

エフエムみっきい開局29周年！祝

エフエムみっきいは12月1日に開局29周年を迎えました。日頃よりエフエム三木の放送をご愛聴いただき、誠にありがとうございます。

これもひとえに、地域の皆さま、そして番組づくりを支えてくださる多くの方々の温かいご支援とご協力の賜物です。心より感謝申し上げます。

開局以来、私たちは「地域に根ざし、地域とともに歩む放送局」として、災害時の情報発信やイベント紹介、身近な話題の提供など、暮らしに寄り添う放送を心がけてまいりました。

これからも、市民の皆さまの声を大切にしながら、より親しみやすく信頼されるコミュニティラジオを目指して努力してまいります。

30年目に向けて、エフエム三木はこれからも地域の「声の架け橋」となれるよう歩み続けます。

今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



FM
MIKI
76.1MHz エフエムみっきい

【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/

バナー広告募集

会社紹介・イベント情報・求人広告などにご活用下さい。
※掲載サイズ・掲載期間などご相談に応じます。

【お問合せ】株式会社エフエム三木
TEL:0794-86-0761
Mail:761@fm-miki.jp

掲載内容のご相談も
お気軽にどうぞ



プロのこだわりを
満足させる確かな品質

守る、という、やりがい。
自衛官募集中

モスワークありです
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
幅広い職種・職域

北播磨担当の自衛隊です！
資料請求・質問、何でもどうぞ

☎070-6677-9878

兵庫県自衛隊兵庫地方協力本部
豊前中津分隊/小野市協台1/豊前駐屯地内

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

エフエムみっきい年末年始特別編成おしらせ

12月29日(月)～1月2日(金)は年末年始特別編成でお送りします。

※特別番組のラインナップやスケジュールは、決まり次第エフエムみっきいのホームページでお知らせいたします。

エフエムみっきい ホームページ
http://www.fm-miki.jp/



放送ボランティア「みっきいず」募集募集

エフエムみっきいは12月1日に開局29周年を迎えました。開局当初より多くのボランティアの方に支えられ、今日まで放送をしています。

今年度も放送ボランティア「みっきいず」を募集します。

エフエムみっきいは地域密着、地元の情報満載で、市民の誰もが気軽に参加できる放送局をコンセプトとしています。現在みっきいずとして、10代から80代まで(約80名)の皆さんが活躍しています。学生・主婦・会社員・気象予報士・防災士・ミュージシャンなどキャリアはさまざまです。エフエムみっきい放送エリアにお住まいの方で高校生以上なら年齢・性別・キャリアは問いません。(なお、18歳未満の方は保護者の同意書が必要となります。)放送局の業務に関心のある方、プロを目指す方、大歓迎です。



さるとるの三木てくてくマップ企画番組

11月後半のてくてくマップは、「こうようシーズン」になるとずっと気になっていた中央公民館の「銀杏」。「黄葉」もまた「こうよう」と読むことから、こちらの「銀杏」を取り上げることにしたのですが、この銀杏から派生して、「銀杏」がある場所の歴史の変遷を興味深く聴かせていただきました。



お相手をくださったのは、市史編さん室の廣井さんご紹介で僕の中学時代の恩師でもある岩崎先生。近くにお住まいをされていることもあって、お相手をいただきました。

銀杏のあるこの敷地は、今は、中央公民館ですが、その前は三木市役所。それ以前は三樹小学校がありました。

三樹小学校が現在の位置に引っ越ししたのは昭和12年。旧市役所がこの地に建設されたのが、昭和34年。この間、広場だったそうで、岩崎さんもその広場でよく遊んだそう。

さて、旧三樹小学校があったころは、前の道がなかったそうで、現在の道路敷地も含めて旧三樹小学校敷地だったそうです。

その変遷を追っていくと、銀杏の木は校庭に位置することから、道路建設時にこの位置に移動したのではないかとのことですが、定かではありません。

とはいえ、旧三樹小学校、旧市役所、現中央公民館の歴史をみてきた銀杏の木。銀杏の木が見てきた各時代の風景を思い浮かべると感慨深いものがあります。

立派な銀杏の木です。お近くにお越しの際は、そんなことを思い出しながらご覧ください。



薬屋さんの健康コラムコラム

今年は夏から秋にかけての季節変化が激しく、体調を崩された方も多かったようです。気温や湿度が目まぐるしく変わる中、服装を調整したり、生活リズムを維持するのは難しいですね。

