



県広報

みやざき

Miyazaki Prefectural News Letter

10

2025 October

令和7年10月

偶数月発行

次回は12月に発行します。

【特集】

マイナビ ツール・ド・九州 2025



※表紙のイラストは生成AIで作成し、一部加工をしたものです。



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

国スポ開催まで

725日

障スポ開催まで

752日

※令和7年10月1日時点

スマートフォン
からもご覧に
なれます→



YouTube
みやひなch→



宮崎県HP→



Facebook→



X(旧Twitter)→



LINE→



「宮崎県広報」Facebook、X(旧Twitter)発信中!
宮崎県公式LINE友だち、みやひなchチャンネル登録募集中!

店舗などでの設置期間：10月1日～11月30日

TOUR de KYUSHU ツール・ド・九州 2025

世界レベルの選手が熱戦を繰り広げる、国際サイクルロードレース「マイナビ ツール・ド・九州 2025」が、10月10日から13日にかけて、長崎県・福岡県・熊本県・宮崎県・大分県で開催されます！

本県での開催は初であり、大分県と共同開催という形で、大会最終日の10月13日(月・祝)に、延岡市からスタートです！

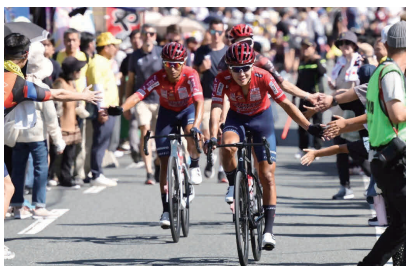
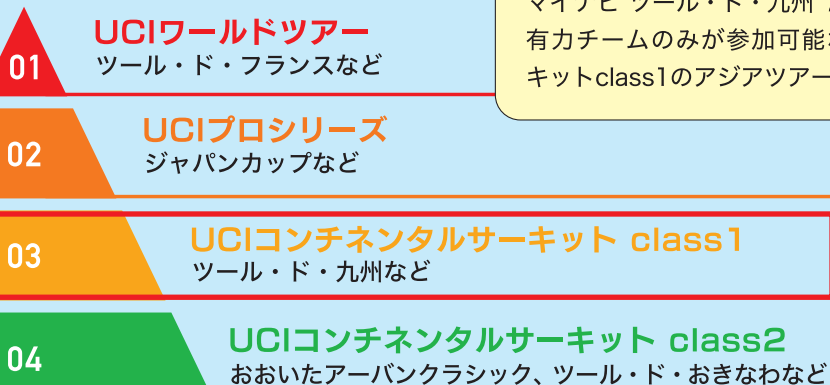
マイナビ ツール・ド・九州 2025とは

九州の経済団体のトップと各県知事で構成されている九州地域戦略会議において、開催を決定し、2023年にスタートしたUCI(国際自転車競技連合)公認のサイクルロードレースです。

ツール・ド・フランスと同じく、町と町をつなぐラインレースを特徴としており、レースを通じてその地域の魅力を発信できる強みがあります。日本では珍しいスケールの大きさであるため、国内外多くのファンが注目しています。

マイナビ ツール・ド・九州 2025は、UCIに登録された有力チームのみが参加可能な、UCIコンチネンタルサーキットclass1のアジアツアーとして、開催します！

マイナビ ツール・ド・九州 2025 はここ！



- *選手の最高速度は約時速70km！
- *世界最高峰の大会であるツール・ド・フランスにも出場するチームも参加！
- *後半はアップダウンが激しく難易度が高いため、選手の高度なテクニックを見ることができる！

スプリントポイント

コース途中の平坦な直線に設定する中間ゴール。着順でポイントが与えられ、ステージレース合計得点でスプリント賞を決定する。

山岳賞(KOM)ポイント

峠の頂点など、坂を上り切った地点の着順でポイントが与えられ、ステージレース合計得点で山岳賞(KOM: King of mountain)を決定する。

佐伯城山 Saikishiroyama

空の公園 Soranokoen

蒲江 Kamae

三川内 Mikawauchi

古江 Furue

©2025 ZENRIN CO., LTD.

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 5JHs 167-544号

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 5JHs 168-252号

宮崎県開催概要

主催

ツール・ド・九州 2025実行委員会

日時

令和7年10月13日(月・祝)
10時スタート

コース

延岡市役所スタート～
新天街商店街～
日豊海岸(国道388号線)～
さいき城山桜ホールゴール

参加チーム

国内外18チーム

チーム編成

9名
(選手6名、監督1名、メカ1名、
マネージャー1名)

延岡市で世界的なレースを間近に見ることができるチャンスです!!
県内初開催となる「マイナビ ツール・ド・九州 2025」を、ぜひ、現地で観戦し、世界レベルの選手の迫力あるレースを体感してください!!



