



県広報

# みやざき

Miyazaki Prefectural News Letter

# 8

2022 August

令和4年8月

偶数月発行

次回は10月に発行します。



練習に励む藤井遙人さん(本庄高校)



WAP育成プログラムの様子

## 特集

### 祝 開催内定！48年ぶりに国体が宮崎へ！

つむ 紡ぐ感動 神話となれ

## 日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会

# 2027

第26回全国障害者スポーツ大会



「宮崎県広報」Facebook、Twitter 発信中!

宮崎県公式LINE友だち募集中!

スマートフォンからも  
ご覧になれます→



宮崎県HP→



Facebook→



Twitter→



LINE→



店舗などでの設置期間:8月1日~9月30日

祝 開催内定！ 48年ぶりに国体が宮崎へ！

# 日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

7月14日に行われた公益財団法人日本スポーツ協会理事会で審議された結果、令和9年（2027年）第81回国民スポーツ大会と第26回全国障害者スポーツ大会の宮崎開催が内定しました。

本県での国スポ（国体）開催は、昭和54年（1979年）の「日本のふるさと宮崎国体」以来、48年ぶりとなります。

国民スポーツ大会では、正式競技37競技のほか、特別競技、公開競技、デモンストラーションスポーツが、全国障害者スポーツ大会では、正式競技14競技のほか、オープン競技が実施される予定です。

## ■大会愛称

日本のひなた宮崎  
国スポ・障スポ

## ■大会スローガン

紡ぐ感動 神話となれ

## ■開催時期

【第81回国民スポーツ大会】

令和9年9月中旬～10月中旬の11日間

【第26回全国障害者スポーツ大会】

国民スポーツ大会の直後を原則として3日間  
(令和6年に正式決定)

## ■名称が変わります

令和6年（2024年）の第78回佐賀県大会から大会名称が「国民体育大会（国体）」から「国民スポーツ大会（国スポ）」に変わります。



## ■着々と進む 施設整備

総合開・閉会式の会場



陸上競技場（都城市）



プール（宮崎市）

県内初！  
屋内型50mプール

2つのアリーナで  
多様な利用



体育館（延岡市）

### 陸上競技場

主競技場、補助競技場、投てき練習場など。都城市と共同で整備。令和7年3月完成予定。

### 体育館

メインアリーナ、サブアリーナ、多目的室など。延岡市と共同で整備。令和7年9月完成予定。

### プール

50m・25m屋内プール、トレーニング室、クライミング施設など。令和6年12月完成予定。

## ■国スポでの活躍に期待！ 「宮崎ワールドアスリート」

県では、国際大会や全国大会でトップレベルで活躍できる子どもたちの育成を目指して、平成28年度から「世界へはばたけ！ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト」（以下、WAP）を実施しています。アスリート生はオーディションで選ばれ、中学3年生までの5年間、トップアスリートになるためのさまざまな育成プログラムを受講します。修了生の中には、世界選手権出場やインターハイ優勝を果たした選手もあり、着実に成果が上がっています。在籍生も含め、「宮崎ワールドアスリート」の成長・活躍が楽しみです。がんばれ！未来のオリンピック！



能力開発プログラム



自宅課題プログラム



競技種目体験プログラム

このほかにも、保護者向けのファミリープログラムや適性競技を見極めるためのトライアウトなどがあるよ！



夢はオリンピック！  
地元開催の国スポで  
優勝したい！

2期生 藤井遙人さん  
(永庄高校1年)



WAPの育成プログラムで適性を伝えてもらったのがきっかけで、小学6年の時に空手からフェンシングに競技転向しました。転向後は勝てない時期もありましたが、今年 U-17 のランキングで2位になり、来年3月の世界選手権出場を目指して頑張っています。この夏の目標は、インターハイでベスト4に入ること。5年後の宮崎国スポでは、ぜひ地元優勝したいです。

