



県広報

みやざき

Miyazaki Prefectural News Letter

6

2022 June
令和4年6月
偶数月発行

次回は8月に発行します。



下校する担当地区の児童を見守る福永民生委員（宮崎市佐土原町）

特集

地域を見守り、支え、つなぐ 民生委員・児童委員


宮崎県HP
はこちら→




Facebook
はこちら→




Twitter
はこちら→




LINE
はこちら→



地域を見守り、支え、つなぐ

民生委員・児童委員



民生委員ってなあに?

民生委員は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、住民に寄り添ってさまざまな相談に応じ、地域の福祉を担うボランティアです。厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、無報酬ですが一定の活動費が支給されます。

主任児童委員もいます!

民生委員は、児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。また、こどもや子育てに関することを専門的に担当する「主任児童委員」がいます。県内では、約2600人の民生委員・児童委員(主任児童委員を含む)が活躍されています。

民生委員・児童委員のマーク

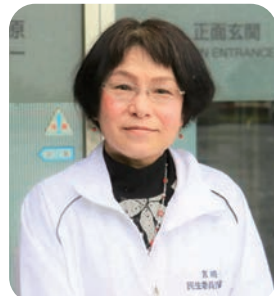


幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーに、民生委員の「み」の字と児童委員を示す「双葉」を組み合わせ、平和のシンボルの「ハト」をかたどって愛と奉仕を表現しています。

民生委員・児童委員はこんな活動をしています

- 高齢者の見守りのための訪問活動
- こどもたちの登下校時の見守り
- 相談内容に応じた助言や支援機関・専門機関へのつなぎ
- 引きこもりの状態にある方やそのご家族の支援
- 子育て中の親の居場所づくり
- 委員同士の情報交換・共有や研修
- 毎月の定例会議

宮崎市佐土原町久峰地区の民生委員さんにお話を伺いました



宮崎市佐土原町
久峰地区民生委員・児童委員協議会
会長 福永 眞智子さん

民生委員になったきっかけ

30年ほど前に母が認知症になった時、消防や警察の方ももちろんですが、地域の方々にもたくさん助けていただきました。子育てが落ち着いてきた9年前、前任の民生委員さんから「やってみないか」と声をかけられ、不安もありましたが母の時に世話になったお礼のつもりで引き受けました。

主な活動内容

高齢者世帯の見守りが一番多いですね。一人暮らしのみでなく、ご夫婦共に高齢の世帯も多いです。こどもたちの登下校時の見守りや、引きこもりの方とご家族の支援なども行っています。

民生委員の役割「つなぐ」

私たち民生委員の仕事の大半は「つなぐ」ことです。担当する地域で困っている方を見つけ、お話を聴いて、その方に必要な支援機関へ「つなぐ」ことが大切だね」と仲間同士で話しています。

大変だった1期目

3期目の今は、本当に楽しく活動していますが、1期目の3年間は大変でした。私も地域の方を知らないし、地域の人からも知られていないし、手探りで活動していましたね。民生委員は「つなぎ役」なので、関わり過ぎずほどほどに、ということも学びました。

民生委員は楽しい！

民生委員の仕事は、本当に楽しいです。任期を重ねるごとに「人のためだけに自分自身のためにやっているんだな」と喜びを感じています。食べ物についてだったり、健康についてだったり、お年寄りに教えてもらうことってたくさんあるんですよ。それに、見守りでお邪魔しているのに、逆に私の心配をしてくださったり。こどもたちも、会うと声をかけてくれるので、こどもたちを通じて保護者とも顔見知りになれたりして、ありがたいですね。これからも地域の方々との出会いを大切にしたいです。

頼れる仲間たち

会長を務める久峰地区の民生委員・児童委員仲間とは、いつも「一人で活動しない。みんなで活動しようね」とお互いに声をかけ合っています。全員が集まるのは月に一回ですが、日頃から情報共有を心がけ、困った時はみんなで知恵を出し合うようにしています。

家族の理解と協力

私が民生委員として自分の思うように自由に活動できるのは、夫が私や民生委員の仕事を理解し、協力してくれるから。夫には本当に感謝しています。

民生委員・児童委員の任期は3年。今年は一斉改選の年です。

一斉改選に向けてのメッセージ

民生委員は、活動の負担や難しさから担い手が不足しています。確かに最初は大変ですが、日々の積み重ねが地域住民の方との顔の見える関係を築いてくれます。悩んだり困ったりした時は、一人で抱え込まず、みんなで解決すれば良いので、心配せずに民生委員・児童委員を引き受けてくださるとうれしいです。



