



県広報

みやざき

Miyazaki Prefectural News Letter

10

2022 October
令和4年10月

偶数月発行

次回は12月に発行します。



特集

10月4日「フェリーろっこう」就航！ 新船に乗って神戸に行こう！



「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→



10月4日「フェリーろっこう」就航！ 新船に乗って神戸に行こう！

県民フェリー

4月に就航した「フェリーたかちほ」に続き、宮崎と神戸をつなぐ宮崎カーフェリーの2隻目の新船「フェリーろっこう」が10月4日に就航！
そこで今回は、神戸の街を楽しめる観光プランをご紹介します。

2 9:00
北野異人館街

神戸港開港後にやって来た外国人の旧宅が集まる人気の観光エリア。※9時以降開館。施設によって営業時間や入場料金が異なります。



萌黄の館



風見鶏の館

レトロな
雰囲気を満喫

1 8:30
生田神社

1800年以上の歴史を有する古社。



START! 前日19:10
宮崎港発



船中泊

7:30
神戸港着

縁結びで有名

3 11:00
南京町

150年の歴史を誇る中華街。横浜、長崎と並ぶ日本三大中華街のひとつ。



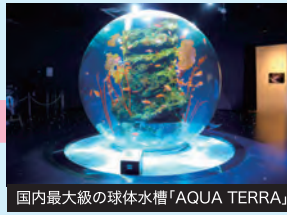
南京町広場



ランチ or
テイクアウト

4 13:00
âtoa(アトア)

アクアリウムとアートが融合した新感覚の都市型水族館。



国内最大級の球体水槽「AQUA TERRA」



一見の
価値あり!

「わびさび」の心を
感じる光の切り絵作品

6 15:00
メリケンパーク

神戸を代表するフォトジェニックなスポットが点在する海辺の公園。



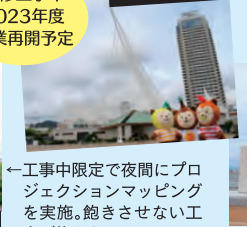
©-般財団法人
神戸観光局



神戸ポートタワー

改修工事中
2023年度
営業再開予定

神戸海洋博物館



←工事中限定で夜間にプロ
ジェクションマッピング
を実施。飽きさせない工
夫が施されている。

神戸の
人気映えスポット



BE KOBEモニュメント

5 14:30
神戸港震災メモリアルパーク

1995年の阪神・淡路大震災で被災した波止場の一部をそのままの状態で見学。



模型や映像、写真パネルなども展示されており、震災のすさまじさを肌で感じることができる。

震災の記憶と
復旧の記録を
後世に語り続ける

7 16:30
ハーバーランド

メリケンパークに隣接する、大型複合施設が集まるショッピング・観光スポット。



モザイク大観覧車



神戸煉瓦倉庫

煉瓦倉庫は
築120年以上

撮影協力：神戸煉瓦倉庫

230もの飲食店やショップが集う大型商業施設「神戸ハーバーランド umie」や神戸アンパンマンこどもミュージアム&モールがあり、買い物、休憩、遊び、どれでも楽しめる。

GOAL! 翌8:40
宮崎港着

金曜の夜に宮崎を出発し、日曜の朝に帰ってくることも可能。仕事や学校への影響も最小限に抑えられてgood♪



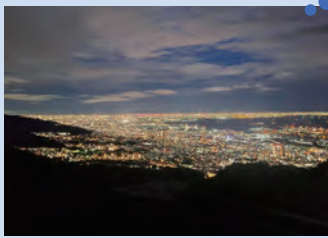
18:00
神戸港

19:10
神戸港発

※日曜日は18:00発



1000万ドルの夜景



摩耶山掬星台

函館、長崎と並ぶ日本三大夜景のひとつである摩耶山掬星台は「手で星を掬(すく)えそうなほどの絶景」が広がっていることから、その名前がつけられた。三宮からバスとケーブル、ロープウェーを乗り継いで約40分です。

標高約700mで市街地より気温が5~6℃低いので、防寒対策は忘れなく。



中心部から少し足を伸ばせば、他にも魅力的な観光地がたくさん！ホテルや旅館に宿泊して楽しむのもオススメ。フリーなら、マイカーと一緒に旅も楽しめます。

有馬温泉

豊臣秀吉も愛したと言われる有馬温泉は、『日本書紀』にもその名が登場する日本三古湯のひとつ。宿泊はもちろん、日帰り入浴が利用できる旅館や無料の足湯、有馬玩具博物館など、大人から子どもまで楽しめます。三宮から車で20分、電車で約30分です。

新船と神戸が待っとおよ~!