# 会場地市町村選定状況一覧 (令和4年6月現在)

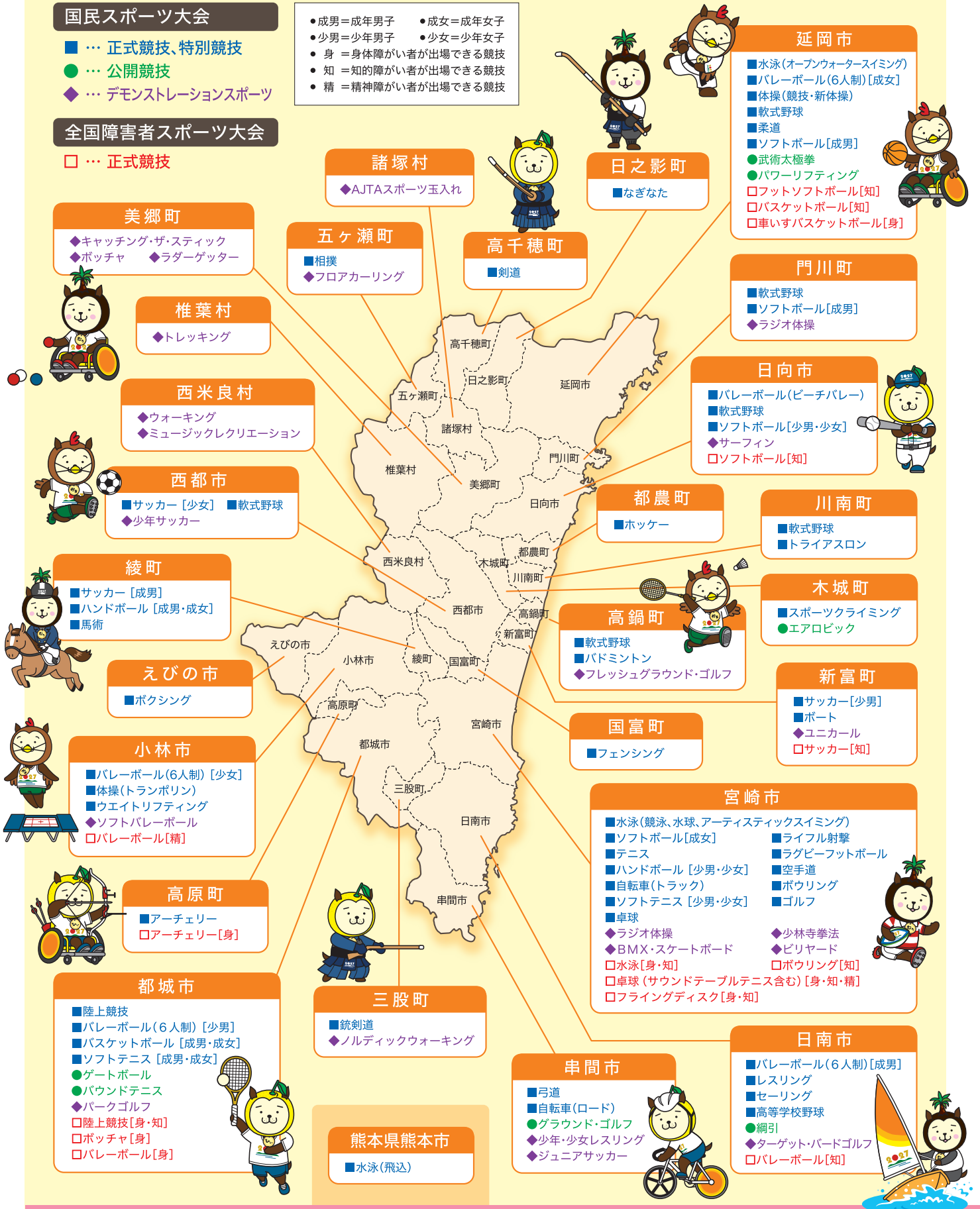
## 国民スポーツ大会

- … 正式競技、特別競技
- … 公開競技
- ◆ … デモンストラシヨンスポーツ

## 全国障害者スポーツ大会

- … 正式競技

- 成男 = 成年男子
- 成女 = 成年女子
- 少男 = 少年男子
- 少女 = 少年女子
- 身 = 身体障がい者が出場できる競技
- 知 = 知的障がい者が出場できる競技
- 精 = 精神障がい者が出場できる競技



