



県広報

# みやざき

# 10

2021 October  
令和3年10月  
偶数月発行

次回は12月に発行します。

Miyazaki Prefectural News Letter



特集

## 県が婚活と妊活を応援します！

～家族ってステキやん～

表紙：特集のインタビューを受けていただいた中原友洋さん・育美さんご夫妻（都城市）の長女由衣ちゃん



宮崎県HP  
はこちら→



Facebook  
はこちら→



Twitter  
はこちら→



LINE  
はこちら→



「宮崎県広報」Facebook、Twitter発信中！  
宮崎県公式LINE友だち募集中！

# 県が婚活と妊活を応援します！




## 「家族ってステキやん」

県では、安心して子どもを生むことができ、子育てを楽しいと感じられるみやぎづくりを目指して、県民全体で子どもと子育てを家庭を応援する「未来みやぎ子育て県民運動」を展開しています。




この運動は、行政機関の取り組みを一層充実させるとともに、県民や企業、関係団体などが連携・共同して県民総ぐるみで取り組んでいくこととしています。

今回は、県が実施しているライフステージに沿った切れ目のない支援の中で、出会いと結婚を支援する「結婚サポートセンター」と不妊で悩む方を支援する県の取り組みを紹介します。

ライフステージに沿った切れ目のない支援

<b>結婚・出会い</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出会いや結婚を地域全体で応援する機運の醸成</li> <li>● 出会いの場の創出</li> <li>● 独身者の結婚に対する動機付け</li> <li>● 若年層へのライフデザイン講座</li> </ul>	
<b>妊娠・出産</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠や出産に対する正しい知識の理解</li> <li>● 出産を望む方が、安心して妊娠・出産できる社会づくり</li> </ul>	
<b>子育て</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育てに対する理解の促進</li> <li>● 社会全体で子どもと子育てを支え、応援する環境づくり</li> </ul>	

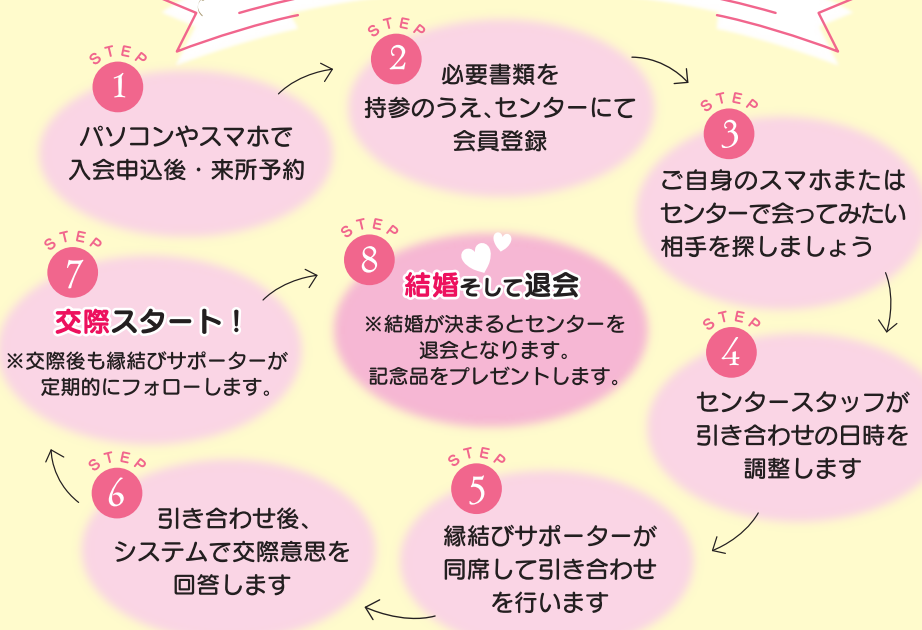
それぞれの場面における支援

<b>家庭</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 父親の積極的な家事育児参加の促進</li> <li>● 家庭での親子のふれあいを深めるきっかけづくり</li> <li>● 安心して子育てできる環境づくり</li> </ul>	
<b>地域</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもや子育て家庭に対する理解</li> <li>● 地域での子育て支援活動の促進</li> <li>● 地域の絆を生かした子育てに優しい社会づくり</li> </ul>	
<b>職場</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 職場での育児参加に対する理解・取り組みの促進</li> <li>● 子育て支援制度の積極的な導入促進</li> <li>● 企業活動を通じた子育て家庭への応援</li> </ul>	