▲委員活動についていきいきと語ってくださった福永さん

◀見守り活動の様子



宮崎県民生委員・児童委員協議会
ホームページ



宮崎県民生委員・児童委員協議会
YouTube チャンネル





ソラシドエアサーフィンセンター木崎浜

SOLASEED AIR SURFING CENTER KISAKIHAMA

昨年の東京オリンピックで正式種目に採用された、サーフィン人気の盛り上がりを支えるシンボリックな施設として、宮崎市の木崎浜海岸に県が整備した「ソラシドエアサーフィンセンター木崎浜」が4月にオープンしました！



木崎浜で開催された「2019 ISAワールドサーフィンゲームス」のレガシーとして整備することで、本県の優れたサーフィン環境をPRし、県外からの誘客や移住促進につなげていきます。

サーフィンゲームスのレガシーとして整備！



オープニングセレモニーでは除幕式が執り行われ、ネーミングライツ・スポンサーである(株)ソラシドエアのカラーに彩られた施設看板が披露されました。

3月28日にオープニングセレモニーを開催！

新たな設備で木崎浜が使いやすくなりました

温水シャワー・更衣室・自動販売機



3分200円で利用できる温水シャワーと、施錠可能なロッカー付きの更衣室を完備！
自動販売機も設置し、水分補給もバッチリです！

案内看板



清武川方面と加江田川方面の2カ所にサーフィンセンターに向かう案内看板も設置。
迷うことなくサーフィンに向かえます！

AED・放送設備



AEDや津波などが発生した際の緊急放送設備を設置しました。
また、放送設備は大会時のアナウンスや音楽を流すことにも利用できます。

オープンにあたっての感想をサーファーの方に聞いてみました！



一般社団法人 日本サーフィン連盟
宮崎支部 支部長
緒方 申八 さん

この度、新たにオープンしたこの施設は、県内外のサーファーの皆さんが快適に利用していただけるよう造られた待望のサーフィンセンターです。

外部に設置してある2カ所の無料シャワーはオールシーズン利用できます。センターに隣接する既存のシャワー設備2カ所とあわせて計4カ所で同時に利用可能となりましたので、混雑を回避することができます。また、有料の温水シャワーは冬期に大活躍です。

自動販売機は防犯の役割も担っており、さらに、緊急時にAEDを備えつけてあります。また、放送設備を利用して津波・地震時には速やかな避難誘導が可能となりました。

私たち、サーファーもこのセンターをより長く活用できるよう、微力ではありますが清掃活動をはじめ、維持管理に努めてまいります。

最後に、サーファーだけでなく一般の方も来訪していただき、素晴らしい木崎浜の自然と海にふれあい、センターを大いに利用していただきたいと思います。

INFORMATION

第56回全日本サーフィン選手権大会(2022)が木崎浜海岸で開催されます！

この大会は日本で最も伝統と権威あるサーフィン大会として50年以上にわたり全国各地で開催されており、今回、サーフィンセンターの活用も見込まれています。

開催日時 8月20日(土)～8月26日(金)

出場選手 約1,100人

問 スポーツランド推進室 ☎0985 (26) 7108



◎健康レポート

目指せ！健康長寿 日本一

～健康寿命を延ばして、健康でいきいきとした生活を送りましょう～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。宮崎県の令和元年の健康寿命は、男性73.30歳(全国9位)、女性76.71歳(全国3位)でした。

自分の健康のため、まわりの人の健康のために禁煙を



たばこに含まれる物質・化合物は、多くの有害物質を含み、それらを吸うと肺に到達し、血液を通じて全身に運ばれてしまいます。喫煙により、がんや循環器疾患、呼吸器系疾患などのリスクが高まります。

また、たばこの煙を吐き出すことで生じる受動喫煙も、脳卒中や虚血性心疾患を引き起こす原因といわれています。喫煙をすることで自分だけでなく、周りの大事な人たちにも影響を与えてしまいます。

5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。ぜひこの機会に、自分の健康のため、周りの人の健康のために禁煙にチャレンジしましょう。



CHECK!



