

夢は 未来を変える。



赤坂 良太さん

山内 愛莉さん

長瀬 穂人さん

かながわジュニアチャレンジプロジェクト

昨年度開始した「かながわジュニアチャレンジプロジェクト」は、ジュニア期から優れた能力を有する人材を発掘・育成し、神奈川県育ちのトップアスリートの輩出を目指すものです。



詳しくはこちら

【上記記事に関する問合せ】県立スポーツセンター ☎0466(82)6395 FAX0466(83)4622

新年あけましておめでとうございます

コロナ禍の影響を脱した今、私たちの日常生活や社会経済活動は以前の活気をほぼ取り戻しました。県内の観光地にも大勢の観光客が訪れ、にぎわいを見せています。

新型コロナとの闘いは本当に長くつらい日々でしたが、この危機を乗り越えることができたのは、県民、事業者の皆様のご理解とご協力があり、そして、医療関係者の皆様のご献身的なご尽力があったことでした。改めて感謝を申し上げます。

コロナ禍は私たちの生活にさまざまな変化をもたらしました。デジタル化の浸透もその一つではないでしょうか。新型コロナとの闘いは、横浜港にやってきた大型客船ダイヤモンド・プリンセス号への対応から始まりました。乗客・乗員の方々にとってまず必要だったのは、健康状態の把握と薬の手配でした。隔離された状況下での難しい課題でしたが、県のデジタル政策の統括責任者(当時は県顧問)がさまざまな調整を行い、これを可能にしました。LINEアプリをインストールしたスマートフォンを船内の乗客・乗員の方々にお配りし、そのチャット機能を活用することで、心のケア相談や薬に関する質問など、一人一人のニーズに対応することができたのです。

こうした実績は、その後の県のコロナ対策にも生かされました。

コロナ禍では、多くの皆さんが先の見えない不安を抱え、暗中模索の日々を過ごしていたと思います。このような不安を少しでも解消できるよう、「新型コロナ対策パーソナルサポート」を開発し、感染症の最新情報や感染の拡大状況などをきめ細かく発信してきました。これは全国のモデルにもなった取り組みです。また、自動音声で健康観察を行うAIコールを導入することで、自宅で療養している方々のフォローアップをすることもできました。

そして今、世界はまさにデジタル革命の真ただ中にあります。生成AIに代表されるように人工知能の進化は目覚ましく、人間の頭脳を超える日も遠くないという識者もいます。また、その活用にはさまざまなリスクも指摘されていますが、私たちが目指しているのは、県民の皆様が目線に立ち、一人一人の不安に寄り添い、安心して暮らせる社会をつくり上げていくことです。

コロナ禍で培った経験を生かしながら、医療や福祉、防災、地域交通などさまざまな分野でデジタルの活用を進め、「県民目線のデジタル行政でやさしい社会」の実現を目指してまいります。

県民の皆様にとりまして、新しい1年が良い年になりますことを心から祈念いたします。

神奈川県知事 黒岩祐治



新年からはじめよう! 適度な運動を継続して、未病改善!

寒 さでつい家にこもりがちになる冬ですが、箱根駅伝(東京箱根間往復大学駅伝競走)やかながわ駅伝などの駅伝大会が開催され、多くのランナーの活躍が見られます。今回は、県出身の現役トップランナー直伝のランニングやウォーキングのコツ、ストレッチをご紹介します。できる範囲で運動を継続し、健康増進やストレス発散、未病改善につなげましょう!

かながわで

走る



肩が
上がらない
ように!

コツをつかんで、スマートに走ろう!

＼アドバイス／

- ★ 力を使わず、走りやすい歩幅を、練習しながら見つけましょう。
- ★ 上半身の力を抜き、腕を振る時に肩が上がらないように意識します。
- ★ 視線は、遠くを見すぎると体が後傾してしまうので、自身の体の前傾に合わせて視線を落とすイメージで走りましょう。



所属: プレス工業株式会社
はしもと りゅういち
橋本 龍一選手 川崎市出身
箱根駅伝に第93回大会から4年連続出場、第69回かながわ駅伝優勝(川崎市代表)

おすすめのランニングスポット

江の島(藤沢市)
海岸沿いなど景色が良いので、走っていて気持ちが良いです。(橋本選手)

馬堀海岸遊歩道(横須賀市)、海の公園(横浜市金沢区)
1日5分でもいいため、無理なく走ったり歩いたりしましょう。(滋野選手)



肘は90度!

各選手おすすめの運動やかながわ駅伝の思い出などをで紹介しています。ぜひご覧ください。



走ることが難しい場合は、ウォーキングから!