みんなで
応援しよう!



レース前日・当日は、スタート地点周辺で、パブリックビューイングをはじめ、ゲストによるステージイベントや、新鮮で多彩な地元の食材を味わうことのできる飲食コーナーなど、これまでレースを見たことがない方にも、お楽しみいただけるイベントを企画しております。ぜひ会場にお越しください!



2024 大会の当日イベントの様子



詳しくはこちら!!

宮崎県へのUIJターン推進!

県では、地域の担い手確保や産業の活性化を図るため、宮崎県へのUIJターンを推進しています!

今回はUIJターンにより**宮崎県に移住・就職される方を対象とした補助金(★)**を紹介します!

今まさに卒業後の進路を考えている学生さん、結婚や育児、さまざまな理由で転職を考えているご家族、お知り合いにぜひお薦めを!!

※市町村によって実施状況が異なりますので、各補助金のホームページをご確認ください。

三大都市圏など(東京圏・名古屋圏・大阪圏および福岡県)にお住まいの方!

★ 移住支援金

- ☑ 三大都市圏などで5年以上就業した方
- ☑ 移住先市町村に5年以上居住する方
- ☑ ふるさと宮崎人材バンク(県の就職マッチングサイト)で就業される方など



詳しくは↑

世帯での移住: **100万円**

※18歳未満のご家族も一緒の場合は、1人あたり最大100万円を加算!

単身での移住: **最大60万円**

★ 若者応援給付金

New

- ☑ 三大都市圏などで1年以上就業した方
- ☑ 移住先市町村に5年以上居住する方
- ☑ 宮崎県内で就業される方
(ふるさと宮崎人材バンク以外もOK!)
- ☑ 29歳以下



詳しくは↑

1人あたり: **30万円**

POINT

- 都市圏での就業期間が1年以上でOK!
(移住支援金は5年以上が必要)
- 就職先の自由度が高い!
- 非正規、有期雇用でもOK!



東京都内・学生限定!

★ 地方就職支援金

～交通費支援～

就職活動に要した1回分の往復交通費を支援

定額4万円

※UIJターン就活応援補助金(交通費に限る)と併用不可。



詳しくは↑

交通費など

★ UIJ ターン就活応援補助金

就職活動に要した交通費、宿泊費を支援。
2回まで使用できます!

1回あたり: **最大5万円**

※ふるさと宮崎人材バンクに要登録。



詳しくは↑

★ UIJ ターン引っ越し費用支援

宮崎県に移住する際にかかった引っ越し費用を支援

最大30万円

※UIJターン引っ越し補助金と併用不可。



引っ越し費用

★ UIJ ターン引っ越し補助金

宮崎県に移住する際にかかった引っ越し費用を支援

最大15万円

※ふるさと宮崎人材バンクに要事前登録。



詳しくは↑



宮崎県 移住・UIJターン情報サイト

あったか宮崎ひなた暮らし

県では、UIJターンを検討する方に向けたポータルサイトを開設しています。

移住先を選ぶポイントや各地域の生活・環境情報、実際に移住した家族の体験談など、移住に関するさまざまな情報を発信していますので、ぜひご覧ください。



UIJ



問 宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター宮崎本部 ☎0985 (27) 3685

休日の予定は
もうお決まり
ですか？

お出かけで楽しく健康づくり！

一人でのんびり疲れを癒やしたい、誰かと遊びに行きたい…

そんなあなたに、

みやざきの運動スポット情報BOOK

「体を動かすお出かけって楽しい！」をご紹介します！

自宅を飛び出し、のびのびと体を動かして、外出先でおいしく栄養を取る。

そんな「お出かけ」感覚で、楽しく、気軽に、健康づくりにも取り組める1冊です。

ポイントは、お出かけ先の選択肢！

いつもの行き先を県内各地の**運動スポット**や**ベジ活応援店***に変えたり、増やしたり、自由な組み合わせの提案で、あなたのリフレッシュ時間をサポートします。