◀「宮崎県禁煙サポートサイト」では、禁煙外来を受診できる医療機関の検索や、禁煙治療の流れを確認できます。

1日

+10分カラダを動かそう！

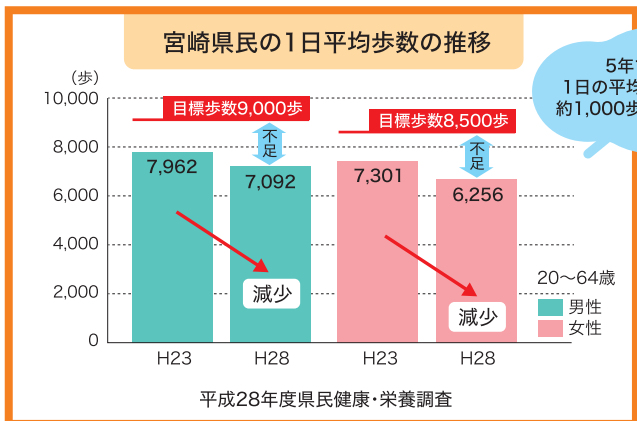
皆さんは、自分が普段どのくらい歩いているか知っていますか？実は、この5年間で、県民の1日平均歩数が約1,000歩も減少しています。1日1,000歩の減少は1日約10分の身体活動の減少を示します。

そこで県では、「1日+10分カラダを動かそう」を合い言葉に、日常生活の中でこまめにカラダを動かすことや、健康づくりのための運動習慣の定着を推進しています。

カラダを動かすとこないことが

適度にカラダを動かすことで、生活習慣病、うつ、認知症になるリスクを下げるすることができます。

また、リラックス効果やストレス解消も期待できます。



日常生活でできることから始めよう

自宅で

- テレビを見ながら足踏み
- 子どもと遊ぶ
- 家事をしながらかかとの上げ下げ
- 自宅の掃除や庭の手入れ、洗車など



仕事・通勤中に

- 休憩時間に近くを10分歩く
- エレベーターよりも階段を使う
- 車での移動を徒歩や自転車に変える
- 違う階のトイレに行く

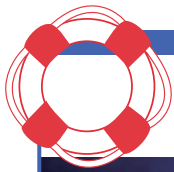


CHECK!

健康づくりに関する情報はこちらから！▶

宮崎県健康長寿サポートサイト





ついに就航！宮崎カーフェリー新船「フェリーたかちほ」



4月15日宮崎港

宮崎と神戸とを結ぶ、宮崎カーフェリーの25年ぶりとなる新船「フェリーたかちほ」。設計段階から新型コロナ対策がなされ、個室が大幅に増えるなど、プライベート空間が充実し、移動手段としてのみでなく、船旅そのものを楽しめる造りとなっています。ご家族で、ビジネスで、ペットと一緒になど、さまざまな利用の仕方ができそうです。

今回は、初航海となった4月15日～16日の船内の様子をお届けします！



4月16日神戸港

シングルルーム



アメニティが入った
かわいい巾着は
持ち帰りOK♪



潮風に吹かれながら最高の眺め



船内イベントステージではJAZZの生演奏が♪

サーフボードロッカー



サーフィンの聖地
宮崎ならではの！

県産品をふんだんに使ったバイキング



その1
A賞

新船「フェリーたかちほ」ペア往復乗船券（3名様）

- 利用客室／ファースト
- 有効期間／乗船券発行日から6か月
- その他／乗船券には乗用車積載料金（6m未満）も含まれています

※応募方法など、詳しくは裏表紙でご確認ください。

おうち de ベジ活クッキング!!

～ベジ活・へらしお(減塩)を毎日の食生活に!～



野菜を
1日+100g!
おいしく減塩
-2g!

蒸しなすの海苔わさびあえ



おすすめポイント

- 電子レンジを使った簡単料理です。
- わさびの香りとのりの風味を活かし調味料を控えることで、なす本来の甘みを感じるやさしい味つけに仕上がっています。

1人分あたり

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.2 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	0.5 g

1人分の野菜・きのこ量

105g

【材料(2人分)】

- | | | | | |
|--------|------|---|---------|--------|
| ●なす | 160g | A | ●練りわさび | 小さじ1/2 |
| ●人参 | 20g | | ●薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| ●えのき茸 | 30g | | ●サラダ油 | 小さじ1 |
| ●刻み海苔 | 2g | | | |
| ●貝割れ大根 | 適宜 | | | |

