

エフエムみっきい防災番組

フェーズフリーでサスティナブル「みんなのサンデー防災」
放送日：毎週（日）午後2時～

番組情報

毎週

防災の専門家・目黒公郎教授が防災に関わる最新の情報をお届けするラジオ。日常時と非常時という2つのフェーズをフリーにする。身のまわりにあるモノやサービスを、日常時ももちろん、非常時にも役立つようにデザインしよう という今注目の概念「フェーズフリー」でサスティナブルな情報を提供します。

小さな努力で大きな防災 杉本・大田の防災教室
放送日：毎週（日）午後3時～ 再放送：毎週（月）午後7時～

番組情報

毎週

兵庫県防災士会所属でエフエム三木の防災士たちが企画し制作する防災番組です。防災の専門家である室崎友輔氏のお話もお聞き逃しなく！

FM
MIKI FM Radio Station
76.1MHz エフエムみっきい

[発行] ㈱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/

インターネットサイマルラジオ

エフエムみっきいの放送がインターネットでもお聴きいただけます。エフエムみっきいHPのJCBAインターネットサイマルラジオのリンクからお聴き下さい。

↓このバナーが目印です



サイマルラジオ URL：https://www.jcbasimul.com/radio/838/

おたより募集

みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしています。
日頃のエフエムみっきいの番組、かみらぢおに対してのご意見、番組のご感想・ご提案などがあれば、お気軽にお寄せ下さい。

みなさまからのご意見などに対し可能な限り回答させて頂くと共に、ご感想の紹介などをさせていただきます。

ご意見、ご感想は下記のあて先にお送り下さい。

〒673-0493 三木市エフエムみっきい
FAX：0794-86-1761
メール：761@fm-miki.jp
「かみらぢお」係まで

三木市総合防災訓練&防災フェスティバル

三木市総合防災訓練&防災フェスティバル
日時：9月28日（日）午前9時～午後1時30分
会場：三木山総合公園（陸上競技場・野球場）

イベント

9月は「防災月間」です。もしもの災害に備えて、日ごろから準備することが大切です。三木市では、9月28日（日）に三木山総合公園で「総合防災訓練」と「防災フェスティバル」を行います。

防災訓練（雨天決行※警報発令時は中止）では、地震が起きたときの避難や救助、ヘリコプターやドローンを使った情報収集、電気自動車での電気の供給など、本番のような訓練が行われます。

防災フェスティバル（雨天中止）では、119番の通報体験や、消火・地震・煙の体験、クイズや抽選会など、楽しく学べるコーナーがたくさんあります。

家族や友だちと楽しみながら、防災を学ぶチャンスです。ぜひご参加ください。

三木市議会本会議中継

令和7年9月 三木市議会日程

8月29日（金）	10:00～	本会議開会日
9月11日（木）	10:00～	本会議（質疑・一般質問）
9月12日（金）	10:00～	本会議（質疑・一般質問）
9月16日（火）	10:00～	本会議（予備日）
9月30日（火）	10:00～	本会議閉会日（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放送を休止する場合があります。予めご了承ください。予備日につきましては、開催決定次第お知らせします。

バナー広告 会社紹介・イベント情報・求人広告など

守る、という、やいがい、
自衛官募集中

テスラワークあひまる
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 国を志すやいがい
幅広い職種・職域

定時勤務の良機です！
週料課金・賃借、何でもどうぞ
☎070-6677-9878
防衛省自衛隊岡山地方協力本部
倉敷分館所（小野市総合上（倉敷市総合上）内）

プロのこだわりを
満足させる確かな品質

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
TEL0794-83-3111 FAX:0794-83-5111
URL: http://www.z-net.co.jp/ E-Mail: sales@z-net.co.jp