働く場所は、あなた次第。  
泊まる場所も自由自在。

# MIYAZAKI × WORKATION

## ワーケーションとは

新型コロナウイルス感染症への対応を契機に、企業で多様な働き方が浸透し、地方の観光地や帰省先などで余暇を楽しみながら仕事を行う「Workation(ワーケーション)」が新たな働き方として全国的に注目されています。

ワーケーションとは、Work(仕事)とVacation(休暇)を組み合わせた造語です。

宮崎は、広大な自然に囲まれた日本有数のリゾート地です。神話・伝承の地でもあり、伝統的な暮らしや文化があります。

県では、宮崎の魅力を発信しながら、企業と市町村をワーケーションで結び付け、関係人口の創出・拡大を通じた地域振興に取り組んでいます。



## モデルプランを紹介!



ホームページを  
**check!**

### PLAN 1 県北(西臼杵)モデル



#### 朝

朝食後、高千穂ワークキングスペース452でテレワーク

#### 昼

道の駅青雲橋で昼食



#### 午後

日之影町で森林セラピー体験

#### 夕方

五ヶ瀬町の温泉施設に宿泊



### PLAN 2 県西(西諸)モデル



#### 朝

えびの市起業支援センターにてテレワーク

#### 昼

えびの米を使った昼食



#### 午後

えびの高原でトレッキング体験

#### 夕方

えびの高原宿泊(グランピング)



## 「みやざきワーケーション」の4つの魅力

### 温暖な気候

全国と比較しても日照時間が長く、快晴日数も多い宮崎。ふりそそぐ太陽と温暖な気候の中で気分をリフレッシュ!



### 豊富なアクティビティ



豊かな自然に恵まれた宮崎は、アクティビティも豊富です。ゴルフ、サーフィン、キャンプなど、お気に入りのアウトドアを楽しめます。

### 宮崎グルメ

チキン南蛮、宮崎牛、マンゴーなど、バリエーション豊かな宮崎グルメ。仕事の後の一杯にぴったりなお店もたくさんあります。



### 便利な空港の立地



宮崎空港は、中心市街地や青島などの観光地、サーフスポット、ゴルフ場にも非常に近く便利です。

## 移住者ヘインタビュー!!



東京都杉並区→小林市へ移住  
上岡唯子さん

～大切なのは相性。まずは気軽に行ってみて～

その地域が合うかどうか、まずは気軽に行ってみることじゃないかなと思います。私の場合は“違和感がない”という感覚で移住を決めました。人それぞれの感覚があると思うので、興味があったら気軽に行ってみて、地域との相性を見てみることをおすすめします。

常在  
危機

# 津波から身を守れ！～南海トラフ地震への備え～

## 1 南海トラフ地震とは？

南海トラフ地震とは、静岡県駿河湾から日向灘まで延びる南海トラフと呼ばれる海溝で起きる、約100年～150年間隔で繰り返し発生してきたM8～M9クラスの大規模な地震です。

発生確率は**40年以内に90%**程度といわれています。

※2022年1月政府地震調査委員会発表

みんなの  
住んでるところは  
どうかな？



## 2 県内の沿岸各市町の津波高および津波到達時間(県想定)

市 町	津波高の 最大値	津波到達時間の 最短値
延岡市	14m	17分
門川町	12m	16分
日向市	15m	17分
都農町	15m	20分
川南町	13m	20分
高鍋町	11m	20分
新富町	10m	21分
宮崎市	16m	18分
日南市	14m	14分
串間市	17m	15分

## 南海トラフ地震による県内の地震分布

最大震度	市 町 村
震度7	宮崎市、延岡市、日南市、日向市、串間市、西都市、国富町、高鍋町、新富町、木城町、川南町、都農町、門川町
震度6強	都城市、小林市、えびの市、三股町、綾町、西米良村、美郷町
震度6弱	高原町、諸塚村、椎葉村、高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町

## 3 県内の津波対策

県および市町村は、南海トラフ地震による津波に備え、令和4年3月までに

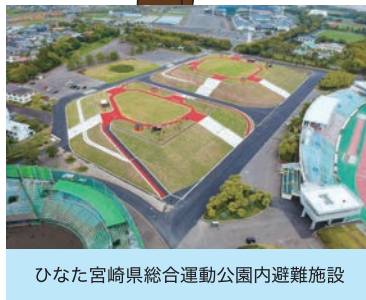
- 津波避難施設の整備（県内26か所）
- 指定緊急避難場所の指定（約1300か所）

