

2025年 4月号 Vol.175

# みっきいマンスリー かみらぢお



表紙写真：令和6年度 自由ヶ丘認定こども園 卒園児

**エフエムみっきい**  
新編成は4月7日(月)スタート!!

【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

**守る。どうい、やいがい。**  
**自衛官募集中**

テスクワークあり  
女性にも広がるフィールド  
充実のワークライフバランス  
充実した福利厚生 国を守るやいがい  
幅広い職種・職域

北播磨担当の兵隊です！  
資料請求・質問、何でもどうぞ！  
070-6677-9878  
防衛省自衛隊兵庫県地方本部  
豊野原分駐所(小野市桜台1(豊野原駐屯地内))

フルプロのごだわりを  
満足させる確かな品質

**Yuki**  
トイズギタリスト 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  
毎週月曜日 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

## 新番組紹介

**モグモグ(生放送)** 自社制作  
放送日:毎週火・水曜日 12:00～ 再放送:毎週日曜日 12:00～  
パーソナリティ:井関洋美(火・水)・松尾厚子(水)  
提供:洋食の太陽、ふたばリフォーム 有限会社、お菓子の工房 NAOE、  
珈琲庵 珈集、とだ園芸 株式会社、新響楽器 緑が丘センター

火曜はミドルエイジ、水曜はニューボーンママパパ向けに、子育て・お出かけ・飲・食・美・エンタメ・健康・時には介護の情報も。知ると使えるリアルな情報お届けします。美味しく楽しく面白く、不安や辛さは情報共有!情報モグモグ!

**ほっぷすてっぷ** 自社制作  
放送日:毎週金曜日 22:00～(放送内容は、毎月第1金曜日更新)  
出演:司会:江原正己 出演:ほっぷすてっぷメンバー

「ほっぷすてっぷ」で活動する7団体から1組ずつゲストを迎え、各団体の紹介や活動をインタビュー形式でお送りします。

**妄想デンジャラス** 自社制作  
放送日:毎週土曜日 20:00～ 再放送:毎週日曜日21:00～  
出演:松尾厚子・五十嵐寛・青空べしん

世の中のありとあらゆる矛盾な事をあぐでもなくこうでもなく妄想の世界を3人で作り上げる少々デンジャラスなトークバラエティ番組。

**イトーとスドーの長めにモノ申し隊!** ミュージックバード制作  
放送日:毎週土曜日 6:00～  
出演:イトー・スドー

世の中に対してモノ申したいことが多いイトーを、スドーが柳のように受け流しながら、両名が厳選したよい商品をリスナーの皆様で紹介していく番組。

**【放送時間変更(自社制作番組)】**

- ・三木市の窓(昼・再) 毎週月曜日～金曜日:14:00～
- ・Musicroom761(再) 毎週月曜日:12:00～
- ・梶原和義の人間宇宙論パート3 毎週月曜日:16:35～
- ・STO(再) 毎週月曜日:24:00～
- ・こころ爽やか健康相談室(再) 毎週火曜日:16:35～
- ・さるとる情報局 毎週水曜日:16:35～
- ・宮本とし美の The 歌店(再) 毎週木曜日:12:00～
- ・じんけんこころの小窓・People like us 毎週木曜日:12:30～
- ・金井由美子の草むらだより 毎週木曜日:12:45～
- ・39の会朗読ことだま(再) 毎週木曜日:13:15～
- ・神戸新聞 正平調 毎週金曜日:12:00～
- ・BREATH OF EARTH 毎週金曜日:22:30～
- ・ヘルシーチャット WEEKLY レビュー 毎週土曜日:17:00～
- ・あおせん情報局(再) 毎週土曜日:17:30～
- ・Sweet English The Best(再) 毎週土曜日:18:00～
- ・Tinypockets 毎週土曜日:18:30～
- ・STO 毎週土曜日:22:00～
- ・ラジネットひょうご(再) 毎週日曜日:21:30～

※共同制作・ミュージックバードの放送時間につきましては番組表をご覧ください。

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  
一時預かりやペットシッター 訪問介護も承り中!!