神戸市内の移動手段

神戸は1868年に開港し、多様な外国文化を取り入れて発展した港町です。最大の魅力は、山・街・海がコンパクトに集結していること。公共交通機関も充実しているので、一日でたくさんの観光スポットを巡ることができます。また、神戸グルメも魅力のひとつで、開港を機に発展した洋食やパン、スイーツ、神戸が最初と言われるコーヒー店(カフェ)など、挙げればキリがありません。宮崎の皆さん、新船に乗ってぜひ神戸へお越しください!



一般財団法人 神戸観光局 丹羽 希代美 さん



神戸公式観光サイト 'Feel KOBE'



ポートループ

神戸三宮~ウォーターフロントエリア間を周遊する連節バス。平日、土日祝とも約20分間隔で運行。

- Kobe 1-day loop bus ticket (1日乗車券) 中学生以上 700円、小学生以下 350円
- Kobe 2-day loop bus ticket (2日乗車券) 中学生以上 1,000円、小学生以下 500円



シティーloop

神戸エリアの主要観光スポット17か所を周遊する緑色のバス。平日は約15~20分間隔、土日祝は約10~15分間隔で運行。

神戸中心部の主要観光地を巡るなら、周遊バスに乗り放題の「神戸ループバスチケット」の購入がおすすめです。このチケットで乗車できる周遊バスは「シティーloop」と「ポートループ」の2つ。1日乗車券と2日乗車券があり、旅行プランに合わせて購入できます。神戸の街は、それほど広くはないものの、観光地が海側と山側に点在しているため、高低差があるので、バスでの移動が便利です。

フェリーが担う重要な役割



フェリーが運ぶのは人だけじゃない。新船は、宮崎の農畜産物をより多く、より優しく大都市へ

「モーダルシフト」ってご存じですか? モーダルシフトとは、トラックなどの自動車で行われている貨物輸送を、環境負荷の小さい船舶や鉄道への利用へと転換することを言います。

モーダルシフトのメリット

- 二酸化炭素排出量の削減 → 環境にやさしい
- ドライバーの労働時間の短縮 → 人にやさしい

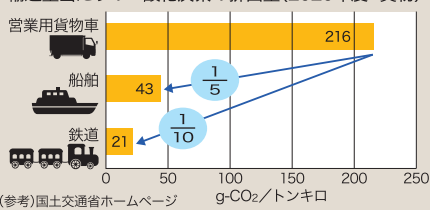
宮崎カーフェリーの新船「フェリーたかちほ」と「フェリーろっこ」は、トラックの積載台数が従来船(130台)から33台増えて163台となりました。これまでに、繁忙期には満船のためすべてのトラックを載せきれないこともありました。積載台数の増加によって、宮崎が誇る新鮮で高品質な農畜産物をより多く大都市に運ぶことができるようになりました。

MRT 「おしえて!みやざき」 (6月11日、18日放送)



県政テレビ番組もCheck!

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(2020年度 貨物)



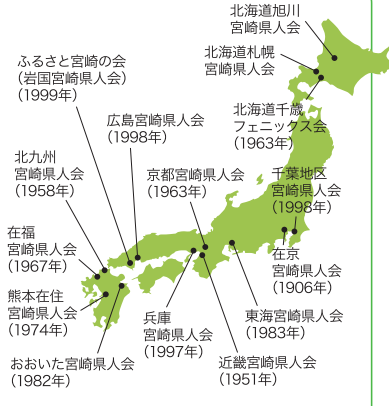
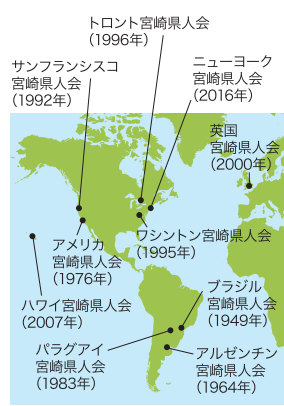
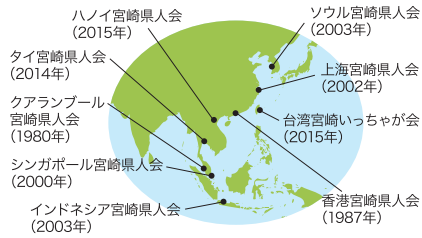
贈り物プレゼントコーナー

