

2026年
1月号
Vol.184

みっきいマンスリー
かみらぢお


本年もよろしく願いいたします


特番情報


えべっさん餅まきりポート
放送日:1月11日(日)
15:00～16:00

えべっさんの福餅まきの様子、会場周辺の賑やかな様子をリポートします。

スマホで聴ける
『言霊(ことだま)おみくじ』

「言霊おみくじ」はQRコードをスマートフォン等で読み取り、音声で聴くおみくじです。
令和8年1月10日(土)から12日(月)の3日間三木戎神社授与所にて頒布致します。
詳細はこちら



[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

おしらせ

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ください。
↓このバナーが目印です



インターネット
サイマルラジオ
Internet simul radio



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

おたより募集

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、お気軽にお寄せください。
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いただくと共に、ご感想の紹介などをさせていただきます。
ご意見、ご感想は下記のアて先にお送りください。

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

トライやるウィーク活動報告

トライやるウィーク

エフエムみっきいでは、昨年11月10日～14日の5日間トライやるウィークの受け入れを実施。中学2年生4名が参加しました。
施設見学やアナウンス実習、CM制作、生放送への出演など、5日間みんな熱心に取り組みました。

三木市立自由が丘中学校 愛甲 真由 さん
五日間あっというまに感じました。初めての人との職場体験で緊張と不安がありましたが、楽しい時間を過ごせました。短い期間でしたが特別なときをありがとうございました。



三木市立三木中学校 今西 桜子 さん
CMの収録や生放送の出演など緊張しました。また、30秒ジングルの収録をとった時みんなでイエーイ!と言ったので楽しかったです。5日間貴重な体験ありがとうございました。



三木市立別所中学校 生田 湊和 さん
働く大切さを感じるという目標を達成することができました。生放送は緊張しましたが、受け答えをはっきりするように頑張りました。これからもFMみっきいを聞き続けます！



神戸市立押部谷中学校 大谷 玲良 さん
トライやるウィーク前は「裏方だけかな」と思いました。けど、ラジオの生出演や収録もしたりして、ラジオにでることができ、想像の何倍も良い経験ができました。



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

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-saw.co.jp> E-Mail sales@z-saw.co.jp

守る、という、やりがい。

自衛官募集中

テスクワークあひまる 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 国を守るやりがい
幅広い職種・職域

北條憲昭氏の所属です！
資料請求・質問、何でもどうぞ
☎070-6677-9878
防衛省自衛隊兵庫県地方本部
自衛隊分館(小野市総合21(自衛隊駐屯地内))

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

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】

恵比須駅のイルミネーション

企画番組

あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願いいたします

2026年最初にかみらぢおで紹介する場所は恵比須駅です。
12月後半にてくてくしてきたんですが、現在も駅舎周辺で、イルミネーションが行われています。
これを企画・実施しているのは、「大塚日曜朝市の会」。
日曜日の朝市終了後、少しずつ7週に渡って飾りつけを行ったそうです。

今回で5回目となる恵比須駅のイルミネーションですが、毎年、イルミネーション箇所を少しずつ加えていったとのこと。
圧巻は、2年目に行ったスロープのトンネル。
実は、取材時、試験点灯を兼ねて点灯してくださったのですが、SNS映えするんでしょうね。若い女性2人が、スロープの中で写真を撮っておられました。

コロナ禍で行われた第1回。医療従事者への感謝の気持ちから始められたそうです。また、神戸電鉄利用者の皆さんに「おかえり」の気持ちを込めて行われたとも。
街路樹のイルミネーションは、脚立を立てて、飾りつけを行っているそう。
「いつまで続けられるかわかんけど、がんばるわー。」と白髪の頭をかいておられたのが印象的でした。
恵比須駅のイルミネーションは、2月まで行われています。
一度観にいらっしゃってください。

