宮崎市移住センター

移住前も
移住後も

HPはこちら

Instagram

Facebook

LINE

2024年 発刊

EVERY DAY IS A Chance TO CHANGE YOUR Life



自分をもっと好きになる
あたらしい“LIFE”が宮崎にある

Hello! MIYAZAKI CITY

INTERESTING!

Point 1 宮崎市制100周年！

宮崎市は、2024年4月1日に市制100周年を迎えました。この節目を次の100年に向けた一歩とし、市民に愛され、幸せや豊かさを感じられる“宮崎市”の実現を目指していきます。

SMILE MIYAZAKI 100
市制100周年記念ロゴマーク

市制100周年記念キャラクター「みやねこ」



Point 2 豊富な食材

宮崎市は食材の宝庫！牛、豚、鶏、野菜、果物、魚介類など、豊かな自然と温暖な気候の中で育った、新鮮で美味しい特産品がたくさんあります。


宮崎牛


地鶏


マンゴー


伊勢海老



Point 3 快適な交通アクセス

宮崎ブーゲンビリア空港から市中心部まで車で約15分！全国でも珍しい空港の近さで、県外へのアクセスも抜群です。





全国でも珍しい空港の近さ！

宮崎空港	宮崎中心部
車	約15分
鉄道	約10分
バス	約30分

飛行機なら宮崎もすぐ近く！

全国主要都市	宮崎空港
東京から	約90分
大阪から	約60分
福岡から	約45分

Point 4 自然いっぱいのアクティビティ



サーフィン

市内のサーフスポットは16箇所！初心者から上級者まで楽しめます。



ゴルフ

市内のゴルフ場は15箇所！1年を通して様々なコースにチャレンジできます。



プロ野球キャンプ

春季には、プロ野球3球団が宮崎市にキャンプイン！野球ファンにはたまらない一大イベントです。

MY IJU & WORK

NEW LIFE STORY in Miyazaki 01



狩集 諒さん
株式会社wagon
縫製スタッフ
三重県からIターン（20代）

私の宮崎ライフ MIYAZAKI My life 1.

仕事

縫製という未経験の仕事で、やりがいと成長を感じる職場です。休憩時間の談笑や、天気の良い日は海の見える屋外でみんなでランチを楽しんでいます。



MIYAZAKI My life 2. サーフィン



職場が青島なので、朝一番で海に入り、サーフィンをしてから出勤する日々。日が長い夏場は、退勤後にも海に入る生活が実現できました。

Interview 移住インタビュー

Q.1 宮崎に移住したきっかけは？

僕は、サーフィンがきっかけで宮崎移住を決めました。三重県に住んでいたころは、サーフィンをしに片道2時間半かけて行っていたので、練習時間が少なく、中々上達しませんでした。そこで、もっと海に近いところに住みたいなと思い、移住しました。

Q.2 宮崎に住んでみて感じることは？

宮崎に来て、最初に感じたのは人の良さですね。みんなすごくフランクに話しかけてくれるので、休日に行くカフェの店員さんと仲良くなったり、趣味のトレイルランニングで知り合う人など、沢山のコミュニティと出会えます。また、サーフィンをしていても、波の奪い合いではなく、譲り合いの気持ちを感じます。

Q.3 宮崎への移住を考えている方へ

街と自然との距離が近い宮崎だからこそ、仕事と趣味、どちらも両立できる環境があると思います。出身地や年齢関係なく、アットホームな雰囲気が最高です。サーフィンをする方にとっては、波も穏やかなので初心者からでもチャレンジしやすいと思います。





MIYAZAKI My life 3. トレッキング

加江田渓谷でハイキングや、トレイルランニングという山を走る競技をしています。大会までのきつい練習も、走り切った後の達成感で次のやる気につながります。

More! 移住Q&A

移住までにかかった期間

宮崎に移住を決めて、引越しまで約1年

移住にかかった費用 単身

採用試験・下見の旅費	約6万円
引越し代	約3万円
└自家用車で引越し荷物を運搬	
住宅初期費用	約20万円
家具家電の購入	約10万円
〈合計〉	約40万円

仕事探しのワンポイントアドバイス!