- 新船ペア往復乗船券(3名様)
- 新船「フェリーろっこ」イラスト入りトートバッグ(2名様)

※詳しくは裏表紙をご覧ください。

国内外に広がる宮崎県人会

現在、国外に19県人会、国内に15県人会が設立されており、県人同士の交流のほか、お祭りなどでの「宮崎県 PR ブース」の出展など、本県の魅力発信などに取り組んでいます。



※()は設立年。確認できるもののみ記載。

「ひなた県人会国内サミット」の開催

世界大会へ弾みをつけるイベントとして、国内13の県人会から40名が集まる「ひなた県人会国内サミット」を開催しました。(7月22日～23日)

会議では、各県人会からの活動報告が行われたほか、その後の歓迎レセプションでは、ふるさと宮崎の魅力ある海の幸、山の幸を堪能していただきました。



「ひなた県人会国内サミット」開催！

世界大会へ向けて

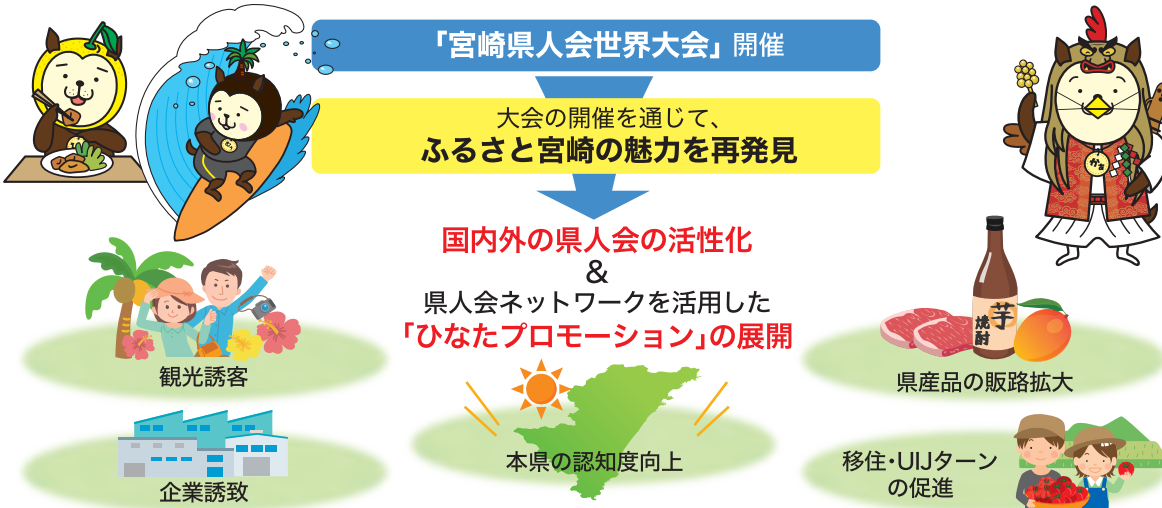
2023年「宮崎県人会世界大会」開催概要と目的

- 日程：2023年10月27日(金)～29日(日)
- 会場：シーガイアコンベンションセンター
- 内容：記念式典、歓迎レセプション、伝統文化体験、ふるさと巡りツアー ほか(予定)
- キャッチコピー：つながろうひなたで つなげよう世界へ
- ロゴマーク：11月公表予定！お楽しみに！

開催PR動画はこちら



現状 多くの県人会では、高齢化や世代交代により、本県とのつながりが薄れていくことが懸念されています。



置県140年となる2023年10月に開催される「宮崎県人会世界大会」。世界中から本県にゆかりのある方々が一堂に会する初めての機会です。この世界大会に向けてまずは、国内の宮崎県人会における機運醸成や県人会相互のネットワーク化を図るため、国内県人会のキーパーソンを宮崎に集めて「ひなた県人会国内サミット」を開催しました！

問 オールみやざき営業課 ☎0985 (44) 2623

密かなブーム!?
 インフラの魅力大発見!

#インフラを楽しむ旅!

#1 ダム旅しませんか?

大自然の中に突然として現れる巨大な建造物。その異質な組み合わせになぜか心を奪われてしまう。世界に誇る土木技術で造られたダムや橋などのインフラに行き、見て・学んで・楽しむ“インフラツーリズム”の気が高まっています。その中でも人気ののがダムを巡る「ダム旅」です。巨大なコンクリートでできた大迫力の堤体、ダムごとに違う特徴を持つ構造、全国のダムで集めることのできるダムカードなど、ダム旅は魅力満載! コロナ禍で人の多い観光地は避けたいけど、非日常の体験をしたい!と思われている皆さん。「ダム旅」に出発してみませんか?