## 結婚サポートセンター

結婚サポートセンターでは、会員制のマッチングシステムを使用し、結婚を希望する会員男女に1対1の出会いをサポートしています。引き合わせや交際フォローを行う「縁結びサポーター」がいるので初めての方でも安心して利用することができます。

### 入会から結婚までの流れ



※会員登録には入会登録料(10,000円+税)や本籍地の市町村長が発行する「独身証明書」などが必要となります。詳しくはセンターへお問い合わせください。

みやざき結婚サポートセンターで結ばれたご夫婦にお話を聞きました。



中原 友洋(32)さん  
育美(31)さん  
由衣(1)ちゃん  
(都城市)

**登録のきっかけは？**

友洋 インターネットでサポートセンターの存在を知りました。これまで、結婚を考えていましたが、職場などの日常生活で出会いが無く、出会いの機会を増やすために登録しようと思いました。

**お互いの第一印象や結婚の決め手は？**

育美 サポートセンターの新聞広告を目にしたのがきっかけです。県が運営しているので安心して登録しました。

友洋 笑顔が素敵なところ。一緒にいるときも常に笑顔。電話をしているときも、電話の向こうでも笑顔なんだろうなというのが伝わってきました。

育美 決め手は、最初から結婚を前提に付き合っていましたし、付き合っていく中で、この人とならずと一緒になれるという確証が持てたことですね。

育美 誰かに似ているかと思いき、親近感をすごく感じました。後から

考えると親戚のおじさんに似ていました。(笑)  
決め手は、一緒に生活しても大丈夫そうだなと思えたからです。

**サポートセンターのサポート体制や出会った人数は？**

友洋 縁結びポーターに仲介をしてもらい、7〜8人ほどとお会いしました。

育美 私は6〜7人ほどお会いしました。センターの方は、とても親身に接してくれ、通いやすかったです。

友洋 一人の方とじっくりお話ができるので、お互いしつかり向きの出会いが苦手な方にはオススメです。  
コロナ禍でなかなか出会いがないからこそ、県が運営しているサポートセンターを利用して運命の出会いを見つけてほしいです。

**サポートセンターの利用を考えている方に一言。**

友洋 結婚が決まると、センターからお祝いの直筆メッセージが届いたことも嬉しかったです。

育美 サポートセンターを利用してほしいです。

結婚サポートセンターに愛称「Hana michi(はなみち)」を付けました

来所せずにスマートフォンやパソコンでお相手を探すことができます！AI(人工知能)がアナタにピッタリのお相手をオススメしてくれます！

10月より、新たな機能が追加されます！



県内3カ所の「Hana michi」へ、お気軽にご相談ください。

要予約

宮崎センター	都城センター	延岡センター
KITENビル7階 〒880-0811 宮崎市錦町1-10 宮崎グリーンシアター番館(KITEN)	都城商工会館2階 〒885-8611 都城市姫城町4街区1号	延岡商工会館3階 〒882-0824 延岡市中央通3-5-1
☎0985-41-4110	☎0986-51-4110	☎0982-20-4110

開所時間 ●平日/12:00~19:00 ●土・日・祝日/10:00~17:00

※毎週水曜日、水曜日、年末年始(12月29日から翌年1月3日まで)はお休みです。

登録受付中  
NOW ACCEPTING REGISTRATION

はなみち  
Hana michi  
Miyazaki marriage support center

「花道」とは新郎・新婦が夫婦になって最初に歩く道のこと。家族や友人など、たくさんの方々に祝福され二人の未来が約束される場です。これからふたりで歩んでいく道が結婚へとつながる「花道」になりますように。宮崎県が「Hana michi」を通して、出会いからサポートします。

みやざき結婚サポートセンター  
Miyazaki Marriage Support Center

みやざき結婚サポートセンター  
Miyazaki Marriage Support Center

みやざき結婚サポートセンター 検索

みやざき婚活支援ポータルサイト  
恋の由緒。宮崎で縁を結ぼう！  
むすびみやざき

えんむすびみやざき 検索

■個人情報保護について  
「みやざき結婚サポートセンタープライバシーポリシー」に基づき、適正な利用、提供および管理などに努めます。

問 こども政策課 ☎0985(26)7056



# あなたの**妊活**、応援します！

県では、妊娠・出産を望んでいる方への支援に取り組んでいます！

## 不妊治療費などへの助成事業 ～令和3年から内容を拡充しました！～

### 不妊症・不育症の治療について

- 不妊症の治療には、一般不妊治療（タイミング療法、人工授精など）と特定不妊治療（体外受精・顕微授精・男性不妊治療）があります。基本的には自然に近い方法から始めて、妊娠に至らなければ、より高度な治療へとステップアップしていきます。（例：タイミング療法→人工授精→体外受精→顕微授精）
- また、不育症（妊娠しても流産や死産を2回以上繰り返す症状）への治療も行われています。
- これらの治療は保険適用外のものも多く、治療費が高額となっています。