「経験不問」「資格不問」の求人に、未経験でも興味があれば挑戦してみることも大事だと思います。

MY IJU & WORK

NEW LIFE STORY in Miyazaki 02



24時間ぎっしり充実！
自然溢れる中で生きる暮らし

佐藤 元紀さん

salvage+
経営者
京都府からIターン（40代）

私の宮崎ライフ

MIYAZAKI My life 1.

家庭菜園

家族で畑や家庭菜園の作業をする時間。移住前から興味のあった農業は、試行錯誤しながら自分たちの手で育てる楽しさがあります。





MIYAZAKI My life 2.

民泊経営

地元の方から海外の方まで、いろいろなお客様の憩いの場に。民泊のお客様の中には、宮崎にはまって、リピーターで宿泊する方もいらっしゃいます。

BBQ EAT BAR + 宿

Interview

移住インタビュー

Q.1 宮崎に移住したきっかけは？

9年前に友人が宮崎移住したことをきっかけに、よく旅行で訪れるようになりました。僕はずっと京都や大阪の都会に住んでいたのですが、これからの人生を考えた時に、自然の中で暮らしたいという気持ちが大きくなり、宮崎移住を考えるようになりました。

Q.2 移住後の活動は？

現在は、BARを併設した民泊を開業しています。また、近所の方から「空き地があるから畑をやってみない？」と声をかけていただき、畑で季節の野菜などを育てています。移住後の生活は、毎日がすごく充実していて、妻や子供たちも京都にいた時よりも楽しんでいます。

Q.3 宮崎への移住を考えている方へ

まずは来てみて、美味しい物を食べて、大自然や人に触れ合い、興味のある場所に行ってみること。その中で自分がいいなと思うところを選ぶことが大事ですね。都会的な便利さがないことが、逆に宮崎の良さなので、今までの生活をリセットして、移住生活を楽しむことが一番じゃないかなと思います。



More! 移住Q&A

☑ 移住までにかかった期間

移住を決めてから引越しまで約2年

☑ 移住にかかった費用 5人家族

下見の交通費（複数回）	約20万円
引越し代	約20万円
移動費（交通費）	約10万円
└物件購入費は除く	
〈合計〉	約50万円

☑ 起業のワンポイントアドバイス！

移住センターや商工会議所などに移住前から相談したり、下見や旅行に来た際に、地域の方と交流しておくと良い事も悪い事も受け入れやすいです。

MIYAZAKI My life 3.

散 歩

仕事の合間、プライベート時間には愛犬と散歩へ。自宅の周りは田畑に囲まれていて、電線も少ないので、見晴らしの良い景色がお気に入りです。



MY IJU & WORK

NEW LIFE STORY in Miyazaki 03





宮崎の食・住・遊で
家族の時間と心が豊かに

藤橋 ひとみさん

株式会社フードアンドヘルスラボ
代表取締役
東京都から1ターン（30代）

私の宮崎ライフ

MIYAZAKI *My life* 1.

出張

仕事を兼ねた趣味で国内外を旅する生活を満喫中。アクセスの良い宮崎市なら東京出張も日帰りが可能です。





MIYAZAKI *My life* 2.

食育

宮崎は食が豊か！食の専門家として、子どもに美味しいものを食べさせたい。身近なスーパーで新鮮な食材が手に入りやすいところが子育ての面で嬉しいポイントです。



Interview

移住インタビュー

Q.1 宮崎に移住したきっかけは？

長らく東京に住んでいましたが、子供が生まれ、地方でのんびり暮らすのもいいなと考えるようになりました。基本はリモートですが、東京での仕事もあるので東京へのアクセスが抜群な点も条件にピッタリで、初めての宮崎観光の際、「ここに住みたい！」とビビッときて、そのまま移住を決めました。

Q.2 宮崎の子育て環境は？

満足しています！娘は磯遊びが大好きなので、移住してから、ビーチで貝殻をひろったり、カニを探したりと、自然と触れ合って遊ぶことを楽しんでいます。また、一時預かりやファミリーサポートが利用できることも、仕事と子育ての両立ができ、すごく助かっています。



Q.3 宮崎への移住を考えている方へ

海も山も街も、車で20分くらいの範囲に全て揃っているので、とても暮らしやすい場所です。特に、小さいお子さんがいて「のびのびと子育てしたい」「子供にいろんな経験をさせたい」と思っている方に、宮崎移住をおすすめしたいです！



MIYAZAKI *My life* 3.