【作り方】 調理時間：15分

- ①なすは、皮を剥き、ラップでくるみ、電子レンジで5分ほど加熱する。ラップを外し、冷まして、2cm幅に切る。
- ②人参は千切り、えのき茸は、石づきを除いて2cm長さに切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで1～2分ほど加熱し、冷ましておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④器に盛って、海苔をふりかける。(好みで貝割れ大根をちらす。)

レシピ作成：宮崎県食生活改善推進協議会（宮崎市）



Miyazaki Wagyu

今年4月、うれしいニュースが届きました。マスターズ・トーナメントの歴代優勝者が集う「チャンピオンズ・ディナー」で、宮崎牛が提供されたのです。これは、昨年の大会で優勝し、慣例により今年のディナーのホストを務めた松山英樹選手

に選んでいただいていた実現したものです。

松山選手は、ダンロップフェニックストーナメントに8回出場し(2014年優勝)、トレーニング合宿で何度も来県されているご縁があります。そこで、昨年マスターズで優勝された直後、お祝いの宮崎牛とともに私から手紙を送り、「チャンピオンズ・ディナーで使っていたら、最高の宮崎牛を提供します」と提案しました。また、2018年全米プロゴルフ選手権の覇者ブルックス・ケプカ選手が、翌2019年にホストを務めたチャンピオンズ・ディナーで宮崎牛を選び、その大会で連覇を達成したことも紹介しました。

松山選手の事務所からは、選手が食材を用意するわけではないので宮崎牛の提供は辞退するが、使用については前向きに検討したいとの回答がありました。とは言え、事前に相談や連絡もなかったため、半ばあきらめていたところ、まさか実現するとは！大いに驚くとともに感激しました。

マスターズはゴルフの4大メジャー大会の1つ。メインの食材として使われた宮崎牛は、メニューに「Miyazaki Wagyu」と明記され、

世界の注目を集めることができました。ディナーに出席した選手から料理を絶賛するコメントも出されており、世界のトッププレイヤーに宮崎牛を評価いただけたものと誇らしく思います。絶好のアピールの機会をいただ



第11回全国和牛能力共進会の表彰式の様子

いた松山選手に、心から感謝申し上げます。

宮崎牛は、映画界最大の祭典、米アカデミー賞のアフターパーティでも3年連続で採用されるなど、世界的な知名度が高まっています。コロナ禍にも関わらず、県産牛肉の輸出量は、470t(H30)、483t(R1)、686t(R2)と着実に増加しています。

今年10月には、5年ごとに開催される第12回全国和牛能力共進会が鹿児島県で予定されています。本県はこれまで、最高賞である内閣総理大臣賞を史上初となる3大会連続で受賞し、通算でも全国最多の4回獲得。日本一の称号は、国内外での認知度向上に大きく貢献しました。

全国的なレベルアップが進む中で厳しい戦いが予想されますが、今回の話題は、同大会に向け準備を進める関係者にとって大いに励みになるもの。この誇りを胸に刻み、内閣総理大臣賞をはじめ各部門の最高賞を目指し、これからも本県が全国の和牛生産をリードすべく取り組んでまいります。

情報アラカルト

飛び道具の技術文化史 ～旧石器時代から西南戦争まで～

人類史に刻まれる飛び道具の発達。木の棒や自然石、槍、弓や投槍器、そして火薬の発明と応用が狩猟や軍事にもたらしたインパクトとその後を、九州を中心とした列島の考古資料から読み解きます。

期間 7月9日(土)～9月4日(日)

場所 西都原考古博物館 展示室

開館時間 9:30～17:30(入場17:00まで)

料金 無料

休館日 月曜日(祝休日を除く)・
祝休日の翌平日

問 西都原考古博物館 ☎0983(41)0041



てっぼう
(鹿島神崎遺跡/長崎県松浦市)
(松浦市教育委員会提供)

県立図書館創立120周年記念特別上映会

当館ともゆかりのある宮崎県の画家、塩月桃甫のドキュメンタリー映画を上映します。小松孝英監督によるミニ講演も予定しておりますので、ぜひお越しください。

日時 7月3日(日)13:30～14:50

場所 県立図書館 2階視聴覚室

料金 無料

問 県立図書館 ☎0985(29)2911



尼崎市コレクション 白髪一雄 一行為にこそ総てをかけてー

白髪一雄は、足で描くアクション・ペインティングにより高い評価を受けた画家です。本展では、出身地の尼崎市コレクションから選りすぐった約70点の作品や多くの資料により、その画業を紹介します。