*ベジ活応援店…野菜を積極的に食べる「ベジ活」をサポートしてくれるお店です。

地域のウォーキング
コースをご紹介します！



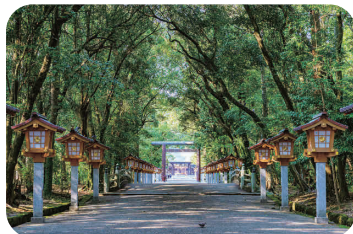
各スポットの
遊び方をお知らせ。
雨の日OKスポット
情報もあります！

冊子は、こちらの二次元コード
からご覧いただけます。

※印刷した冊子はございません。
ご了承ください。



掲載されているウォーキングコースの中から、「宮崎神宮コース」を実際に歩いてみました！



運動が苦手なので、難易度と所要時間でコースを選んでみました。まずは、
季節を感じながら森林浴を満喫…✨

そして、ベジ活応援店でテイクアウトして、コース内のベンチに座って
食事してみると、なんと贅沢なカフェタイムに♡

ホッと一息、とっても気持ちが良く、リフレッシュしました。

お仕事帰りにもおすすめです！

もっと体を動かそう！いつでもどこでも運動習慣
まずは、1日プラス1,000歩！



問 健康増進課

☎0985 (26) 7078

宮崎県健康長寿サポートサイト



宮崎の企業と外国人材をつなぎ**受け入れ**から**定着**まで
企業とともに歩む支援センター

外国人材受入・定着支援センターができました！

県政フォトニュース

宮崎県外国人材受入・定着支援センター開所記念講演開催
(2025年7月17日)



「宮崎県外国人材受入・定着支援センター」が開所しました！

開所日に合わせて記念講演会を開催し、会の冒頭で知事から運営委託先の東洋ワーク株式会社へセンターの看板が手渡されました。

講演会では、えびの電子工業株式会社の津曲慎哉社長より、「ひなたの外国人材雇用」というテーマでの講演をいただいたほか、事業者向けのミニ相談会も開催し、多くの皆さまにご参加いただきました。

講演参加者からの声

津曲社長の講演、大変参考になりました。外国人材だからといって特別扱いすることはせず、日本人社員と同じように接することが、定着の秘訣なのだと思います。

今後、センターには、外国人材を受け入れる際の手続きなどの支援をしてほしいです。



えびの電子工業(株)
津曲 社長

アクセス
はこちら

- Mail : miyazaki-ukeire@toyowork.co.jp
- 相談対応時間：月～金 10:00～18:00
(12:00～13:00および祝休日は除く)
- 住所：〒880-0805 宮崎市橘通東 4-8-1 カリーノ宮崎 B1

外国人材の受け入れ・定着に対するお悩みに、
さまざまな形で対応します！

無料でご相談
できます！



センターでは、事業者の皆さまが外国人材の受け入れに対する不安や抵抗感を解消し、安定的な受け入れや定着促進の体制を構築できるよう、専門的知識を持つ相談員による相談対応を行っています。

来所
相談

訪問
相談

電話・メール
相談

オンライン
相談

※来所、訪問、オンライン相談は事前予約が必要です。

そのほか、さまざまな取り組みで企業の皆さまを支援します！

- ◎出張相談会・地域別セミナー
- ◎伴走支援 受け入れから定着までをトータルサポート
- ◎オンラインマッチング 海外の外国人材とつながるイベントを開催など



詳しくは
ホームページ
をチェック！



センターの様子

問 宮崎県外国人材受入・定着支援センター ☎0985 (34) 9141 所管 産業政策課



忙しい毎日に
少しの工夫で、
健康増進！

おうち de ベジ活クッキング!!

～ベジ活・適塩を毎日の食生活に～

野菜を
多く摂りましょう！
おいしく
適塩生活！

ささみのホイル蒸し



1人分あたり

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	2.4 g
炭水化物	9.1 g
食塩相当量	0.5 g

1人分の野菜・きのこ量

100g

【材料(2人分)】

- ささみ …………… 2本
- しいたけ …………… 2枚
- えのきだけ …………… 30g
- しめじ …………… 30g
- ほうれん草 …………… 70g
- にんじん …………… 30g
- 酒 …………… 大さじ4
- 水 …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- レモン(輪切り) …… 4枚

【作り方】 調理時間：30分

- ①きのこは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにする。調味料は合わせておく。
- ②ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ホイルを広げ、筋をとったささ身、①、②のをせ、酒と水をふりかけ、ホイルをしっかり閉じる。
- ④フライパンに水を張り、③を入れて蒸す。
- ⑤蒸し上がったたら、レモンを添えて混ぜ合わせた調味料をかけてできあがり。