カフェリモート

気分転換にカフェで作業をすることも。自宅とは違った雰囲気の中で、カフェの店員さんと会話をしたり、新しい交流も生まれています。

More! 移住 Q&A

移住までにかかった期間

移住を検討してから約半年、本格的な準備に約2ヶ月

移住にかかった費用 3人家族

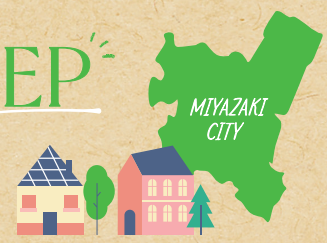
下見の際の宿泊・滞在費 …… 約5万円
└交通費はマイル使用
引越し代＆家の初期費用 …… 約95万円

〈合計〉 約100万円

子育てのワンポイントアドバイス！

行政サポートの一時預かりなどを活用していて、予約も取りやすく助かっています。時期によって認可保育園は空きが少ない場合もあるので、認可外も視野に入れて探すと良いかもしれません。

移住のための5STEP



いざ移住の準備！
まずは何から始めるかCHECK!

いろいろ調べて、ますます宮崎移住が楽しみに！
では、いよいよ実践に移しましょう！ここでは移住のステップをご紹介します。

Step 1 まずは 移住の目的を決める



「のんびり田舎暮らしがしたい」「自然の中で子育てしたい」「仕事と趣味の両立」など家族で話し合って移住する目的をハッキリさせましょう。

Step 2 気になることぜーんぶ 情報収集/相談



まずは、住みたい地域についての情報を集めましょう。ネットはもちろん、宮崎市移住センター、宮崎ひなた暮らしUIJターンセンター（宮崎、東京、大阪、福岡）にも相談窓口がございます。

Step 3 直接行ってみよう！ 現地下見



収集した情報を自分の目で確認し、その土地の雰囲気を感じるためにも現地を下見してみましょう。

Step 4 いろんな職種があるよ 仕事を見つける

ハローワークや就職サイトなどで希望のお仕事を探しましょう。「ふるさと宮崎人材バンク」では、企業とのマッチングなどの就職支援、宮崎商工会議所等では、創業に関する支援を行っておりますので、ご活用ください。



Step 5 海？山？どこに住もう 住まいを探す



（一社）REC宮崎などのWEBサイトでは、賃貸・売買など多くの物件情報を掲載しています。宮崎市移住センターでは、不動産アンバサダーのご紹介も行っています。

Moving! IJU GOAL! 宮崎市に移住する

移住先が決まったら、引っ越しや学校の転入手続き等の段取りを進めていきましょう。ご近所さんや自治会に挨拶に行くと安心ですね！



宮崎市 移住アンバサダー



宮崎のことなら私たちにお任せください！

宮崎市移住センターでは、宮崎市、国富町、綾町への移住希望者や移住者に対する役立つ情報の提供や新しいコミュニティ作りにご協力いただける団体や企業事務所などに、移住アンバサダーとしてご登録いただいております。



移住アンバサダーの活用方法▼

移住希望者・移住者の宮崎LIFEをバックアップします！

TOPIC.01 ▼ 住 む
- ☑ 住む場所を探しているけれど**相場がわからない…**
- ☑ **具体的な物件**が見てみたい！
- ☑ 移住者の**受け入れ経験のある方がいる不動産**に相談したい！

TOPIC.02 ▼ 働く・学ぶ
- ☑ 移住をきっかけに**転職したい！**
- ☑ **新しいスキル**を身につけたい！
- ☑ 実際に移住して**働いている人の様子**を知りたい…