などを行いました。

普段は  
公園として利用する  
こともできるよ！



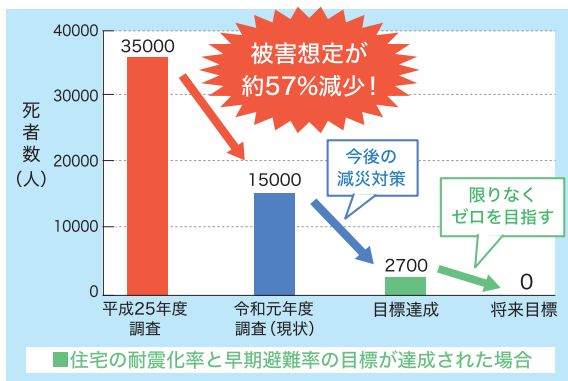
延岡市土々呂地区複合型避難施設  
(令和4年3月完成)



ひなた宮崎県総合運動公園内避難施設

## 4 津波対策などの効果

津波避難施設の整備、住宅耐震化率および防災意識の向上などにより、令和元年度の被害想定調査では人的被害が約57%減少しました。



みやぎきんと  
一緒にチェック！

## 津波から避難する4つのポイント！

### 1 地震の揺れの程度で自ら判断しない！

揺れがそれほど大きくなくても津波が起きるケースはたくさんありました。津波による浸水が予想される地域では、小さな揺れでもまずは避難しましょう。

### 3 津波の“ウワサ”を信じない！

「この地域は津波はこない」などの根拠のない情報を信じずに、気象庁の信ぴょう性の高い情報に耳をかたむけましょう。



### 2 避難の際には車は使わない！

原則として、車で避難するのはやめましょう。東日本大震災の時、沿岸部各地で避難しようとする車で渋滞が発生。そのために津波に飲み込まれる被害がありました。



### 4 “遠く”よりも“高く”に！

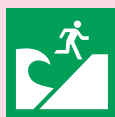
すでに浸水がはじまって安全な高台などに避難できない時は、遠くよりも高い場所、例えば近くの高いビルなどに逃げましょう。津波避難ビル・タワーがあればそこに避難しましょう。

地理に詳しくない土地では、「津波避難場所」などのマークを目印に、ただちに避難してください



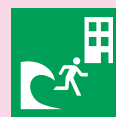
#### ● 津波注意

地震が起きた場合、津波が襲来する危険のある地域を表示しています。



#### ● 津波避難場所

津波に対しての安全な避難場所（高台）の情報を表示しています。



#### ● 津波避難ビル

津波に対しての安全な避難場所（津波避難ビル）の情報を表示しています。

防災・防犯情報  
メール登録



- 1 登録用アドレスに空メールを送信
- 2 仮登録確認メール受信
- 3 本登録



ここで  
防災・防犯情報を  
GETダウン！

問 危機管理課 ☎0985(26)7064

一定以上の所得がある75歳以上の方など

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

# 10月から医療費の窓口負担割合が変わります

高齢化が進み、医療費の増大が見込まれる中、現役世代の保険料負担を抑制するため、医療費の窓口負担割合が「1割」の方のうち、一定以上の所得がある75歳以上の方などは、10月1日から医療費の窓口負担割合が「2割」になります。



9月30日まで	
区分	窓口負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者	1割

10月1日から	
区分	窓口負担割合
現役並み所得者	3割(変更なし)
一定以上の所得がある方	<b>2割</b>
一般所得者	1割

※2割負担の対象となるかどうかは、課税所得や年金収入をもとに、**世帯単位**で判定されます。



## 被保険者証の交付について

被保険者の皆さまには、既に後期高齢者被保険者証を送付済みですが、窓口負担割合の変更に伴い、**加入しているすべての方へ9月中に2回目**の被保険者証が送付されます。

