2025年
5月号
Vol.176

みっきぃマンスリー かみらぢお

大型連休特別番組のお知らせ

番組情報

みっきぃミュージックタイム　こどもの日SP
【放送時間】5月5日15:00～

ラジオドラマ
「別所の誇りを守り抜いた武将　吉親と妻の物語～比翼の鳥～」
【放送時間】5月5日17:00～

高橋誠のラヂオSONGS～昭和のムードコーラス・パートⅠ
【放送時間】5月6日15:00～

高橋誠の青春フォークリメンバー　パート2
【放送時間】5月6日17:00～

※番組詳細はエフエムみっきぃホームページをご覧ください。

【放送時間変更】5月6日の「こころ爽やか！健康相談室」は放送時間を変更して18:45～お送りする予定となっております。

［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/

横山波音のまるごとMUSIC Live Festa　Vol.1

おしらせ

2025年5月25日（日）三木市文化会館 小ホール

▶ 主催：Vocal&Live Studio Withyou
加古川市東神吉町神吉1158 横山 Tel.090-7870-5370・Withyou Tel.079-431-4526
▶ 三木市文化会館　三木市福井1937　Tel. 0794-83-3300
※または、各ご出演のミュージシャン・ポスター掲示のご協力店様　協賛：エフエムみっきぃ

チケットプレゼント　【締切】5月18日（日）

このイベントの【第1部・第2部　各ペア5組】の招待券をプレゼントいたします！ご希望の部（1部または2部）を選択のうえ、エフエムみっきぃHPからご応募ください。
※当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

横山波音のまるごとMUSIC　土曜7:00～・日曜19:00～
エフエムみっきぃ76.1MHzにて絶賛放送中

さるとるの三木てくてくマップ

企画番組

放送時間：火10:00～/土23:15～　【提供：三木市観光協会】

休憩しま所（旧小河家別邸）

4月後半のてくてくは、国登録有形文化財「旧小河家別邸」の「休憩しま所」を訪ねました。

ご案内いただいたのは、エフエムみっきぃの朝の番組「みきらぢハチヒル」などでもお馴染みのミーコさん。

旧小河家別邸には運営ボランティアがあって、ミーコさんはそのお1人。運営ボランティアの種類としては、ガイド、美化活動、喫茶部があります。

タイトルの「休憩しま所」は、その喫茶部が運営しているカフェです。玄関入ってすぐ右手にカフェがあるのですが、店内は改装されており、メチャきれい。

メニューは飲み物のみですが、ワッフルがついていて、しかもコーヒーカップに入れてくれて提供してくれます。それなのにこの金額でいいんですかと、恐縮してしまいました。

「旧小河家別邸」ももちろん見せていただきました。

この時はちょうど「五月人形」が飾られていて、旧家と節句の相性はほんとにいいなーと改めて思いました。

定期的にイベントも開催されているので、是非、皆さん、チェックしてみてください。

役立つ防災情報をみなさんへ

コラム

今回は安全な場所へ避難するときの服装について、みなさんにクイズを出題します！

クイズ　＼ **豪雨で避難指示！安全な場所へ避難！** ／

安全な場所へ避難するときの服装としてふさわしいのは？

① レインウェアに運動靴
② 傘に長靴
③ 半袖半ズボンにサンダル

正解は…

①のレインウェアに運動靴です。避難時は両手を空けておくのが基本です。

傘ではなく、上下に分かれたレインウェアを着用しましょう。レインコートタイプは強風ではだけてしまう可能性があるので、避難時には向きません。

靴は、水が入っても歩きやすい運動靴で避難しましょう。長靴は上から水が入ると、動きにくくなってしまいます。

頭には、風で飛んでくるものから守るため、帽子やヘルメットをかぶりましょう。夜間に避難する際には、さらにヘッドライトをつけて、手をふさがないようにしましょう。

室﨑友輔 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　会社紹介・イベント情報・求人広告など

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。無縁墓にならないために、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

大型連休に伴う特別編成のお知らせ

番組情報

5月5日・6日はエフエムみっきぃ大型連休特別編成でお送りします。

8:00～	リメンバーミュージック
10:00～	録音企画番組
10:15～	生放送「みきらぢホリデー」
12:00～	通常編成
14:00～	みっきぃミュージックタイム
14:30～	通常番組
15:00～	特別番組（詳細は別途）
16:35～	通常編成（5日のみ）
17:00～	特別番組（詳細は別途）
19:00～	通常編成
20:00～	みっきぃミュージックタイム
20:30～	通常編成

生放送「みきらぢハチヒル」「サンナナ」「三木市の窓」はお休みとなります。

薬屋さんの健康コラム

コラム

最近は気温が上がり、天気の良い日には汗ばむことも多くなってきました。一方で昼夜の温度差が大きい日もあり、体調管理が難しい時期です。

今回は「女性の低体重と低栄養」について書いてみます。

この度、日本肥満学会が「閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題　―新たな症候群の確立について―」と題する声明を発表しました。

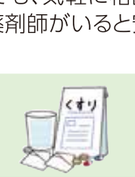
日本人は海外諸国に比べ、肥満度が低いことが特徴ですが、20歳代を中心とした女性では特に痩せ志向が強く、生涯にわたって健康に悪影響を及ぼすおそれがあるというのが声明の内容です。具体的には、低体重によって月経周期異常、骨密度の低下、貧血・低血圧、筋力低下などの悪影響があります。

医療現場では、若い頃から痩せ型であった女性が、早期に骨粗しょう症になってしまうケースはよく見ます。

女性の場合、50歳あたりで一度、骨粗しょう症のチェックを受けることが推奨されています。早期発見の目的もありますし、骨の状態・体質や生活状況を確認することで、予防の方針について検討することができます。

残念ながら、骨粗しょう症対策の健康食品やサプリに十分な効果は見込めません。

的確な健康管理を行う上でも、気軽に相談できる、かかりつけの医師や薬剤師がいると安心です。



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

物語は何が大切？

コラム

映画予告に、しばしば「実話」という言葉が使われます。例えば衝撃の、感動の等々の言葉と共に用いられます。本当にあった話ということがより人を驚かせたり、涙を誘う、そういう狙いがその宣伝文句に込められているのでしょう。

しかし、興味を持ってその「実話」をよくよく調べてみると、一部実話、中には体験をヒントに考えた「実話（？）」、というケースまであります。しかも、そもそもその「実話」は語った人、書いた人、撮った人が自分の考え方や感じ方に沿って描いたものに過ぎず、別の立場の人にはそれ相応の「実話」があるはずです。そう考えると、「実話」という表記にどれほどの重みがあるのか、と考え込んでしまいます。

私は、何が描かれていたかを見出し、どう受け止めていくか、ここにこそ物語との向き合い方があると思います。私は、男はつらいよシリーズの一場面が心に残っています。何作目かは覚えていないのですが、例の団子屋の一室でおいちゃんが発した「みんな何てことない顔してるけど、色々あるんだよなー」というつぶやきが心に残っています。別に映画史に残る名台詞というわけではありませんが、人生の酸いも甘いも噛み分けた熟年の人だからこその言葉であり、しみじみとした感慨が強く印象に残りました。その言葉を述べた当人も、その言葉自体も創作されたものです。でも、ジーンとくるんです。そこが大切でしょう。

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」