毛利俊之・岡部まどか
トウキョーリクエスト 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）

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 お墓の山石 検索

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】

三木の近代と戦争～みき歴史資料館

8月後半のてくてくマップは「みき歴史資料館」を訪れました。

みき歴史資料館では、戦後80年を迎えるにあたり、「三木の近代と戦争」展が開催されています。

お相手をくださったのは、学芸員の金松さん。

今回の戦争企画展は、これまでとは異なるアプローチで三木での戦争をクローズアップしている企画展であることを解説いただきながら大変興味深くみせていただきました。

これは三木に限らず、三木の資料を介して、「戦争」というものにいかにして国民が一致団結して進むようになったのかがわかる企画展となっています。

これが分かるのが、国登録有形文化財「旧玉置家住宅」に残されていた数々の文書です。

三木町長を務めた玉置家の当主に届く案内文書などから、時系列でどんなことが起こっていたのかがわかります。

町長ゆえに届く各会の案内通知や町長ゆえに所蔵する開催要項（要領）など当時の様子がよみがえってくるというものです。

企画展は「近代」と冠がついているように、日清、日露戦争にさかのぼって展示されています。

9/28（日）まで。是非、お運びください。



薬屋さんの健康コラム

毎日、暑い日が続いています。今年は梅雨明けが早かったうえ、予報によれば10月半ば頃まで暑さが続くそうですから、長い夏になりそうです。

この時期になると、夏疲れをしてしまった方や、体重が減ってしまった患者さんとお話する機会が多くなってきます。

元々の体重にもよりますが、夏の間に2～3kg以上の体重減少があると、やはり体力も落ちてしまい、疲れやだるさを感じることが多くなってきます。

夏の時期は、サッパリとした食事や、水分が多めのメニューに偏ってしまう方が少なくありません。1～2週間であればさておき、1か月以上そうした状況が続くと、やはり体重・体力に影響が出てきます。

栄養バランスの取れた食事が難しい場合、次善策としてタンパク質が豊富でカロリーが高く、食べやすいものを間食で補うようお勧めしています。人によって、どういったものであれば食べやすいかは様々です。チーズ、レトルトの肉団子、冷や奴、刺身など、自分の好みに合ったものを考えておき、時々体重を測りつつ、間食などで補って下さい。

タンパク質が豊富なものでカロリーを補いづらい場合、菓子パンやプリン、バニラアイスやチョコレートアイスでカロリーを補う場合もあります。その際には、筋力の低下や、糖尿病あるいはその素因（家族歴）がある場合は悪化・発症の恐れがあるなど、注意が必要です。

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

防災ちょっとアイデア

今後30年以内に70～80％の確率で発生するとされる南海トラフ地震の被害想定は、最大で29万8千人が命を落とし、約235万棟の建物が全壊・焼失するとされています。しかし、こうした甚大な被害も「一人ひとりの備え」によって大きく減らせる可能性があります。

政府は今年7月、「南海トラフ地震防災対策推進基本計画」を改定し、今後10年間で死者数をおおむね8割減らすこと、建物被害を約5割減らすことを新たな目標に掲げました。たとえば、浸水の可能性がある地域から全員が速やかに避難すれば、津波による死者はおよそ7割減らすことができると考えられています。また、住宅の耐震化や家具の固定といった身近な対策も、被害軽減に直結します。

「住宅の耐震化は高額になるのでは？」と耐震化工事を躊躇していた方も、三木市では屋根の軽量化工事やシェルター型工事、防災ベッドの設置等の補助が拡大しています。

防災は特別なことではなく、一人ひとりの小さな行動の積み重ねです。防災グッズの準備や地域の防災訓練への参加が、大切な命を守る力になります。9月は防災月間です。この機会にぜひ、家族や地域で防災について話し合ってみましょう。

※本文の数値は、政府の資料や神戸新聞・NHKなどの報道をもとにしています。

大田 亜由美 Ayumi Ota
防災士・防災備蓄収納1級プランナー

姿が見えなくても残る心

「あなたへのメッセージ」（短編のドキュメンタリー）という、アウシュビッツへ送られるところを、命からがら生き延びた女性と亡き父親の物語を観ました。

当時二十歳のユダヤ人・クララは、かの悪名高き収容所へと向かう列車に乗せられていました。側で横たわっている父親は容態が悪く、クララは側で看病していました。しかし、このままでは命がない、そう覚悟したクララは病身の父を置いて列車上部の隙間から這い出し、走行中の列車から飛び降ります。そして何とか助かり、地元の人の援助を受けながら終戦を迎えたのでした。

一命をとりとめたものの、父を見捨てた罪悪感に苛まれながら月日を送り続けたクララはある日、町中である女性に声をかけられます。その女性は、あの時同じ列車に乗っていた人で、あなたの亡きお父さんから伝言を預かっていると言うのです。「あなたのお父さんは言っていましたよ、よくぞ逃げてくれた、私は世界で一番幸せな父親だったよ、って」と。子は親を見捨てたけれど、親は親で有り続けてくれた。その父親の愛情に触れたクララさんは、罪悪感から解き放たれてその後の人生を歩むことができた、というお話でした。

お盆、秋彼岸と先立った人たちを偲ぶ季節が続きます。それぞれに祖父母、親、連れ合い、兄弟、子ども等々を亡くしたご縁は違えども、自分を思ってくれていた人との特別な想い出を改めてかみ締める時節でもあります。

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」