#2 ダムの役割

ダムには、大雨が降ったときに河川の水の量を調節することで、下流域を洪水被害から守るための「治水」、貯めた水を飲み水や農業などに利用する「利水」、貯めた水を使ってクリーンなエネルギーを供給する「水力発電」など、さまざまな機能があり、多くの人の生活を支えています。ダムの歴史は古く、約4,900年前に世界最古のダムがエジプトで造られ、日本でも約1,900年前には造られていたと言われています。

写真協力:九州電力(九電ドローンサービス)

#3 耳川水系ダム旅

耳川水系には魅力的なダムが8つも! まさにダム旅の聖地なんです!!

岩屋戸ダム 宮の元ダム 諸塚村 諸塚ダム 西郷ダム 美郷町 耳川 大内原ダム 日向市 山須原ダム 塚原ダム 上椎葉ダム 椎葉村 日本初の規模アーチ式ダム 今年6月にリニューアル!展望台も!

ダムの上に鐘がある?

#4 かいけつゾロリとその仲間たちが耳川水系に大集合!?

参加無料 **みやざきダム旅 in 耳川×かいけつゾロリ**
 10月1日から12月28日まで開催!
【スマホでスタンプラリー】

おれさまをさがしだせるかな!?

イシシ ノシシ

◎原ゆたか/ポブラ社・BNP-NEP

耳川水系のダムと周辺の観光スポットを巡って、スタンプを集めよう! 5か所巡ると中間賞ゲット! さらに、20か所全て巡ってコンプリートすると豪華賞品が抽選で当たるダブルチャンス!

ゾロリたちを探しながら、5市町村の観光スポットやグルメを満喫しよう。ゾロリたちを見つけると一緒に記念撮影もできるよ!

※10月1日以降閲覧できます。

#5 ダムカード

ダムを見学するともらえるダムカード。ダムのことをより知ってもらうために作成されたもので、県内では九州電力(株)、宮崎県、県企業局、九州農政局などが管理するダムで配布しています。表にはダムの写真、裏面にはダムの形式など基本的な情報からちょっとマニアックな話まで凝縮された情報が掲載されています。ダムを巡って、地域を巡ってめざせ、ダムカードコレクター!





毎年受けよう! 特定健康診査!

Q 「特定健康診査」って?

A 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。

Q 対象者は?

A 40歳から74歳までの医療保険（国民健康保険や協会けんぽなど）加入者です。

Q 費用はかかるの?

A 無料または千円程度で受けられます。

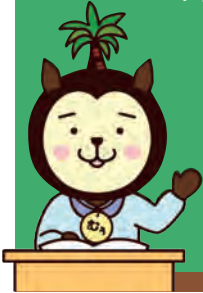
Q 検査項目は?

A ①身体計測、②血圧測定、③尿検査、④血液検査、⑤問診です。

Q どこで受けられるの?

A 医療機関で個別に受ける個別健診と、集団健診があります。詳しくは、保険証の発行者（国保の方は、お住まいの市町村）にお問い合わせください。

特定健診を毎年受けて
健康長寿日本一を
目指そう!



特定健診
を受ける
メリット

- ①毎年続けて受けることで変化に気づき、健康管理に役立てられる!
- ②生活習慣病のリスクがあると判断された場合には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣改善のサポート（特定保健指導）をしてくれる!
- ③深刻な病気を未然に防ぐことにつながる!



問 国民健康保険課 ☎0985 (44) 2608



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!～



揚げない野菜盛りチキン南蛮



1人分あたり

エネルギー 438kcal
たんぱく質 12.2g
脂質 27.2g
炭水化物 57.6g
食塩相当量 1.6g

1人分の野菜・きのこ量

135g

【材料(2人分)】

- 鶏むね肉(皮なし) …… 200g
 - 塩こしょう …… 少々
 - 薄力粉 …… 6g
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - キャベツ …… 120g
 - ほうれん草 …… 40g
 - トマト …… 80g
 - レタス …… 30g
- A ●ポン酢 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ2/3
 - ゆで卵 …… 2個
 - B ●マヨネーズ …… 大さじ2
 - ピクルス …… 10g
 - 砂糖 …… 小さじ1/4
 - 塩こしょう …… 少々
 - パセリ …… 少々