かながわで

歩く

＼アドバイス／

- ★ 腕振りには、肘を90度に曲げ、肩甲骨から大きく動かすことを意識しましょう。
- ★ お腹に軽く力を入れ、背筋を伸ばして歩きましょう。
- ★ 腕をしっかり振ることで、腕の大きな動きに連動し、自然と歩幅も広がります。



所属: パナソニック女子陸上競技部(パナソニックエンジェルス)
しのぶから そら
信櫻 空選手(左) 横浜市出身
第74回かながわ駅伝優勝
(横浜市代表)

もりた かおり
森田 香織選手(右) 横浜市出身
2023 マラソングランド
チャンピオンシップ(五輪選考レース) 出場

おすすめのウォーキングスポット

横浜市都筑区にある緑道(総延長15km)
木陰やアップダウンもあり、ジョギング・ウォーキングにぴったり。

運動の前後にしっかりストレッチを行い、けがを予防しよう!

「股関節から肩にかけてのストレッチ」でランニング時のけがを予防しよう(デスクワークなどでの姿勢の悪化や、巻き肩、肩こり解消にも効果的)



所属: プレス工業株式会社 陸上競技部キャプテン
しげの せいや
滋野 聖也選手 横須賀市出身
第72回かながわ駅伝優勝(横須賀市代表)



①片膝をついて基本姿勢をつくる



③しっかりと股関節から足にかけて伸びていることを確認

②肘を地面につける



⑤視線は指先を見るようにしましょう

④右手を大きく伸ばして手のひらが上を向くようにし、しっかりと胸を開く

バランスが崩れないように意識して、元の姿勢に戻る。5回を1セットとし、左右行います。

トップランナーからのメッセージ

私自身も長距離を走るとつらい、しんどいと感じることがあります。本質的にキツイ競技ではありますが、自身の成長が感じられるスポーツです。まずは一歩踏み出して走り始めましょう!どんなハードルでもよいので、目標を設定し、達成を目指しましょう。その達成感が次の一歩につながります。



所属: DeNAアスレティクスエリート
たてざわ りょうじ
館澤 亨次選手 横浜市出身
箱根駅伝に第93回大会から4年連続出場(6区・区間記録保持者)、第67回かながわ駅伝優勝(横浜市代表)

おすすめのランニングスポット

日産スタジアム周辺(横浜市港北区)
周回コースを利用して練習しているランナーも多く、上級者も気持ち良く走れます。



＼わがまちの選手を応援しよう!／

allかながわスポーツゲームズ 第78回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

- 日時: 2月11日(日・祝) 10時スタート
- 会場: 丹沢湖(山北町)周回コース
- コース: 全7区間(全長42.236km)



詳しくはこちら

同時開催 大学エキシビジョンレース

- 出場: 神奈川大学、関東学院大学、東海大学、日本体育大学

サイクルツーリズム

県は、かながわの豊かな自然環境を生かし、サイクリングで県内を巡るサイクルツーリズムを進めています。



詳しくはこちら

3033運動

県は、1日30分・週3回・3カ月間継続して運動やスポーツを行う「3033(サンマルサン)運動」を推進しています。



詳しくはこちら

[上記記事に関する問合せ] 県スポーツ課 ☎045(285)0797 FAX045(662)5557

その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血

全 国的に若年層(10代~30代)の献血者の減少が続いています。また、風邪やインフルエンザが流行する冬季は、献血者が特に減り、血液製剤が不足しがちです。病气やけが等で血液を必要とする方に、迅速かつ安定的に血液をお届けするため、献血にご協力ください。

県内の献血ルームはこちら

[上記記事に関する問合せ] 県業務課 ☎045(210)4964 FAX045(201)9025



僕が所属する横浜F・マリノスは、20年にわたってホームタウンでの献血活動をサポートしています。献血は「誰もが安心して暮らせる社会」の第一歩。誰かのために、自分のために、初めての方も勇気を出して、献血にチャレンジしてみよう!

きだ たくや
喜田 拓也選手
横浜F・マリノス
(J1リーグ/日本プロサッカーリーグ)



©1992 Y.MARINOS

冬季は脳卒中や心臓病を引き起こすヒートショックに気を付けましょう!