### 宮崎県で実施している治療費助成は以下のとおりです

- 1 特定不妊治療費助成金**  
・体外受精・顕微授精に係る治療費を助成します。
- 2 男性不妊治療費助成金**  
・男性不妊治療（精子採取に係る手術など）に係る治療費を助成します。
- 3 不育症治療費助成金**  
・不育症治療に係る治療費を助成します。



県ホームページ ①②



宮崎市ホームページ ①②



県ホームページ ③

※宮崎市内にお住まいの方は、①・②の申請・お問い合わせ先は宮崎市役所親子保健課（☎0985-73-8200）となります。

※助成額や助成を受けるための要件など詳しくは、県または宮崎市のホームページをご覧ください！

※市町村によっては人工授精などの一般不妊治療費への支援を行っていますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

## あなたの気持ちを大切にしながら相談に応じます 不妊専門相談センター「ウイング」

不妊専門相談センター「ウイング」では不妊・不育に悩むご夫婦などに対し、不妊に関する医学的・専門的な相談や、不妊による心の悩みなどへの相談対応、情報提供を行っています。

専用電話番号	0985(22)1018
相談日	月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
時間	9:30～15:30
相談方法	電話、面接（予約制）
相談対応者	女性の不妊専門相談員
費用	無料



不妊専門相談センター「ウイング」



### 相談内容

- 赤ちゃんがほしい。
- 治療を受けたほうがいいのか。不妊治療ってどんなことをするのか。
- 医療機関や検査について知りたい。
- 治療費ってどれくらい？
- 治療を受けているけど、妊娠しなくてつらい。
- どうして私だけ？不妊のストレスや、今の気持ちが、どうしたら軽くなるのだろう。
- パートナーへどんなサポートをすればよいのだろう。



ひとりで、または夫婦で、困っていること、悩んでいることはありませんか。  
ささいなことでもお気軽にご相談ください。  
女性だけではなく男性からの相談もお受けしております。

問 健康増進課 ☎0985(44)2621

# 特定健診を受けましょう

## 「特定健診」って何??

特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行う、メタボリックシンドローム※に着目した健診です。

※内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態。

## 検査項目

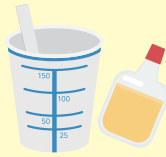
### 1 身体計測



### 2 血圧測定



### 3 尿検査



### 4 血液検査



### 5 問診



## 特定健診を受けるメリット

- 毎年受けて、結果を見比べれば体の状況の変化が分かります。
- 特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には、専門スタッフ(保健師や管理栄養士など)が生活習慣改善のサポート(特定保健指導)をします。
- このため、深刻な病気を未然に防ぐのに役立ちます。

## 特定健診の受診方法

- 市町村国保の方には市町村から、その他の方にはお勤め先や協会けんぽなど保険証の発行者から案内があります。
- 詳しくは、保険証の発行者(市町村国保の方はお住まいの市町村)にお問い合わせください。



## 生活習慣病のほとんどは自覚症状がないままに進行します。

- ✓ 通院・治療中の方も対象です。
- ✓ 健診は、無料または千円程度の自己負担で受けられます。
- ✓ 40～74歳のあなた!

特定健診を毎年受けて、

健康長寿 日本一 を目指しましょう!



健診の受診は、不要不急の外出ではありません。  
各健診会場では十分な新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じています。