【作り方】 調理時間：40分

- ①鶏むね肉は厚みを半分に切り、めん棒でたたき薄くする。
- ②①に塩こしょうを振り、薄力粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、②を並べてこんがり焼き色がつくまで焼く。裏面も1～2分焼く。
- ④火を止めキッチンペーパーでフライパンの脂をふき取る。
- ⑤Aのたれをフライパンに加えて再びフライパンを中火で熱し、鶏肉を返しながたれをからめる。
- ⑥2cm角に切ったキャベツを茹でる。ほうれん草は茹で2cmの長さに切る。トマトはうす切り、レタスは適当な大きさにちぎる。キャベツとほうれん草は混ぜ合わせておく。
- ⑦Bの材料のうち、ゆで卵・ピクルス・パセリはみじん切りにして他の材料と混ぜ、タルタルソースを作る。
- ⑧皿にレタス・茹かキャベツ・ほうれん草・トマト・鶏肉の順にのせ、最後にタルタルソースをのせる。

レシピ作成：宮崎県食生活改善推進協議会（高原町）



おすすめポイント

油で揚げないので大幅なエネルギーカットになります。マヨネーズの油も気になる時は、タルタルソースをヨーグルトで作ってみても。



11年と140年

宮崎県のシンボルキャラクターは、3匹の「みやざき犬（けん）」。「ひい・むら・かあ」が2011年11月11日、ワンワンが並ぶ日に“発見”されてから、今年で11周年。ワンワン！と喜びたくなる特別なアニバーサリーヤーを迎えました。

「ゆるキャラダンス選手権」で2連覇するなど、得意のダンスを披露しながら、県内外で本県のPRに活躍中。今年も、宮崎カーフェリーの新船「たかちほ」の就航式で、相変わらずキレイのダンスを披露してくれました。コロナ禍でお出かけの機会が減ったワンちゃんたち、元気一杯で、今か今かと出番待ち。

5年後に晴れの舞台が用意されています。令和9年に本県で開催することが内定した国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会では、マスコットキャラクターに選ばれているのです。日本スポーツ協会で行われた内定記者会見に駆けつけたワンちゃんたちを、「スポーツランド宮崎では、マスコットキャラクターもスポーツ万能です！」と胸を張ってアピールしました。

この11年の間に、宮崎の魅力をPRするかぶりものや衣装の種類も増えました。「宮崎牛」「しいたけ」「マンゴー」「神楽」「アマテラス」「古代人」「若山牧水」、そしてまさかの「冷やし汁」まで！次は何をPRしてくれるか楽しみです。

3匹でワチャワチャしながらステージに臨む姿には、貴様すら感じられるようになったワンちゃんたち、これからも本県の魅力発信よろしくお祈りします！

さて、同じく節目を迎えた宮崎県。来年は、本県が再置（鹿児島県から分県）されて140年という節目の年となります。

これを記念した初の取組として、来年10月、国内外の宮崎県人会が一堂に会する「宮崎県人会世界大会」を開催します。現在、国内で15の、国外では19の宮崎県人会が活動中。大会のキャッチフレーズは「つながろうひなたで つなげよう世界へ」。

本大会の開催を通じて、ふるさと宮崎の魅力を再発見し、各県人会と本県との絆を深めるとともに、県人会相互のネットワーク強化や県人会の世代間交流の促進、世界に向けた本県の魅力発信などを目的としています。

今年7月には、そのプレ大会として、国内13の宮崎県人会の役員等が参加した「ひなた県人会国内サミット」を開催しました。各県人会の活動報告が行われ、県人会の枠を超えたヨコのつながりを築くとともに、世界大会に向けて連携を強化していくことが確認されました。

「みやざき犬」は、マスコットキャラクターとしては珍しい3匹のユニット。「3本の矢」の逸話のように、力を合わせることの大切さを教えてくれています。

それと同様、来年の「宮崎県人会世界大会」では、県人たちがふるさと宮崎の絆で強く結ばれ、国内外の県人会ネットワーク強化を通じて、本県の活力につながる有意義な大会となることを確信しています。



情報アラカルト

県立美術館コレクション企画展 めぐりあう個性

県立美術館のコレクションから、相互に刺激を与え合った瑛九、鬚嘸、塩月桃甫らをはじめとする作家たちのめぐりあいやつながりを、約60点の油彩や版画作品などにより紹介します。

期間 10月1日(土)～10月30日(日)

料金 無料 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)