薬屋さんの健康コラム

コラム

最近はずっかり寒くなり、カゼ薬のテレビCMをよく見かけるようになりました。
以前、カゼ薬に関する患者さんからのリクエストにハッとした経験があり、今回はそのエピソードをご紹介します。
そのリクエストとは、次のような内容でした。
「カゼをひいたので薬をください。効く薬が欲しいですが、副作用が起きるのも怖いです。どういった治療や薬が望ましいのかも含め、色々教えて欲しいです」
非常に単純な内容に思われるかもしれませんが、実はこれは医療・薬局業界においてもスタンダードで重要なテーマです。
様々な医薬品分類の中で、カゼ薬は副作用リスクの高いグループです。毎年、市販薬の副作用症例の集計では、カゼ薬・解熱鎮痛薬・漢方薬だけで、全ての副作用被害の約半分を占めています。つまり、市販薬を利用する際、これらの薬を使わない(あるいは注意深く選定する)だけで、副作用被害のリスクを約半分にできることになります。
また、カゼ薬は症状の緩和ができるだけで、カゼを治す訳ではありません。とにかく症状を抑えたい方と、副作用リスクを最小化したい方では、選び方も変わってくるはずです。
その患者さんとは、カゼをひいた際のホームケアのコツや、医師を受診すべきタイミング、薬の選定、副作用リスク等について話し合うことができました。

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





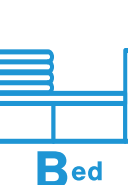
防災ちよこっとアイデア

コラム

今回の防災ちよこっとアイデアは、災害後の避難生活や環境の悪化が原因で亡くなる「災害関連死」を防ぐ取り組みである「TKB48」についてお話します。
「TKB48」とは、「災害時の避難所・避難生活を改善するための取り組み」で、Tはトイレ、Kはキッチン、つまり食事を、Bはベッド、つまり寝る場所を「災害発生後48時間以内に整える」ことを目標としているスローガンです。避難所は、自宅で生活を送れなくなった被災者が体育館や公民館などに集まるため、開設直後は「雑魚寝」、食事も簡易食といった状況が多く、トイレも不足しがちです。その結果、被災直後は命が助かって、その後の避難生活で体調を崩し、「災害関連死」に至るケースが後を絶たない、という問題があります。TKB48は、そうした「助かるはずだった命」を守り、避難生活での健康・尊厳を保つための「避難所の新しい基準」となっています。トイレ・食事・快適に眠れる場所をできるだけ早く整えることで、災害関連死を防ぎ、被災者の暮らしを守ることを目的としており、TKB48を普及させようという動きが各地で広がっています。


Toilet


Kitchen


Bed

災害関連死を防ぐ
TKB



大田 亜由美 Ayumi Ota
防災士・防災備蓄収納1級プランナー



いまを生きる

コラム

映画「いまを生きる」では、思春期で方向性が定まらず、かつ厳しいルールでがんじがらめになって閉塞感にあえぐ生徒たちを導く一人の教師が描かれています。その教えた内容は正に「いま」とは、「生きる」とはという学びの根本に関わる事でした。現在、齢若くはあっても光陰矢のごとく過ぎ去る途上の「いま」であり、その「いま」を試行錯誤そのままに燃やし尽くすこそが「生きる」ことだと気づかせたのでした。失敗を恐れず挑戦しろ、思い切り笑い泣いて己の志を貫いていけ、と。
一方、時に型破りなその教育方針を採るこの教師は、最終的に学校側との軋轢(あつれき)で辞職せざるを得なくなります。ただ、教え子たちはそのような大人の事情に抗いつつも、離任していく教師の背中に精一杯の謝意を表します。本当の学びを有難う、人生の道筋を示してくれて有り難う、と。
私は、日常が平穏であってほしいと思います。出来るだけ心穏やかに暮らしたいと思っています。その意味では平凡な毎日の繰り返しをこそ望んでいるのでしょう。これは年齢もあるのかもしれませんが、そんな毎日にあっても「生きる」とは、という根本的な問いをせざるを得ない瞬間に出会います。この繰り返しの「いま」は、どこへと繋がっているんだろう、かつその終わりに向かいつつある「いま」をどう生きようか、と。その問いかけをこれからも大切にしつつ、来る新しい年を迎えたいと思っています。

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」

