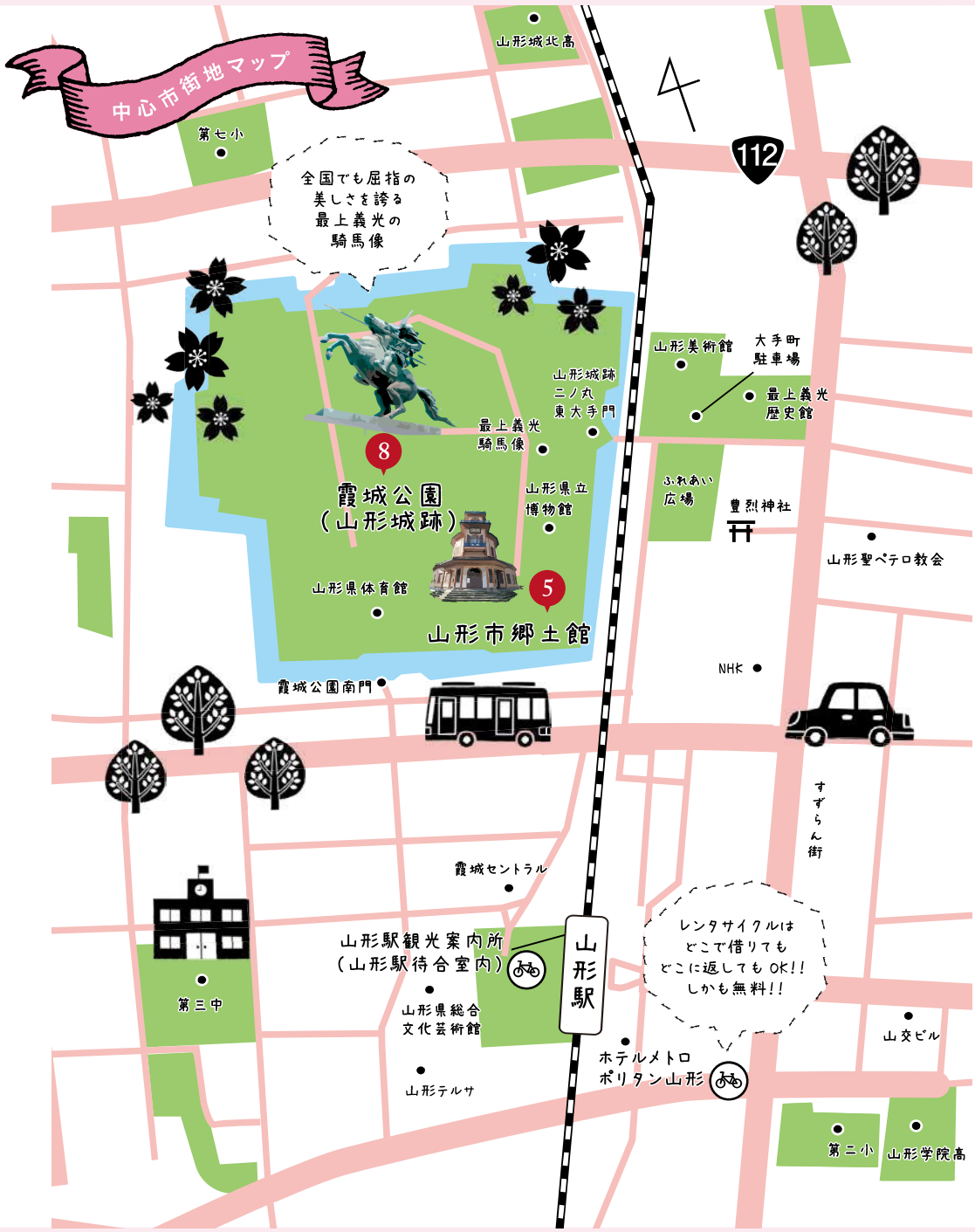
紅の花染まるまちの心地よい時間

松尾芭蕉も詠んだ市の花、紅花。
私たちのまちは、
山寺と紅花文化を通して
大きく発展してきました。
そんな山形市の
色とりどりの風景や
居心地の良いスポットを
紹介します。

00 は、P22～29で紹介しているスポットです。



〈以下は広告スペースです〉

◎新車 ◎中古車販売 ◎リース
◎鈑金塗装 ◎車検整備 ◎保険
◎ロードサービス





株式会社 オートセブン・アルボ

〒990-0001 山形市穂積135
TEL023-679-5699
FAX023-679-5659

感動しようぜ! arvo

オートセブン・アルボ
イメージキャラクター
波田 陽区



市街地の移動手段には…

ベニちゃんバス

十日町や七日町、旅篭町といった市中心部を経路としており、中心市街地への移動にも便利です。元日を除く毎日運行しています！山交バスの【やまこうバスナビ】でベニちゃんバスも検索できます。

やまこうバスナビ

レンタサイクルステーション

中心市街地の移動に便利なレンタサイクルがあります。無料で借りられる上、どのステーションでも返却が可能です。

647-2266（山形市観光案内センター）
時 9:00～17:00（受付は16:00まで）

貸出返却ステーション（map上の 自転車マーク）

- 山形駅観光案内所（山形駅待合室内）
- ホテルメトロポリタン山形
- ホテルキャッスル
- 山形まるごと館紅の蔵
- 山形グランドホテル

※貸出期間は4月下旬から10月下旬まで
※「山形まるごと館紅の蔵」は10:00～

〈 以下は広告スペースです 〉

みはらし接骨治療室
MIHARASHI SEKKOTSU CHIRYOSHITSU
完全予約制
訪問・時間外施術も承ります
〒990-2317
山形市みはらしの丘4-15-8
TEL023-674-7392