休館日 月曜日(祝休日を除く)・祝休日の翌平日

問合せ 県立美術館 ☎0985(20)3792



瑛九
「つばさ」

秋の読書週間&創立120周年記念 尾崎 真理子 講演会
「日本の『村』と文学 ― 大江健三郎、柳田国男、島崎藤村を繋いで考える」

秋の読書週間に合わせ、元読売新聞社東京本社文化部長、現早稲田大学教授の尾崎真理子氏を講師にお招きし、「日本の『村』と文学」をテーマにお話していただきます。

日時 10月29日(土)14:00～15:50

(受付開始13:30)

場所 県立図書館 2階 研修ホール

料金 無料(要事前申し込み)

問合せ 県立図書館 ☎0985(29)2911



〈特別展〉発掘された日本列島2022

日本全国で毎年およそ8,000件も行われている遺跡の発掘調査。近年注目の発掘調査の成果を公開する展覧会が、なんと22年ぶりに“みやはく”にやってきます！とところ変われば遺跡も変わる？！

この秋、500点を超える選りすぐりの考古遺物が、日本全国から“みやはく”に集結！

期間 11月5日(土)～12月11日(日)

場所 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 500円(18歳以下は無料) 休館日 火曜日

問合せ 総合博物館 ☎0985(24)2071



特設
ホームページ
そまがんこじょうふさばち
双眼五重深鉢
(長野県富士見町 井戸尻遺跡群)



こどもおとなも劇場#7 茂山千五郎家『狂言』

こどもおとなも楽しめる舞台芸術シリーズに「狂言」が登場！京都の茂山千五郎家が狂言「蝸牛」「濯ぎ川」をお届けします。伝統芸能でありながら、今を生きる私たちにも通じる“笑い”の世界は、おおらかで明るい気持ちにさせてくれます。親子で一緒に、狂言に触れてみませんか？

日時 10月29日(土)〈宮崎〉

10月30日(日)〈門川〉

両日14:00開演

場所 メディキット県民文化センター

演劇ホール、

門川町総合文化会館

料金 一般2,500円ほか(全席指定)

問合せ メディキット県民文化センター ☎0985(28)7766

〈国際交流展〉古墳時代の「台所革命」と東アジア
～美味なる“ごはん”の考古学～

古墳時代に朝鮮半島から伝来した「カマド」の登場により竪穴住居中に「台所」が生まれ、お米の調理法や食事方法にも革新がもたらされました。朝鮮半島と南九州をつなぐ「カマド」とごはん調理法を読み解きながら、現在に続く食文化の在り方を考えます。

期間 10月8日(土)～12月11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

※10月31日(月)、11月4日(金)は開館

問合せ 西都原考古博物館 ☎0983(41)0041



ミニチュア炊飯器
(オイダ山古墳/奈良県御所市)
(奈良県立権原考古学研究所
附属博物館提供)

※掲載内容は、9月7日現在のもので、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期・中止になる場合があります。



PRESENTS

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10の方にプレゼント!

※賞品をお選びいただくことはできません。

●今回のプレゼント

A賞

もらってうれしい県産品の詰め合わせ
5名様



〈詰め合わせの例〉

B賞

宮崎カーフェリー新船
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)

C賞

新船「フェリーろっこう」
イラスト入りトートバッグ 2名様



※文房具はプレゼントに含まれません。



応募方法

次の事項をもちろなく明記の上、下記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。

<input type="checkbox"/> 自治会経由	<input type="checkbox"/> 公共機関(県庁、市町村役場など)	<input type="checkbox"/> 図書館
<input type="checkbox"/> コンビニ	<input type="checkbox"/> イオン	<input type="checkbox"/> 金融機関
<input type="checkbox"/> 県ホームページ	<input type="checkbox"/> 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4年10月号](#)

応募締切

11月1日(火)

※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 (R4.8.1現在)

- 推計人口/1,053,071人
- 世帯数/473,443世帯

編集後記

キャンプ・バイク・DIY。やってみたい気持ちが高まり、YouTubeを見て日々思いを募らせています。ただ、結局自分はモノだけ揃えて満足し、さほどやらない気もするので、なかなか一歩が踏み出せません。しかし、どれをやるにしても宮崎は環境が良いので、妄想ばかりが膨らみます。☺



日本の
ひなた
宮崎県

宮崎県では、新たな収入確保対策として、有料広告を掲載しています。
 広告内容は県が推奨するものではありません。掲載されている広告の内容などのお問い合わせは、直接広告主へお願いします。
 広告掲載については、株式会社キョウエイアドインターナショナル福岡支社(092-722-5511)まで。



古紙/リサイクル紙/再生紙を使用