

エフエムみっきい夏季特別編成

番組情報

8月11日(月・祝)、8月12日(火)から15日(金)の5日間は 夏季特別編成でお送りします。

8月11日(月・祝)	
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「みくらざホリデー」
12:00~	通常編成
14:00~	みっきい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)
19:00~	通常編成
20:00~	みっきいミュージックタイム
20:30~	通常編成

8月12日(火)~15日(金)	
8:00~	リメンバーミュージック
9:30~	生放送「三木市の窓」
10:00~	録音企画番組
10:15~	生放送「みくらざホリデー」
12:00~	通常編成
15:00~	特別番組(詳細は別途)
19:00~	通常編成

【放送時間変更】8月12日(火)
「こころ爽やか!健康相談室(再)」16:35→18:45

※生放送「みくらざハチル・サンナナ」はお休みとなります。

【放送時間変更】8月11日(月・祝)
「梶原和義の人間宇宙論」16:35→18:45

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/>

バナー広告 会社紹介・イベント情報・求人広告など

守る。どういう、やりかた。い。 自衛官募集中

デスクワークあります
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 国をするやりがい
幅広い職種・職域



定年退職後の発展です！
福利厚生・賃金、何でもどうぞ

070-6677-9878

防衛省自衛隊募集課地方協力本部
管轄部分館所(小野市役所11階防衛館名所内)





FM 78.1mhz

Yuki

DJ time

毛利俊之 岡部まどか
トングキタリスト 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)





製造元 **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

プロのこだわりを
満足させる確かな品質



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

特別番組のご案内

 **第12回東播フォークジャンボリー**
放送日時: 11日(月・祝) 15:00～・12日(火) 15:00～
令和7年6月7日(土)8日(日)、三木市民活動センターで開催された第12回東播フォークジャンボリーの模様をお送りします。11日は1日目、12日は2日目、両日で30組が出演したライブ演奏をお楽しみください。

 **口吉川町の歴史より「龍の杜」～いのちを繋いだ人々の祈り～**
放送日時: 13日(水) 15:00～
出演: みき演劇セミナーの皆さん
2025年3月9日三木市文化会館小ホールで開催された「みき演劇セミナー第25号～わがまちシリーズ第18弾～より
口吉川町にある大將軍神社では毎月16日お祭りが行われる。その日、集まったお世話役の主婦たちは、この神社のいわれなど村の歴史に興味をもつ。一人の主婦が歴史家のおじさんから聞いた口吉川の歴史を語り始める。大將軍神社の秘密、人柱になり村を救った僧侶の話。いつの時代も人間を苦しめる自然災害、そして戦争。これらに翻弄されながらも強く生きた人々の思いを伝えます。

 **Summer Vacation Driver Song Selection**
放送日時:13日(水) 17:00～・15日(金) 15:00～
音楽シーンを彩るリコメンダーが送る真夏のスペシャルプログラム。洋楽からJ-POPまでドライブにピッタリなセレクションを当時の想い出と共に送る真夏のGIFT SONGをお楽しみください。

 **第33回三木高校吹奏楽部定期演奏会**
放送日時:14日(木) 15:00～
令和7年6月1日(日)、三木市文化会館 小ホールで開催された定期演奏会の模様をお送りします。今年入部したフレッシュな1年生を加えた総勢24名でお送りします。さらに第3部ではOB・OGを加え30名を超えるパワフルでダイナミックな演奏をお楽しみください。



高橋誠のラヂオSONGS～昭和のムードコーラス・パートⅡ

放送日時: 14日(木) 17:00～

昭和41年頃を中心にムードコーラス歌謡が流行しました。

5月にお届けしたパートⅠに引き続き、パートⅡはロスインディオスやクールファイブなどの曲をお届けします。時代を越えて思い出に残る歌で夏のひとときに昭和の想い出が蘇っていただけると幸いです。



あおせん情報局2時間スペシャル～2番線

放送日時: 15日(金) 17:00～

出演・ジーン景虎、山本篤、小巻健、ゆいみのり
コメントゲスト・からゆさみ スタジオゲスト・大森繁伸

現在、レギュラー放送中の番組を2時間に拡大してお送りします。昨年に続き2回目の特別プログラムをお楽しみください。

**番組内容・出演者はエフエムみっきい
HPでご確認ください**

三木市議会本会議中継			番組情報
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)	

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】

夏休みワークショップ祭り

7月後半は、堀光美術館をてくてくしてきました。

版画展2025開催中の堀光美術館で版画作品に触れながら、向山裕子新館長にお話をうかがいました。

5月1日(木)に新たに就任されたということで目指す美術館像についてお聞きしたところ、ずっと出てきた「芸術のバリエーション化」というお答えに感銘を受けました。

8月11日(月・祝)に行われるワークショップは下記の4つ

- * アルコールインクアートで作るキーホルダー
- * 手ぶらで書
- * デコ書(しよ)
- * ちいさな消しゴムはんこを作ろうコーナー

※アルコールインクアートは事前申し込みが必要です。お急ぎください。(お申込み、お問い合わせは美術館をお願いします。)

