

★NEW

岡本和也の思い出はいつも素敵な音楽とともに

放送日:毎週日曜(隔週更新) 22:00～

出演:岡本和也

新番組

音楽は時を重ねます。
素敵な音楽と共に、懐かしいあの時を、もう一度呼び起こしてみませんか？
“動物のお医者さん”こと岡本和也が、あの時あの場所で流れていた音楽と共にいろんな思い出やエピソードをお届けする番組です。

岡本和也さんプロフィール

三木市志染町窟屋にある「なごみ動物クリニック」の獣医師であり、エフエムみっきいでも「毎日がWANだふる」のコメンテーターとして出演しています。

この番組では、自身の趣味である音楽鑑賞を活かして、本人のコレクションから選曲した懐かしい洋楽ナンバーをゆったりとお届けします。お楽しみに！

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/

夏の高校野球兵庫大会地元出場校応援コーナー
めざせ甲子園 ガンバレ! 地元校

おしらせ

今年もこの季節がやってきました。第107回全国高校野球選手権兵庫大会が県下の各球場で代表1校の座をめざし164校153チームの熱い戦いがはじまりました。
今年は新設校を含め三木市内5校が出場します。3年生の選手の皆さんは悔いのないプレイで、忘れられない夏にしてほしいと思います。心ゆくまで楽しんでください。

エフエムみっきいでは、三木高校、三木東高校・三木総合高校、三木北高校、吉川高校の三木市内5校、それにみっきいのエリア内にある小野市の2校、小野高校、小野工業高校のあわせて7校の健闘を祈って地元校にエールを送るコーナー「めざせ甲子園 ガンバレ! 地元校」を放送します。

地元校出場日は当日の番組内で、試合予定時刻、対戦相手、球場を紹介します。そして地元出場校の健闘を祈って校歌を放送します。

皆さんからの各校への応援メッセージをお待ちしています。

開催日程：6/29(日)開会式 試合：7/5(土)～随時

試合結果は、生ワイド番組のなかでお知らせします。

月～金曜日

8：10～(みくらぢハチヒル内)

土・日曜日

10：10～(ホリデーみっきい内)

祝日

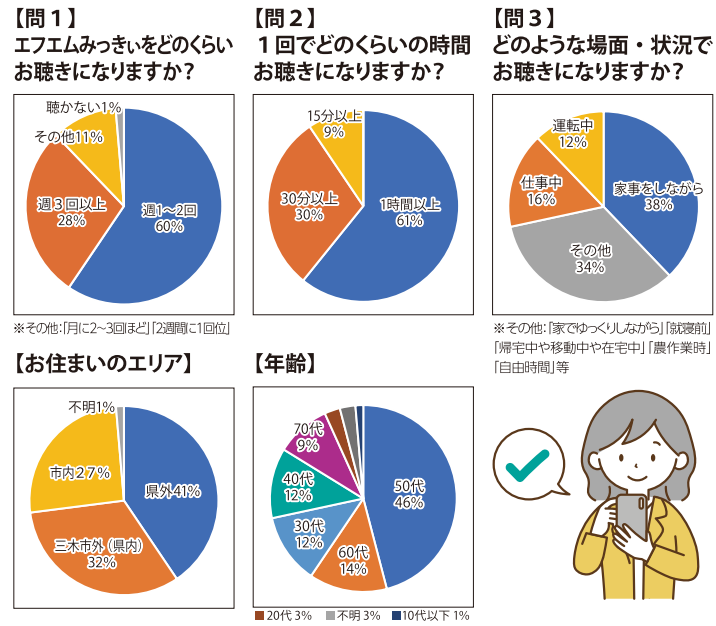
10：20～(みくらぢホリデー内)

※なお、雨天順延などで日程が変わることがありますので、ご注意ください。
どうぞお聴き逃しなく。

2024 年度 エフエムみっきい
リスナーアンケート結果

結果発表

アンケート調査の回答状況
・実施期間:2025年3月1日～3月31日
・回答総数:148件(ハガキ:0、Web:132、FAX:2)
※アンケートの告知は、ラジオ放送・ホームページ・『がみらぢお』を通じて行いました。



アンケート結果の詳細はエフエムみっきいホームページでも公開いたします
ご協力ありがとうございました

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、やりがい、

自衛官募集中

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

なまじい福利厚生、国を志すやりがい、

幅広い職種・職域

定時勤務の最良です！
週休2日・奨励金、何でもどうぞ

070-6677-9878

防衛省自衛隊兵庫地方本部
自衛隊分館(小野市総合1(小野東町毛内))

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

FM76.1mhz

毛利俊之・岡部まどか
トックギタリスト 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)