TOPIC.03 ▼ 食べる
- ☑ 宮崎市の**美味しいもの**を楽しみたい！
- ☑ 移住後に**飲食店を起業した移住者**に会いたい！

TOPIC.04 ▼ 楽しむ・癒す
- ☑ **趣味を楽しめる場所**を知りたい。
- ☑ 移住後、気が張りっぱなしで**疲れた… 癒されたい。**

TOPIC.05 ▼ 泊まる
- ☑ **試しに1週間程度**、宮崎市に滞在してみたい！
- ☑ 実際にその**土地の雰囲気**を味わってみたい！
- ☑ でも、**宿泊施設の情報**がわからない…

TOPIC.06 ▼ 集まる
- ☑ 移住者や地元の方が集まる**コミュニティを知りたい。**
- ☑ **友人を作る**きっかけが欲しい。
- ☑ 異業種交流など**横のつながり**が欲しい。

アンバサダーが企画するイベントを開催することも！コミュニティづくりにぜひご参加ください♪

アンバサダーの詳細は、移住センター WEBサイトにてご確認いただけます。



育児を応援する行政サービスガイド
子育てナビ

宮崎市 子育て情報特集

子育てに役立つ情報満載！

地域子育て支援センター

0歳～未就学児向け

0歳～未就学児保護者・妊婦無料

市内に35ヶ所ある「地域子育て支援センター」。未就学児とその保護者や妊婦が無料で利用できます。遊具やおもちゃが設置され子供たちが楽しく遊ぶことができ、保護者同士の交流はもちろんのこと保育士への相談も可能です。移住者さんの利用も多いですよ♪

宮崎市HP
詳しくはこちら







ファミリー・サポート・センターみやざき

0歳～12歳（小学生）向け

ファミリー・サポート・センターは、育児の手助けを受けたい人「依頼会員」と、育児の協力を行いたい人「援助会員」から成る会員組織で、保護者が仕事や通院などで子どもの世話や保育園等の送迎ができなくなったり、子どもを一時的に預けたい時などに利用できるサービスです。



援助活動の内容

- ☑ 保育園・幼稚園・小学校などの送り迎え
- ☑ 保育園・幼稚園等の開始時間まで、または終了時間後の預かり
- ☑ 一時預かり
  （冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際のお預かり、その他、買い物などの用事の際のお預かり）

※登録をご希望の方は事前の電話予約をお願いいたします。

所 宮崎市宮崎駅東3丁目6-7
宮崎市男女共同参画センター「パレット」内
時 9:00 ～ 17:30（日曜日は17:00まで）
休 火曜・祝日、12/29 ～ 1/3
☎ 0985-62-0252