おすすめポイント

野菜とささみを合わせて包み、蒸すことで旨みを閉じ込めています。食べる直前に調味料をかけて食すると味をしっかりと感じることができるとともに、それぞれの食材の味も楽しめます。

レシピ作成：小林市食生活改善推進員協議会

トマトでさっぱり 生姜焼き



1人分あたり

エネルギー	352 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	27.9 g
炭水化物	11.4 g
食塩相当量	0.7 g

1人分の野菜・きのこ量

118g

【材料(2人分)】

- トマト …………… 100g
- 豚バラ薄切り肉 …… 140g
- 玉ねぎ …………… 100g
- すりおろししょうが … 大さじ2
- オリーブ油 …………… 大さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2

【作り方】 調理時間：20分

- ①トマトはくし形に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を入れて中火で焼く。その横で②を炒める。
- ④③にすりおろししょうがを入れ、香りがたったら、トマト、砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせる。トマトは、温まる程度に軽く炒める。

おすすめポイント

トマトを加えることで酸味が効いて、さっぱりと食べられる生姜焼きです。

レシピ作成：日南市食生活改善推進協議会



トップセールス、夏の陣！

この夏、6月定例県議会の直後から8月にかけて、台湾、フランス、アメリカ、韓国を訪問し、海外でトップセールスを行いました。

6月末に訪問した台湾では、航空会社に対し宮崎ー台北線の維持・充実を要望するとともに、昨年、友好交流協定を結んだ台中市で県産品のプロモーションイベントを行いました。

台中市は、人口が280万人を超える台湾第二の都市。現地の高級日本食スーパーで開催した宮崎フェアでは、私も店頭に立ち、県産品の魅力を台湾の方々に直接アピールし、販路拡大に手応えを感じました。

また、7月は、九州の知事会と経済界で構成する九州地域戦略会議でフランスを訪れ、世界最高峰の自転車ロードレース大会「ツール・ド・フランス」の現地調査を行いました。100年以上の歴史を有し、世界三大スポーツイベントの一つとされるこの大会を参考にしつつ、九州各県と連携し、今年10月に本県で初めて開催する「ツール・ド・九州」の成功やサイクルツーリズムの振興を図ってまいります。さらに、陸上競技連盟や柔道



台湾でのトップセールス(宮崎フェア)の様子

連盟を訪ねて「スポーツランドみやざき」をアピールし、合宿誘致のトップセールスを行いました。

8月には、アメリカと韓国を訪問。アメリカのロサンゼルスでは、外務省の対外発信拠点であるジャパンハウスで、宮崎牛や焼酎など県産品のプロモーションイベントを実施しました。また、全米で日系スーパーを展開する企業と覚書を締結し県産品の販路拡大を図るとともに、在外公館や県人会などとの人的ネットワークの強化に取り組みしました。

また、韓国では航空会社を訪問し、昨年に引き続き冬ダイヤの増便が実現するよう要望を行ったほか、本県と韓国のさらなる交流促進に向け、韓日親善協会や旅行会社を訪れ意見を交わしました。

国際情勢が流動化し不透明感が高まる中、地方自治体による海外との友好親善交流は、まさに大地に根を張る「草の根交流」として大きな意義を有します。また、県産品の販路拡大やインバウンド観光誘客、人材確保などを通じて海外の活力を取り込むことは、本県のさらなる発展の基盤となるもの。

今後とも、私自ら積極的に海外に足を運び、本県の魅力を現地の方々やキーパーソンに直接アピールして信頼関係や人脈を構築することにより、本県にとって価値ある具体的な成果につなげてまいります。



フランスでのトップセールス(陸上競技連盟)の様子

特別展 焼酎のすゝめ 「宮崎の本格焼酎」の歴史と酒造と発酵のふしぎ

飲むだけが「焼酎」じゃない！
「焼酎」の魅力を歴史と科学でひも解きます。

国内最古の「焼酎」の文字が書かれた
墨書木片(郡山八幡神社所蔵)

日時 10月18日(土)～11月30日(日)

開館時間 9:00～17:00

(入室16:30まで)

休館日 毎週火曜日(祝日を除く)

場所 宮崎県総合博物館 特別展示室

料金 500円(18歳以下は無料)

詳しくは県総合博物館(みやはく)のホームページをご覧ください。

問 県総合博物館 ☎0985(24)2071



大地の声 × 天空の響き

仏教音律の声明と、カウンターテナー・藤木大地によるアヴェ・マリア集、さらに両者の特別共演も！



© hiromasa

出演 九州真言宗教師連合法親会(声明)、
藤木大地(カウンターテナー・宮崎出身)、
高野麗音(ハーブ)