ヒートショックとは、急激な温度変化によりからだに受ける影響のことで、血圧が大きく変動することによって、失神したり脳卒中や心臓病といった循環器の病気を引き起こすおそれがあります。特に冬季は、暖房の効いた部屋とそうでない場所との温度差が大きいため、洗面所・浴室やトイレに移動するときは気を付けましょう。

ヒートショックを防ぐために

- | 洗面所・浴室 | トイレ |
|-----------------|-----------------|
| ① 脱衣所や浴室を暖める | ① 便座を温かくする |
| ② 入浴前に水分補給する | ② 上着や靴下を身に着けて入る |
| ③ お湯につかるのは10分以内 | |
| ④ お湯の温度は41度以下に | |

循環器病を防ぐためには、**食生活や運動などの生活習慣を改善し、健康診断を定期的**に受診するなど、普段から健康に気を付けることが大切です。

に循環器病対策に関する情報やリーフレットを掲載しています。



[上記記事に関する問合せ] 県がん・疾病対策課 ☎045(210)5025 FAX045(210)8860

「初雪とめじろ」

(写真:綾瀬市・綾瀬の好太郎さん)

初雪の日に、わが家の庭にメジロが飛来した時の一コマです。

(令和4年1月撮影)

■場所:綾瀬市

投稿写真募集中!

詳しくは **4** をご覧ください



編集/発行(毎月1日発行)
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
神奈川県 政策局 知事室
☎045(210)1111(代表)
☎045(210)3662 FAX 045(210)8834



県公式X(旧Twitter)
@KanagawaPref_PR

※記事は12月14日時点の内容であり、変更になる場合があります



新年、新しい家族を迎えてみませんか

県 動物愛護センターは、これまで多くの犬や猫を保護し、譲渡してきましたが、今もなお、皆さんとの出会いを待っている犬や猫がいます。

親戚が保護猫を飼っていたことがきっかけで、保護猫を家族に迎え入れたいと思いました。いせえび(猫)がなれてくれるまで焦らず待ち、今ではすっかり仲良しです。わが家のアイドルで、この家に来てくれて毎日が楽しいです。



譲り受けについて
詳しくはこちら

飼い主になる方へ

犬や猫は15年以上生きることもあります。食費や生活費、獣医療費などがかかるだけでなく、人と同様に年を取れば介護などが必要となる場合もあります。動物を飼ったら最後まで責任を持ち、大切に育ててください。



窓際が
お気に入りだ
ニャン🐾

県動物愛護センターから猫を譲り受けた
鈴木さんご家族

【上記記事に関する問合せ】県動物愛護センター ☎0463(58)3411 FAX 0463(59)4931

「神奈川がんばる企業エース」を認定

県 は、独自の工夫等により成長している中小企業を「神奈川がんばる企業」、「神奈川がんばる企業エース」として認定しています。中小企業の社会的認知度や従業員のモチベーションの向上を図ることにより、業績アップや黒字化につなげることを目的としています。



2023年度 神奈川がんばる企業エース

- かながわ経済新聞同業会
- 株式会社クラタ
- 有限会社津田製作所
- 旭工業有限会社
- 株式会社IDP
- 株式会社横浜リテラ
- 株式会社静科
- 有限会社魚瀬ゴム

株式会社横浜リテラ

総合パッケージメーカーである当社は、近年では環境配慮の観点から、プラスチック製容器の紙化に全力で取り組み、市場に新しい価値を提供するパッケージを生産してきたことを評価していただきました。昨年創業90周年を迎えましたが、時代の変化とともに商流が大きく変わる中で、今後もお客様と一緒に成長できる環境づくりを行ってまいります。

スタンドパウチ(袋)

ポップアップボックス

化粧箱



詳しくはこちら

【上記記事に関する問合せ】県中小企業支援課 ☎045(210)5556 FAX 045(210)8872

ともに生きる:

＼ 今月は、県立茅ヶ崎支援学校の皆さんに伺いました! ／

特別支援学校から始める「ともに生きる」

県立茅ヶ崎支援学校では、地域の皆さんに、「ともに生きる仲間」として本校や本校に通う児童・生徒を知っていただけるよう、顔が見える関係づくりに積極的に取り組んでいます。調理実習で市内の飲食店の方を外部講師として迎えたり、卒業生や現役の生徒、教員による音楽バンド「ゆうとりんズ with HARUKA」を結成し、各地のイベント等でライブ活動を行ったりしています。さらに、企業や住民の皆さんとともに、車中泊体験や非常食の実食など災害時に備えた訓練も行っています。これからも地域の皆さんとの関係づくりを大切にしながら、共生の輪のさらなる広がりを目指していきます。



ゆうとりんズ with HARUKAの皆さん



このコラムでは、「ともに生きる社会かながわ憲章」の理念に共感していただいている方々のメッセージをご紹介します。



ともに生きる社会
かながわ憲章

ともに生きる社会 かながわ憲章 平成28年10月14日 神奈川県

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

憲章については
こちら



【上記記事に関する問合せ】県共生推進本部室 ☎045(210)4961 FAX 045(210)8854