※今回の変更に伴う窓口負担割合については、9月に送られてくる被保険者証で確認できます。



2割負担への変更により影響が大きい方については、令和4年10月から3年間に限り、1か月の外来分医療費の負担増加額が3,000円までとされ、超えた分については、高額療養費として、後日払い戻されます。

詳しくは  
宮崎県後期高齢者医療広域連合  
または  
各市町村の後期高齢者医療担当窓口  
まで



問 国民健康保険課  
☎0985(26)7063

宮崎県後期高齢者医療  
広域連合  
☎0985(62)0921



## 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!

### タンドリーチキン風トマト煮



#### 1人分あたり

エネルギー 227 kcal  
たんぱく質 14.4g  
脂質 14.5g  
炭水化物 8.8g  
食塩相当量 0.5g

#### 1人分の野菜・きのこ量

100g

#### 【材料(2人分)】

- 鶏もも肉 …… 140g
- ヨーグルト …… 大さじ4 (60g)
- トマト …… 140g (小1個)
- カレー粉 …… 小さじ1 (1g)
- たまねぎ …… 60g (1/3玉)
- 固形コンソメ …… 1/4個
- にんにく …… 5g (1/2片)

#### 【作り方】 調理時間：35分(漬け込み時間は除く)

- ①鶏もも肉は一口大に切り、カレー粉をまぶし、ヨーグルトに漬け込む。
- ②トマトは2cm角切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、ニンニクと玉ねぎを炒め、①の鶏肉を付け汁ごと加え、焼き色を付ける。
- ④トマト、コンソメを加え、トマトが煮崩れるまで煮つめれば完成。

※①の工程は、時間があれば1～2時間ほど漬けた方がお肉が柔らかくなります。

レシピ作成：宮崎県食生活改善推進協議会(門川町)



#### おすすめポイント

- ヨーグルトに漬け込むことでお肉が柔らかくなります。
- カレー風味で減塩でもおいしくいただけます。



## 文化をつなぐ

今年、創立120周年を迎える県有施設があるのをご存じでしょうか？

それは「県立図書館」です。開館は明治35年（1902年）、この年は小村寿太郎外相が交渉を進めた日英同盟が締結されています。

当時、教育の普及発達を図るため教育行政官や教員等からなる「教育会」が各地で結成され、その附属図書館の多くが、その後の公共図書館の母体となりました。

本県では、明治31年に「日州教育会」附属図書館が設置され（現在の宮崎公立大学付近）、経営上の事情もあり、現在の県防災庁舎付近に移転した上で、建物と図書すべてが県に寄付されることとなったのです。

県立図書館としての開館は明治35年5月28日。これは京都府、秋田県に次いで全国で3番目、九州では最も早い設置でした。教育関係者の情熱に支えられ、このような古い歴史を有する県立図書館が存在するという事は、私たち県民が誇るべきもの。

また、館の歴史には宮崎を代表する文化人が深く関わっています。

本県出身の作家中村地平が図書館長を務めていた昭和26年には、中村館長の知人で、本県出身の画家塩月桃甫のデザインを用いた「館旗」とともに、中村館長と黒木清次作詞による全国的にも珍しい「館歌」が制定されました。そして、現在の名誉館長は、遼空賞をはじめ数々の賞に輝く歌人の伊藤一彦さんをお願いしています。

県立図書館では、この塩月桃甫のデザインをもとにした新しい貸出

利用券の発行（9月下旬予定）や、6月に募集した「図書館」「本」をテーマとした短歌等のギャラリー展、県文化賞受賞者の尾崎真理子さんの講演など、120周年を記念した企画を実施しています。

本県では、子どもから大人まですべての県民が生涯にわたって読書に親しむ「読書県みやざき」を目指し、読書環境の整備や読書の振興に取り組んでいます。キャッチフレーズは「読んで広がる」。県立図書館の創立120周年にあたり、読書の大切さや、図書館の役割の重要性を改めて見つめ直す機会にしたいと考えています。

県内には他にも、国の特別史跡指定から70周年を迎える西都原古墳群など、先人から受け継いできた多くの文化遺産があります。昨年の「国文祭・芸文祭みやざき2020」の開催は、こうした宮崎の文化資源の再発見をはじめ、地域や各種団体等との連携強化、新しい文化の創造など、数々の成果を挙げることができました。