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

さるとと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】

三木あじさい祭り2025

6月後半のさるととの三木てくてくマップは、「三木あじさい祭り2025」開催中の「あじさいフローラみき」です。
じめじめしたうっとうしい梅雨の季節ではありますが、そんな中、心に癒しを与えてくれるあじさいの花。
「あじさいフローラみき」にある「あじさいの森」には1万5千株のあじさいが植えられており、これらが一斉に花開くと最高！
なのですが、今年は、例年と比べて、少し様子が異なるようです。
今年の春、寒さから、桜もそうでしたが、開花が遅かったのを覚えておられるかと思います。その後も朝晩と日中の寒暖差があったり、これは、あじさいにとっても良くなかったようで、花芽が育たなかったようです。
「天候ばっかりは」とあきらめざるを得ませんが、悔しさをにじませている館長の顔が忘れられません。
例年と比べて、圧巻の1万5千株とはいかないようですが、「あじさいフローラみき」では毎週末、多彩なイベントが開催されています。7/13まで開催。ランチバイキング味彩苑でのお食事がてら、是非、お立ち寄りください。



薬屋さんの健康コラム

コラム

最近、急に気温が上がり暑くなってきました。
季節の変化が急激なので、体調を維持するだけでも大変です。無理をせず、徐々に暑さに慣れていって下さい。熱中症予防の観点からは、クーラーを使用するかどうかの判断は、体感よりも室内温度で判断することが大切です。
今回は、夏の水分摂取・塩分摂取について書いてみます。
近年は、夏の熱中症予防が各所で語られるようになり、関連商品が多く宣伝・販売されています。『熱中症予防には水分と塩分』といったキャッチコピーに聞き馴染みがある方も多いのではないのでしょうか？熱中症対策グッズとして、塩分を加えた清涼飲料水や、塩入りの飴などが定番になっています。
その一方で、多くの方には届いていないかもしれませんが、日本高血圧学会は、『高血圧の方は、原則として夏でも適切な減塩が必要』『熱中症予防に関し、通常の食事を摂っている人は、意識的に塩分摂取を増やす必要はない』とずいぶん前から広報しています。
今年の6月からは、厚生労働省は経口補水液に関し、適切な広告・情報提供が可能な販売体制を整えるよう、規制を加えています。「最近では気軽に塩分を補給し過ぎる風潮があり、危険なのは…」という懸念からです。
ご自身の普段の体調・持病・生活様式や食事内容を踏まえ、医師や薬剤師と話し合ってみてもよいと思います。

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

くすり

お薬の山石

役立つ防災情報をみなさんへ

コラム

防災ちょこっとアイデア

災害に備えて防災用品を準備している方も多いと思いますが、「とりあえず全部まとめて押し入れに入れていいる」という方や、「収納場所がないから、準備できていない」という方もいらっしゃるでしょう。
家族が多くなると防災用品の量も多くなります。特に、水や食料品は量も多く、保管場所に困ってしまうこともあるでしょう。
収納場所が確保できない、という方は、防災用品を分散して保管することがおすすめです。
玄関や靴箱には、すぐに避難が必要な時の「持ち出し袋」や懐中電灯、軍手などを用意しておきましょう。就寝中の地震に備えて、寝室には、スリッパや懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておくのもおすすめです。また、車に水や食料、簡易トイレ、ブランケットなどを常備しておくのも良いでしょう。
分散保管のコツは3つ。一つは、「懐中電灯や水などは複数箇所に用意する」次に、「置き場所を家族全員が分かるようにしておく」3つ目は、「季節や使用期限に応じて定期的に見直す」ことです。
自宅の中や日常の行動範囲を見直ししながら、少しずつ分散保管を進めてみましょう。

大田 亜由美 Ayumi Ota

防災士・防災備蓄収納1級プランナー

防災用品のイラスト

大田 亜由美さんの写真

「得」と「徳」

コラム

昨今、経済状況が厳しい世間では、いかに節約するか「得」できるかが喫緊の課題になっています。生きることはすなわち衣食住の確保であるとも言え、誰にとっても悩ましいことです。ただ、生きることは「得」のみに注目すればいいのか、たとえばそうではないでしょう。日常、様々な人の「徳」を受け止める柔らかな目も大切であるように思います。
昔、周囲から尊敬を集めるお釈迦様を妬(ねた)む男がいて、その評判を落としてやろうと画策していました。さて、かの尊者を目にした男は、早速罵詈雑言(ばりぞうごん)を浴びせます。ところが、きつと相手は怒り狂うであろうと期待した男でしたが、尊者は全く取り合いません。罵(ののし)り疲れた男を見て尊者は仰います、「相手が贈り物を受け取らなかったら、それは誰のものになるだろう」と。その言葉の意味を男は素早く察しました、そして言います「最後は自分の元に戻ってくるのですね」と。怒りもせず、皮肉を言うでもなく教諭す尊者の徳に男は感じ入り、その徳に帰依してお弟子となったという話があります。
その人が居るだけで、心が落ち着いたり、元気になったり、背筋が伸びたりする。人それぞれに「徳」があり、またその「徳」を受け止める感性があるところに穏やかで豊かな生活が恵まれるように思います。「得」と「徳」、そのバランス感覚が大切なのでしょう。

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」

トオチカ

牧野 仁さんの写真