先日、テレビの報道番組の制作スタッフから取材を受けました。私がテレビに映る訳ではなく、特集などの下調べに、多くの医療従事者に話を聞くなどして理解を深めているそうです。

テーマは「OTC類似薬の保険外し」でした。ご存じの方もおられるかもしれませんが、市販薬と同一あるいは似た成分の医療用医薬品については、患者負担を増やしてもよいのではないかと案が、政府や厚生労働省で議論されています。

日本以外のほとんどの国で、市販薬で済むような軽い症状では医師に受診しづらい制度になっています。公的医療費の膨張を抑えるために、日本でもそうした制度に近づけようとする考え方です。

ただ海外諸国では、市販薬を購入する際に症状と適切な医薬品選び、あるいは医師への受診が必要かどうかを相談する制度や文化が以前から醸成されており、日本とは状況が違います。

市販薬を「自由な購入・自己責任」と考えがちな日本で、簡単にそうした制度にしてしまうのは危険ではないかとコメントしました。軽度な症状、市販薬であっても、気を付けるべきポイントや懸念点はあるものです。かかりつけの医師や薬剤師などと気軽に相談できる制度・文化を醸成したいものです。



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コラム

今回の防災ちょっとアイデアは、無理なく続けられるローリングストックのコツについてお話しします。

ローリングストックとは“普段の食事”をそのまま備蓄として備える方法です。災害が発生すると、電気やガス、水道などのライフラインが復旧するまで、1週間以上かかるケースが多く見られます。東日本大震災の時もスーパーに入るのに何時間も並んだり、買い物ができても10点までしか買えなかったりなど、制限があるケースもありました。自宅に用意しておく食べ物は「最低3日分」と言われていますが、実際は1週間以上の備蓄を用意しておきましょう。

【1.備える】普段食べている食材を少し多めに買う
【2.消費】普段の食事で食べる
【3.補充】食べたらずい足す

この3ステップを繰り返すのがローリングストックです。例えば、普段からよく食べているラーメンがあるとしします。「ラーメン5袋入り1パックをなくなったら買う」といういつものサイクルを、

【1.備える】ラーメンを2パック買っておく
【2.消費】1パック分を食べる
【3.補充】1パックだけ買い足す

という方法に変えるだけで、家には必ず1パック(5袋)が残った状態になります。災害時、慣れない非常食より、いつもと同じ“食べ慣れた温かい食事”があると心が落ち着きます。普段より1つ多く買うだけで備蓄が完成するローリングストックを始めてみましょう。



大田 亜由美 Ayumi Ota
防災士・防災備蓄収納1級プランナー



人を生かす言葉、心コラム

「優しい言葉ひとつで冬じゅう暖かい」、という言葉があります。日常の中で思いやり、気遣い、感謝等々の一言に触れて心が晴れる瞬間がある。人の柔らかな心が沈んだ気持ちを浮き立たせ、時に狭くなりがちなものの見方をほぐしてくれるものです。寒さを暖かさに変え、凍える季節を越えしめるほどの原動力を与えるのが言葉であり、またその背景にある心であることを教えてくれています。

詩人の金子みすずさんの詩、「さびしいとき」にこうあります。「私がさびしいときによその人は知らないの、私がさびしいときにお友だちは笑うの、私がさびしいときにお母さんはやさしいの、私がさびしいときに仏さまはさびしいの」と。本当に一番私の孤独を知るのは「よその人」や「お友だち」ではなく、身内である「お母さん」なんだ。生まれたときから私をよく知り、何が悲しいか嬉しいかも知ってくれている。そういう家族の「優しい言葉ひとつで冬じゅう暖かい」、それはまさにそうです。ただ、みすずさんはもう一歩進めて仏様は私と一心同体「に「さびしい」のよ、と表現しています。人間はどれだけ血肉を分けた間柄でも、実際の日々は家族でさえ自分と代わることはできません。人生を歩む当事者は、他ならぬ私独りです。そして、人には言えない私の孤独まで見通して共に喜怒哀楽の日常を送ってくれる。その仏様に抱かれる有り様、優しさ、暖かさを表現したのがこの詩です。人を生かす言葉、心とは何かを考えさせられます。



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」

