差しとせず、肉親以外の人や地域のことを考える。出来るところでいい、気付いたタイミングでいい、少しでも心が行動が動いたならば、世の中はきっと良くなっていくと思うのです。

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」