妊産婦の健診費用

完全無料化

無料化対象健康診査および検査

- ■妊婦健康診査（14回）
- ■妊婦歯科健康診査（1回）
- ■子宮頸がん検査（1回）
- ■多胎妊娠の妊婦健康診査（5回分）
- ■産婦健康診査（2回）

※国が示す健診回数・メニューを受診する場合が、無料化の対象となります。

その他、LINEアプリによる妊活相談も無料で実施しております



宮崎市7つの暮らしエリアMAP



仕事や住まいに役立つ各種窓口をご紹介します！

働く相談窓口

WORKING INFORMATION





01 就職 / FIND WORK

ふるさと宮崎人材バンク

UIJターンで就職をしたい方へ、企業の採用情報を提供します。
人材登録により企業からスカウトを受けることも可能です。
※宮崎県在住の方は除く。

宮崎本部 ☎0985-27-3685　東京支部 ☎03-6273-4200

ハローワーク宮崎

就職活動の各種手続きに関する情報を提供します。

☎0985-23-2245「#41」を押すと職業相談第一部門へ直通！

ヤングJOBサポートみやざき

概ね40歳未満の方を対象に、キャリアコンサルタントによる相談、就職関連情報の紹介、提供を行います。

☎0985-23-7260

みやざき女性就業支援センター

概ね55歳未満の女性の就業を、就活前の準備からサポート！フリースペースやキッズコーナーもお気軽にご利用ください。

☎0985-41-8650

02 創業 / FOUNDATION

宮崎商工会議所

企業と地域の応援団！創業前から創業した後まで、起業に関する様々な相談を多角的にサポートします。

☎0985-22-2161

宮崎県よろず支援拠点

国が設置している無料の経営相談所です。各分野のプロが、起業から経営上のあらゆる悩みに対応します。

☎0985-74-0786

日本政策金融公庫

融資や事業計画書の作成など、移住して創業を目指すみなさまを幅広くサポートします。最寄りの支店で移住前から相談が可能です。

宮崎支店 ☎0985-23-3275

03 農・林・漁業 / PRIMARY INDUSTRY

(公社)宮崎県農業振興公社担い手支援課

宮崎県新規就農相談センター

新規で農業を始めたいと考えている方に向けて、段階に応じたサポートや情報提供を行います。

☎0985-51-2631

(公社)宮崎県漁村活性化推進機構

漁業をやってみたいという方に向けて、漁業就業に関する研修制度や求人情報を紹介します。

☎0985-75-0022

(公社)宮崎県林業労働機械化センター

宮崎県林業労働力確保支援センター・無料就業紹介所

林業への就業に関する相談や研修の案内、求人情報の提供などを行います。

☎0985-29-6008

04 住まい / HOME

空き家バンク

宮崎市内の売買や賃貸の空き家情報をWEBサイトにて公開中です。

公営住宅(一社)宮崎県宅地建物取引業協会

宮崎市営住宅
☎0120-931-560

宮崎県営住宅
☎0120-947-208

移住前も、移住後もご相談ください！

移住に関する相談窓口

MOVING INFORMATION





01 宮崎市移住センター / MIYAZAKI IJU CENTER

移住コンシェルジュが、移住に関する様々な相談に対応し、住まいや仕事、コミュニティなどに関する情報提供やアドバイスを行います。

相談方法
面談、電話、メール
※面談をご希望の方は事前にご予約をお願いいたします。

WEBサイト▼

オンライン相談もお気軽にご相談ください！

☎ 0985-44-1042

所 宮崎県宮崎市橘通西1-1-1 宮崎市役所第二庁舎5階
時 月曜～金曜 9:00～17:00　休 土・日・祝、12/29～1/3
iju@city.miyazaki.miyazaki.jp



各種窓口紹介や情報をSNSで随時発信中!

02 宮崎県ひなた暮らしUIJターンセンター / UIJ TURN CENTER

宮崎本部

所 宮崎県宮崎市錦町1-10
宮崎グリーンスフィア壱番館「KITEN」3階
みやざきJOBパークプラス内
時 月曜～金曜 9:00～18:00　休 土・日・祝日
☎ 0985-27-3685
info-miyazaki@miyazaki-hinatagurashi.jp

宮崎県の仕事や暮らしの相談＆情報を発信！



WEBサイト▼

東京支部

所 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館8階
ふるさと回帰支援センター内
時 火曜～日曜 10:00～18:00　休 月・祝日
☎ 03-6273-4200
info-tokyo@miyazaki-hinatagurashi.jp

大阪支部

所 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-900
大阪駅前第1ビル9階
時 月曜～金曜 9:00～17:00
休 土・日・祝日
☎ 06-6348-3835
info-osaka@pref.miyazaki.lg.jp

福岡支部

所 福岡県福岡市中央区
天神2-12-1天神ビル8階
時 月曜～金曜 9:00～17:00
休 土・日・祝日
☎ 092-724-6234
info-fukuoka@pref.miyazaki.lg.jp

その他窓口 / OTHER

宮崎市東京事務所

所 東京都千代田区平河町2-4-1
日本都市センター会館12F
☎03-3234-9777
KYJ03702@nifty.ne.jp

国富町企画政策課

所 宮崎県東諸県郡国富町
大字本庄4800番地
☎0985-75-3126
kikaku@town.kunitomi.miyazaki.jp

綾町総合政策課 まちづくり推進係

所 宮崎県東諸県郡綾町大字南俣515番地
☎0985-77-3464
machizukuri@town.aya.lg.jp