日時 11月24日(月・振) 15:00開演

場所 メディキット県民文化センター 演劇ホール

料金 <指定席・前売価格>

一般4,000円ほか

詳しくはホームページをご覧ください。

問 メディキット県民文化センター

☎0985(28)7766

情報アラカルト

最新情報は別途ご確認ください。

その他のお知らせは
「県政けいじばん」を
ご覧ください。

▶県政けいじばん



開館30周年記念特別展 ひろしま美術館コレクション フランス印象派から日本の近代洋画まで

県立美術館開館30周年記念企画として国内外から高い評価を受けている「ひろしま美術館」のコレクションの中から、モネやルノワール、ピカソといった西洋美術の巨匠や、黒田清輝、藤島武二など日本の近代洋画の黎明期を支えた著名な画家たちの選りすぐりの作品70点を紹介します。



オーギュスト・ルノワール「パリの審判」

期間 10月4日(土)～11月24日(月・休)

開館時間 10:00～18:00(入室17:30まで)

場所 県立美術館 企画展示室

料金 一般 1,300(1,100)円、

小・中・高生600(400)円

※()内は20人以上の団体料金

休館日 毎週月曜日(祝休日を除く)

10月14日(火)、11月4日(火)

詳しくは県立美術館のホームページをご覧ください。

問 県立美術館

☎0985(20)3792



令和7年度国際交流展

たいわん ぎんらん はんぼん いせき
千年の至芸～台湾宜蘭 漢本遺跡～

新石器時代から鉄器時代、そして現代へと繋がる生活と工芸の系譜。さらびやかな金細工、色彩豊かなガラス腕輪やビーズ、技巧を凝らした土器や玉製品など、日本初公開となる台湾宜蘭県、Blihun漢本遺跡の出土品から台湾の千年史をひもときます。



展示期間 9月20日(土)～11月24日(月・休)

開館時間 9:30～17:30(入場17:00まで)

場所 西都原考古博物館展示室 料金 無料

休館日 月曜日(祝休日、10月27日(月)

を除く)・祝日の翌平日

問 西都原考古博物館

☎0983(41)0041



考古博ホームページ

県立図書館「緑陰コンサート」

今年度2回目の「緑陰コンサート」を開催します。今回は読み聞かせも交えた小さいお子様から大人の方まで楽しめるコンサートです。ぜひお気軽にお越しください！



昨年度の緑陰コンサートの様子

日時 11月1日(土) 13:30～15:30

場所 県立図書館 北玄関前広場

(雨天時:2階研修ホール)

料金 無料

定員 約100名 ※事前申し込み不要

問 県立図書館 ☎0985(29)2956



「宮崎・韓国フェスティバル 2025(KOREA FESTIVAL 2025 in Miyazaki)」を開催します!!

広く県民が韓国文化に触れ、韓国に対する理解を深め魅力を感じることを通じて、宮崎県と韓国の友好親善を進める体験型イベント「宮崎・韓国フェスティバル 2025(KOREA FESTIVAL 2025 in Miyazaki)」を開催します。
宮崎にいなが韓国を体験できるチャンスです。ぜひお越しください!!

日時 10月11日(土) 11:00~17:00

場所 都城市総合文化ホール(都城市北原町1106番地100)

プログラム ①舞台公演(13:00~15:30)

韓国伝統楽器公演やK-POP Dance Showなどをお楽しみください!!

②韓国文化の体験教室(11:00~13:00および15:00~17:00)

韓国伝統工芸や韓服試着など6つの体験教室を開きます。

プログラムの詳細など、詳しくは 宮崎・韓国フェスティバル 2025 検索



申し込みは
こちらから!



問 国際・経済交流課 ☎0985(44)2623



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

次の事項をもれなく明記の上、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

県電子申請：右の二次元コードを読み取って応募できます。

応募締切

11月4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。



宮崎県の推計人口と世帯数
(2025年8月1日現在)

■推計人口/1,018,585人

■世帯数/474,544世帯

編集後記

今年度から広報戦略室に配属されました。元々、チラシやポスターを作るのが好きだったので、とても楽しく広報紙作りに取り組んでいます。今回は、「お出かけで楽しく健康づくり!」の記事を担当させていただきました。読んだ方が、お出かけしようかな、と少しでも思ってくだされば嬉しいです! ㊟



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、株式会社ジチタイアド 地方協創事業部 西日本支社(☎092-716-1401)まで。