期間 5月28日(土)～7月3日(日)

場所 県立美術館 企画展示室

開館時間 10:00～18:00(入場17:30まで)

料金 一般800円、高大生400円、中学生以下無料

休館日 月曜日

問 県立美術館 ☎0985(20)3792



白髪一雄「天富星撲天雕」 尼崎市蔵

パイプオルガン プロムナード・コンサート vol.171 「オルブラ」～土曜日の朝はオルガンでランチを～

4歳からご入場いただけるワンコイン500円のコンサート。1台でオーケストラのような多彩な音色を奏でるパイプオルガンの響きをお楽しみください♪

日時 6月25日(土)11:00～12:00

場所 メディキット県民文化センター
アイザックスターンホール

入場料 4歳以上 500円
なかよしチケット 700円
(4歳以上2人1組。前売のみ)



※詳しくは
こちらから➡



問 メディキット県民文化センター ☎0985(28)7766

モンスター水族館 ～深海魚とサメのひみつ～

深海魚やサメなどのこわ～い生き物から、色とりどりのかわいい魚たちまで、海の魅力を詰め込んだ夏の展覧会！会場では水族館モンスター(愛称:水モン)たちが、わかりやすく生き物を紹介するよ。

期間 7月9日(土)～9月4日(日)

場所 県総合博物館 2階特別展示室

開館時間 9:00～17:00

(入館16:30まで)

料金 高校生以上 1,000円(前売券 800円)

4歳～中学生 600円(前売券 500円)

3歳以下 無料【前売券の販売は7月8日(金)まで】

休館日 火曜日(8月9日を除く)

問 総合博物館 ☎0985(24)2071



ホホジロザメ
(ミュージアムパーク茨城県
自然博物館提供)



マコちゃん
(水モン)



PRESENTS

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で8名の方にA賞またはB賞のどちらかをプレゼント!

その2
B賞

もらってうれしい県産品の詰め合わせ (5名様)

※A賞は6ページに掲載しています。
※賞品をお選びいただくことはできません。



〈詰め合わせの例〉

応募締切 7月1日(金) ※当日消印有効

応募方法

ハガキに次の事項をきれいに明記の上、〒880-8501 (住所不要) 宮崎県秘書広報課「県広報みやざき読者プレゼント」係までお送りください。当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
- ②県広報みやざきをどこで入手しましたか。またはどこでご覧になりましたか。
〔自治会経由 □公共機関(県庁、市町村役場など) □図書館 □コンビニ □イオン □金融機関 □県ホームページ □その他〕
- ③県広報みやざき6月号で最も良かったコーナーを1つ
- ④県広報みやざきに関するご意見

※このプレゼント応募に伴い知り得た個人情報は、プレゼント発送にのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



▲こちらを読み取って応募することもできます。

○県広報みやざきは、年6回(偶数月)の発行で、こんなところにも置いています。

コンビニエンスストア アイショップ、セブン-イレブン、ファミリーマート、ローソン ※一部店舗を除く

その他の設置場所 県民室、県政相談室(西臼杵支庁、各県総合庁舎)、各市町村役場、図書館、市民サービスコーナー、市民プラザ(宮崎市)、金融機関、イオン各店舗など

また、県ホームページ、「miyazaki-ebooks」、「マチイロ」でもご覧になれます。

※県広報みやざきでは、経費節減のためパンチ穴を開けておりません。皆さまにはお手数をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

宮崎県の推計人口と世帯数 (R4.4.1現在)

- 推計人口/1,054,020人
- 世帯数/470,018世帯

編集後記

体力には自信があったのですが、最近疲れが抜けにくくなり、著しい体力の低下を感じています。一日24時間じゃ足りない…。「体力おばけ」のこどもたちに負けじと元気でいたいので、いよいよサプリに頼ろうかと思っています。オススメがあったら教えてください! ☺

ワクチン接種済みの方も含め、引き続き感染防止対策の徹底をお願いします!

1つの密でも避けましょう



不織布マスクを適切に着用しましょう



マスクを外すとき会話は控えましょう



こまめな手洗い・手指消毒・十分な換気を行いましょう



ワクチン3回目接種の積極的な検討をお願いします