# みんなでかんがえようワクチン接種！

自分や家族を  
守るために！



自分自身はもちろん大切な家族や仲間を守るため、新型コロナワクチンを接種する意義は十分にあります。ワクチンについて正しく理解し、接種をぜひご確認ください。

ワクチンの有効性は？



発症予防効果は  
すごく高いです！

2回の接種で、新型コロナウイルス感染症の発症予防効果は高く、重症化を防ぐことができます。

ワクチンの安全性は？



安全性、有効性の  
厳格な評価をしています！

ワクチンは臨床試験において厳格な評価を経て薬事承認されています。その上で、効果の持続性などを確認するために、現在も臨床試験が継続されています。

どの情報を  
信じたいの？



公的機関の情報を  
ご確認ください。

SNSなどでは、発信者が不明、科学的根拠に基づかない情報があふれています。県の新型コロナウイルス感染症特設サイトや国などの公的機関のホームページをご覧ください。



若いし、  
まだ接種する  
必要はない？



感染により若い方でも  
重症化する場合も…

新型コロナウイルス感染症を発症した場合、高熱が数日続き、場合によっては命に関わることもあります。ワクチン接種により高い発症予防効果と重症化を防ぐ効果があります。

副反応は  
こわくない？



ほとんどは数日で回復

接種後は、体内で免疫を作るための反応を起こすため、腫れや痛み、発熱など副反応が起こることがあります。しかし、そのほとんどは数日で回復します。

副反応が  
気になるときは？



副反応相談センター  
にご相談ください。

まずは、宮崎県コロナワクチン副反応相談センターへご相談ください。それでも、つらいときは、医療機関などへご相談ください。

宮崎県コロナワクチン  
副反応相談センター

受付  
時間 24時間  
(土日祝日を含む)

知るうワクチン

TEL.0985-26-4609  
FAX.0985-26-1000  
E-mail:  
fukuhannocall-miyazaki  
@pref.miyazaki.lg.jp

※ワクチン接種は、強制ではなく、本人の意思に基づき受けていただくものです。  
※学校や職場などで、周囲の方に接種を強制したり、接種を受けていない方に差別的な扱いをしてはいけません。

## 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!

### ごちそうきんぴら

1人分あたり

エネルギー 185 kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 10.1g  
炭水化物 16.9g  
食塩相当量 0.6g

1人分の野菜量

100g

【材料(2人分)】

- 豚細切れ肉 …… 50g
- ごぼう水煮 …… 1袋 (150g)  
(細切りまたはさががき)
- にんじん …… 50g (1/3本)
- ごま油 …… 大さじ1 (12g)  
※大さじ1=ペットボトルのふた2杯分
- 焼き肉のタレ …… 大さじ1弱 (15g)  
※お好みでごまやねぎ

【作り方】 調理時間：20分

- ①ごぼうは水気を切り、にんじんはよく洗い細切りにする。(生のごぼうを使う場合は、よく洗い、細切りまたはさががきにして水にさらす。) にんじんもごぼうも皮をむかなくてよい。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉→ごぼう→にんじんの順に入れ、火が通ったら焼き肉のタレで味を付ける。
- ③器に盛り、お好みでごまやねぎを散らす。

おすすめ  
ポイント

- ごぼうは、水煮を使うことで簡単にできます。
- お弁当にもおすすめです！







## 第5波

新型コロナウイルス「第5波」では、日本中がこれまでに経験したことのない感染拡大の波に襲われました。第4波をはるかに上回る爆発的感染拡大は、極めて強い感染力をもつ「デルタ株」の影響によるもの。

本県では、夏休みを前に県外との往来自粛を呼びかけたものの、8月に入ると県外由来の感染が拡大。これまでより一歩も二歩も早めに強い対策を講じる必要があると考え、お盆休みを前に最大限のブレーキを踏むこととし、8月11日、独自の「緊急事態宣言」を発令しました。

それでも8月中旬以降、宮崎市を中心にクラスター（感染者集団）が続き、感染急拡大に歯止めがかからず、1日の感染者数が100人を超える日が続きました。医療提供体制の逼迫が懸念される厳しい状況の中、より強い対策が必要と考え、国に「まん延防止等重点措置」を要請。8月27日から本県に初めて適用されました。

県民の皆さまや事業者の皆さまには、3度目となる県独自の「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」により、さらなるご負担、ご不便をおかけすることとなり、誠に心苦しく思い、知事として重く受け止めております。

9月に入り、ようやく新規感染者が減少傾向に転じました。ワクチン接種も進んでいます。引き続き、県民の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、県民一丸となってこの困難な状況を乗り越え、地域経済や県民生活の早期回復を目指してまいります。

一方、コロナの影響により1年延期して開催された「東京2020オリンピック・パラリンピック」は、県民に元気をもたらす大会となりました。

オリンピックには、本県出身やゆかりの選手が13人出場し、5人がメダルを獲得。出場人数もメダル数も過去最多を更新しました。メダリストの偉業をたたえ、柔道男子監督の井上康生氏に「県民栄誉特別賞」を、スケートボード女子パーク銅メダルのスカイ・ブラウン選手（高鍋町出身）に「県民栄誉賞」を授与するとともに、本県ゆかりの4選手に「スポーツランドみやざき特別表彰」を行います。