この成果を将来につなぐため今年3月に制定した宮崎県文化振興条例の前文には、こう書かれています。「私たちは、先人たちから受け継いできた文化を次の世代へ継承し、及び発展させるとともに、新たな文化を創造し、もって県民一人ひとりが生き生きと暮らすことのできる活力ある宮崎県づくりにつなげていくことを決意し、この条例を制定する。」（一部省略して引用）

文化に触れ親しむ機会を通して、個性豊かで活力ある地域づくりを次の世代へとつなげていきましょう。



現在の県立図書館旗

## 情報アラカルト

### 博物館で夏休みを満喫しよう！ 特別展「モンスター水族館」も大好評開催中！

夏休みの博物館は、イベントが盛りだくさん！博物館に来るだけで自由研究がはかどっちゃうかも！？

特別展「モンスター水族館」に来場した中学生以下の子どもたちには「自由研究Book」をプレゼント！

#### イベント

8月6日（土）採集作品の名前を調べる会  
8月19日（金）キャンドルナイトでSDGs（事前申込が必要）  
8月27日（土）「高校生プレゼント！海の生き物タッチプール」

問 総合博物館 ☎0985(24)2071



### 特別展「若山牧水」～牧水と旅～

小林邦雄コレクションを中心とした、若山牧水の遺墨や歌集・関係資料を紹介し、「旅」を通して牧水の魅力に迫ります。

期間 9月17日（土）～10月16日（日）

場所 県立図書館 2階 特別展示室

開館時間 9:00～17:00 料金 無料

休館日 月曜日（祝休日を除く）・祝休日の翌平日

問 県立図書館 ☎0985(29)2954



### 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 9月4日（日）まで

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



てつほう  
（鷹島神崎遺跡／長崎県松浦市）  
（松浦市教育委員会提供）

### ホキ美術館名品展 ー写実 永遠の存在感ー

日本初の写実絵画専門美術館として知られるホキ美術館のコレクションから、25名の作家による名品64点を紹介します。超絶的な技法により描き込まれた写実絵画の魅力を堪能ください。

期間 9月7日（水）まで

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 1,000円（前売券800円）  
中・高生 500円（前売券300円）  
前売ペアチケット 1,500円  
小学生以下無料

休館日 月曜日（祝休日を除く）・祝休日の翌平日

問 県立美術館 ☎0985(20)3792



生島浩 15:55

### Let's 和の音♪ 邦楽と相撲

テーマは「邦楽と相撲」。元力士の松田哲博さんと呼出し邦夫さんによる甚句や呼出し、太鼓の実演のほか、地歌三味線で弾き語る“浪曲地歌”で、邦楽の視点から相撲の魅力に迫ります。

日時 8月20日（土）〈宮崎〉

8月21日（日）〈都城〉

両日 14:00開演

場所 メディキット県民文化センター イベントホール、  
都城市総合文化ホール

料金 一般2,000円ほか（全席自由）

問 メディキット県民文化センター  
☎0985(28)7766





# P R E S E N T S

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で5人の方にプレゼント!

## ●今回のプレゼント

もらってうれしい県産品の詰め合わせ



〈詰め合わせの例〉

### 応募方法

次の事項をもちろん明記の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

※応募は、お1人様につき1回限り有効です。

- 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8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

### 応募先

ハガキ：〒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  
 県ホームページ：[県広報みやざき](#) 令和4年8月号

### 応募締切

**9月1日(木)** ※ハガキの場合は、当日消印有効  
 ※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、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、ドコモショップ各店舗など

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 (R4.6.1現在)

■推計人口 / 1,053,609人

■世帯数 / 472,903世帯

### 編集後記

4月から県広報みやざきの編集に携わせていただいています。歴史のある広報紙に関わる機会をいただき、責任の重さを感じる一方で、とてもやりがいのある仕事をさせていただいていると実感しています。分かりやすく、親しみやすい紙面づくりができるように努力します。これからも御愛読よろしくお願いたします。①

## 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



感染のリスクや場面に依りて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



ワクチン接種の積極的な検討をお願いします