## あおいそら

ペットだけのお留守番は心配...  
介護が大変でも用事ができない...  
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  
第一種動物取扱業者 登録番号 神保第0522015号 登録年月日 令和5年3月22日 有効期限の末日 令和10年3月21日  
事業所名称 おうちホテルあおいそら 事業所の所在地 神戸市北区有野町唐櫃192-2 種別 保護 動物取扱責任者 佐藤直樹

## 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】

### 梅を愛でながらランチをいただく ～おうちごはんcafeそらまめ～

カフェは住宅街の奥にあります。昨今は高齢者の独居や二人住まいが増えています、みんなが気軽に立ち寄れるお店になればいいなあと、季節の家庭料理を中心に提供しています。



お店の名前の「そらまめ」がとってもかわいくて、親しみを感じます。名前を「そらまめ」にしたのは、「そら豆」は上を向いて開花、結実することから。お客さんに「そらまめ」で食事をして、上を向いてほしいという思いからだそうです。

僕はこの日はランチをいただいたのですが、裏の畑で採れたという新鮮野菜もいいですね。まあちゃんは「けずりいちご」をオーダー。氷を使わずに凍らせたいちごのみで削る「けずりいちご」に、まあちゃん大満足。いちごも今が旬なので、これも捨てがたい。

梅の隣には桜が植えられていました。梅の後は桜を愛でながら、季節の家庭料理やデザートをお楽しみください。



## 薬屋さんの健康コラム

最近、春の訪れを感じる事が多くなりましたが、時節柄、天気が乱れやすいように感じます。今年は、例年に比ベスギ花粉の飛散が多く観測されています。また、雨の日が多いことも、花粉症に悩まされる人の増加に関連しています。

雨が降っている間は、スギ花粉があまり飛ばず、その後で天気が良かたり風が強い日が訪れると、まとまった量の花粉が飛散することになります。

この影響で、例年なら症状が出ないような方でも「今年は症状が出てきてしまった」とおっしゃることが多いようです。花粉症の治療では、早期に開始する方が効果を実感しやすいです。しばらく我慢していると、鼻をよくかんだり、目をこすったりすることで炎症や腫れが強くなります。そうした場合、効果を実感するまでに時間がかかるケースが少なくありません。

花粉症の症状が出てしまったが、薬がなく、すぐに治療できない。目がかゆかったり、鼻水が多く出て困っているといった場合があると思います。

鼻症状の場合、蒸しタオルを用意し、その蒸気を鼻から吸うことで症状を和らげることができます。目のかゆみに対しては、冷蔵庫で冷やした濡れタオルで対応できます。

困った時には試してみてください。

**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

今回は停電時に役立つアイデアについて、みなさんにクイズを出題します!

**クイズ** \ 災害発生! 停電で真っ暗! /

お家の中にあるもので、簡単に室内を照らすランタンを作るアイデアは?

- ① スマートフォンとペットボトル
- ② 懐中電灯と手鏡
- ③ 電池とアルミホイール



**正解は...**

正解は① スマートフォンのライトの上に、水の入ったペットボトルをおけば、光が拡散して周辺を明るく照らすランタンとして使えます。ペットボトル以外にも、スーパーのレジ袋やカップ麺の空容器をライトに被せてもランタンになります。光源はスマートフォン以外にも懐中電灯でもOK! 色々実験してみるのも面白いかもしれませんね。

停電した真っ暗なお家で避難生活を送るのはとても不安なことです。できればLEDランタンを備えておくようにしましょう。できればリビング用・キッチン用・トイレ用と3つくらいあれば安心です。



**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

## 生きる、だけでいい

最近、ご紹介した映画「Perfect Days」では、東京で日々公衆トイレの清掃をしながら、ひっそりと暮らす中年男性が描かれています。古びたアパートで起居し、不平を言うでもなく、贅沢をするでもなく、毎日の仕事に励む一方、抜けるような空の青さや木々の間を通り抜ける風のささやきに目をうるませる。素朴な人柄の簡素な暮らしが淡々と描かれた物語でした。

映画は大衆娯楽のためか、起伏の激しいストーリー運びや意外性、話題性を看板にすることが多いようです。そんな中、毎日同じ仕事をこなしつつ、その合間合間にほっと一息つくという繰り返いを正面から堂々と押し出しているのが当作品です。その上でとても興味深いのは、このいわばありふれた普通そのものを魅力あるものとして描こうという作り手と、いいなど感じる受け手の両方が少なからずいる、という事実です。

SNS等、今の世は素早く大量の情報をやり取りすることで、より便利に、効率的に、面白いもの、幸せそうなものをいくらでも目にすることができます。しかし、生きるってそもそもそんなにあれこれ必要なのか、そんな疑問を感じている人は少なくないでしょう。今、既に手元にあるものを大切にかみしめる、今日の前にいる人との身近な日常こそ大切にする。ごちゃごちゃとした装飾を取っ払って、シンプルに生きる、それでいいんだと教えてくれる作品でした。

**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」