また、パラリンピックでは、陸上競技女子400m（T20＝知的）に初出場した外山愛美選手（宮崎市出身）が見事決勝に進出し、アジア勢トップの7位入賞。陸上競技女子走り幅跳び（T64＝運動機能・義足）で6位に入賞した中西麻耶選手（延岡市在住歴）とともに、その栄誉をたたえ、「宮崎県スポーツ栄誉賞」を授与する方向です。

選手をはじめ監督・コーチなど関係の皆さまには、たゆまぬ研さんと努力により多くの困難や逆境を乗り越え、大きな感動と希望を県民に与えていただきました。心から敬意と感謝を申し上げます。

また、本県は東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿として、8か国から6種目12チームの受け入れを行い、ほぼ全てのチームがメダルを獲得するなど好成績を収めました。やはり今回も「緑起の良い」「結果の出る」宮崎合宿！この経験を生かし、「国際水準のスポーツの聖地」としてブランド力の向上を図り、観光振興にも結び付けてまいります。

ポストコロナ社会を見据え、スポーツに希望の光を見出すことができましたように思います。

（※このコラムは、9月8日に執筆したものです。）



本県へのまん延防止等重点措置適用の決定を受け会見に臨む河野知事

## 情報アラカルト

〈国際交流展〉イノシシと人間  
～身近な“野生”との交渉史～

古来、人間の生活空間に接するように暮らしてきたイノシシ。彼らとの付き合いには、日本列島と台湾、さらにはアジア全域に共通するところがあります。イノシシにまつわる出土品、九州山地と台湾の民俗資料を中心に、身近な“野生”との人獣交渉史をひもとく展示会を行います。

**期間** 10月2日(土)～12月5日(日)  
**場所** 西都原考古博物館  
**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



イノシシ類(ブタ)頭蓋骨  
(下部築苗遺跡/大分市)  
銀鏡神楽「ししとごり」(西都市)

特別展「発見!きのこランド」  
～宮崎の自然をはぐくむきのこの世界～

かわいい!おいしい!光る!ヘンテコ?な宮崎のきのこたちが大集合! 森を育て、自然界を支えるバラエティ豊かなきのこワールドを“みやはく”で見つけよう!

**期間** 10月16日(土)～11月28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  
(入場16:30まで)  
**料金** 無料  
**休館日** 毎週火曜日  
**問** 総合博物館 ☎0985(24)2071



ウスキノギヤガサタケ

## 生誕110年記念 瑛九展～Q.Ei 表現のつばさ～

本県を代表する画家瑛九が生涯をかけて挑んだ「表現すること」への探求の軌跡を、作品や資料をもとに紹介します。

**期間** 10月23日(土)～12月5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700円 小中高生無料  
**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



瑛九「田園B」

## 企画展「瑛九」～故郷(ふるさと)みやざきと家族の絆～

瑛九が執筆した美術評論や彼の活動を支え続けた家族との絆、また、当時の宮崎の様相を紹介します。

**期間** 10月30日(土)～12月5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

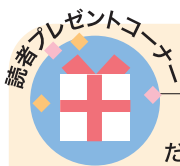


## OBSESSION 三船優子 Piano × 堀越彰 Drums

「ピアノ×ドラム 最小にして最大のオーケストラ」クラシック音楽の新たな魅力を引き出します。

**期間** 12月11日(土) 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  
**料金** 一般3,000円他(全席自由)  
**問** メディキット県民文化センター ☎0985(28)7766





# PRESENTS

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10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3年10月号

## 応募締切

11月1日(月) ※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、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 (R3.8.1現在)

■推計人口/1,062,501人

■世帯数/471,260世帯

## 編集後記

秋の運動会に向けて、学年リレーに出たい小学生の息子が走る練習をしています。速く走るコツを私に聞いてくれるのですが、私としてはまずそのムチムチした体つきをどうにかした方がいいのではと思っていると、息子が「ダイエットする。」と宣言しました。親の心、子に伝わるものですね。☺



「県政けいじばん」も見てね!

その他の県からのお知らせやイベント情報は、県政けいじばんをご覧ください。県ホームページでも確認できます。

県政けいじばんは第2、4日曜日の新聞(宮日、朝日、読売)に掲載しています(毎日、夕刊デイリーはその前日の土曜日)。