どのワークショップもとっても魅力的です。暑い夏、涼みがてらに来てねとも言ってくれてるので、是非、お運びください。

また、8月6日(水)から十代の若者の作品が並ぶ「ティーン公募展」が開催されています。若者たちの発想する「芸術」にも是非ふれていただければと思います。詳しくは美術館のホームページをチェック！

薬屋さんの健康コラム

コラム

今年は梅雨明けが早く、暑い季節が長く続きそうですね。熱中症や夏バテ、体力の低下に十分気を付けてお過ごしください。今回は、『夏の脱水と腎臓の障害』について書いてみます。

腎臓は、異物や体内の老廃物を血液中から濾過して排出する重要な臓器です。その機能上、腎臓は非常に繊細な構造になっていて、正常に働くためには、体内の水分量が確保されている必要があります。

脱水に陥った場合に、腎臓の組織がダメージを受け機能が低下することがあり、「急性腎障害（AKI）」と呼ばれます。

基礎疾患がなく、軽度で対応も早ければ腎機能が回復することが多いのですが、繰り返し急性腎障害を起こし、慢性腎不全に至る場合もあります。

「特に気になるような自覚症状もなかったが、血液検査の際に医師から腎機能の低下を指摘された」

「春までは特に血液検査の値に問題はなかったのに、夏の間に腎機能がずいぶん悪くなってしまった」

といったケースがあります。

今年は農繁期に気温が高く、リスクが高かったと感じます。

非常に単純に言えば、水分補給とその量に留意しつつ、尿の回数が減っていないか、尿の色が普段よりも濃くないかを確認することが大切です。服用中の薬剤、あるいは持病などによって注意は異なります。主治医やかかりつけ薬剤師と相談しておくとういと思います。

高橋 秀和

おおば調剤薬局 薬局薬剤師

三木市末広1-7-15

TEL:0794-78-0300





防災ちよこっとアイデア

コラム

台風や地震などの災害時、停電によるエアコンの停止で熱中症のリスクが高まります。と同時に、冷蔵庫の「食べ物の管理」も心配になるでしょう。とくに夏場は、食材の傷みが早く、食中毒のリスクも高まる時期。「停電時に食べ物をどう守るか」も、防災対策の一部として考えておきましょう。

まず大切なのは、「冷蔵庫・冷凍庫はむやみに開け閉めしない」ということです。

停電しても、冷蔵室や冷凍室の扉を開けなければ中は数時間は冷えたままです。目安として、冷蔵室は約2〜3時間冷気を保てるとされており、冷凍室は室内の状況にもよりますが、常温になるまで18〜36時間程度かかるとされています。

冷蔵室は食品を詰め込みすぎず、逆に冷凍室はできるだけ詰めておくことと保冷力のアップが期待できます。また、室内の様子をスマホで撮影しておくことで食材の位置や量を把握でき、開け閉めする時間を短くすることが可能です。さらに、あらかじめ保冷剤や凍らせた水のペットボトルを数本、冷凍室に入れておき、停電時に冷蔵室へ移せば、簡易保冷庫のように使え、凍ったペットボトルは溶けた後に飲料水としても利用できます。

大田 亜由美 Ayumi Ota
防災士・防災備蓄収納1級プランナー

若さを失っても

50歳を迎えて、体力・気力の衰えを覚えるようになりまし

た。若い時には考えもしなかったことです。最近では何事をす
るにしても、いつの間にか心の中で「よっこいしょ」と呟いてい
る自分に気が付きます。まだまだ若いものには負けん、気持
ちの上ではそうです。しかし、現実には現実であり、今をどう生き
ていくかは相変わらず問題で有り続けます。

アカデミー賞国際長編映画賞受賞「アナザーア라운드」
(2020)という映画では、同様のことに悩む主人公(高校教
師)が描かれています。北欧の飲酒文化を背景に、少量定量の
アルコールを摂取し続けることで日常を気楽に、おらかな
気持ちで自信を持って過ごすことができる。この少々怪しげ
な健康法(?)を、軽い気持ちから始めた人のてん末をコメ
ディタッチで描いている作品です。当初は、職場に家庭に上手
くいくかに見えたのですが、、

若さを失った時にどう生きればいいのか、そんなことをあら
ぬ高みから述べるつもりはありません。人それぞれの最適解
が有ることでしょう。「若さは心の持ちよう」、「青春は永遠」
等々です。ただ、私は映画と同じ轍を踏むつもりはありません
が健康維持にあがきつつ、ただ二度とこない今をお念仏と共
に過ごしていきたいと思っています。たとえ健康を失っても手
に、口に、心に残るお念仏は有り難いな、と思
いつつ。

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」