店舗・オフィスの空間トータルデザイン
有限会社 山形商美社
商業空間美術創造社
https://www.syobisha.com
■看板
■内装
■デザイン
〒990-0827
山形市城南町3-7-6
:023-644-1417
fax:023-644-1416


この街と生きていく
山形信用金庫
https://www.shinkin.co.jp/y-shinkin/
山形市鉄砲町 2-18-5
☎ 023-632-2161

中心市街地 Central city

00のあるスポットはP20〜21のマップに掲載しています。

観光拠点や交流の場、歴史・文化に触れることのできるエリアです。
新たな施設もオープンし、歩きたくなるような中心市街地は、市民の憩いの場となっています。



令和3年 OPEN

1 七日町ルルタス（ナノカマチルルタス）



複数のテナントが入居している、再開発事業で建設された2階建ての商業施設です。北側にある「水の町屋（ミズノマチヤ） 七日町御殿堰（ナノカマチゴテンゼキ）」との一体化を図って整備されました。七日町の新たなにぎわいと憩いのスポットです。

所 七日町2-7-5

合わせて訪れたい



1 水の町屋（ミズノマチヤ） 七日町御殿堰（ナノカマチゴテンゼキ）

約400年前につくられた水路「山形五堰」のひとつ「御殿堰」の景観を利用した商業施設です。木造の町屋と明治・大正時代の蔵を活用した趣のある空間で、老舗の茶屋・呉服店・そば屋、カフェ・和雑貨店などを楽しめます。

所 七日町2-7-6 電 623-0466（株）結城屋内



町屋の軒先に吊るされた干し柿は、御殿堰の季節の風物詩となっています。

Check

〜街歩きの情報さがしに〜

「はい！やまがたでした！」

中心市街地の店舗情報やイベント、公共施設、駐車場情報をまとめたサイトです。



〈以下は広告スペースです〉

冬の危険と悩みを解決します！
屋根の融雪なら フジヒロ
つらら防止ヒーター
スイッチひとつで効率的に融雪できて安心
心身ともに、雪おろしの負担から解放
◎特許第4037443号 ◎特許第4037444号
◎特許第4705625号
Before
After
屋根融雪・駐車場融雪・つらら防止・床暖房工事・配管保温・遮熱工事
FUJIHIRO フジヒロ株式会社
0120-14-2216（いーよ フジヒロ）
〒990-0057 山形県山形市宮町3-6-38
https://fujihiro-hot.co.jp
融雪 フジヒロ 検索

羽毛ふとんの仕立直し
良い素材はくりかえし使えます
サイズの変更も承ります
SLEEP SHOP のむらや 十日町
お宅までお預かりにうかがいます。
東京 西川チェーン
山形市十日町2-4-9 ☎622-2757
のむらや 山形市 検索

② 山形まるごと館 紅の蔵（ヤマガタマルゴトカン ベニノクラ）

江戸時代より紅花貿易商人として栄えた長谷川家の蔵屋敷を整備してつくられた観光複合施設です。地産地消のおもてなしで、旬菜旬食をテーマとした食の提供や農産物の直売のほか、展示やイベントを開催しています。



毎月10日は十日市！特産品の販売等を行っています。



所 十日町2-1-8 ☎ 679-5101

Column 蔵文化

山形市は全国的に見ても指折りの「蔵のまち」。古くからの商業の繁栄を物語る蔵が、中心市街地に150棟も残されています。近年では蔵を再生して施設などに活用しています。

③ gura（グラ）

1つの土蔵と2つの石蔵をリノベーションしオープン。山形の歴史・文化・伝統工芸を発信しています。「食」「デザイン」「人」が集まり、新しい山形に出会えるかもしれません。毎月さまざまなイベントも開催されています。

所 旅篭町2-1-41
☎ 674-0943（代表）
665-5466（レストラン直通）



内部はこんな感じ！！





レストランでは、顔が見える生産者から直接仕入れた食材を使った料理を提供します。



④ やまがたクリエイティブ シティセンターQ1（ヤマガタクリエイティブ シティセンター・キューイチ）（旧山形まなび館）

山形まなび館として活用されてきた市立第一小学校旧校舎（昭和2年竣工、山形県下初の鉄筋コンクリート造校舎）をリノベーションし「創造都市やまがた」の拠点施設として再活用します。令和4年9月のオープンを目指していて、今後さまざまなイベントも開催予定です。

所 本町1-5-19

〈 以下は広告スペースです 〉



有限会社 蔵王舗装
山形市天神町22
TEL.023-684-8447
FAX.023-684-8490



舗装工事・土木工事一式
株式会社 三浦組
〒990-2226 山形市西越28-3
TEL023-633-2707
FAX023-624-8719
http://www.miuragumi.jp/



梅津工業 株式会社
山形市飯田 3-8-25
TEL(023)633-0770
FAX(023)633-0764

歴史・文化 History & Culture

街並みに、歴史ある建造物や文化財がとけこみ、趣のある風情を楽しむことができる山形市。今も変わらず人々に親しまれています。

5 山形市郷土館（ヤマガタシキョウドカン） 旧済生館本館

明治11(1878)年七日町に建てられた木造下見板張りの擬洋風建築の傑作です。長年市民に利用されてきた県立(後に市立)病院・済生館本館を、昭和44(1969)年霞城公園内に移築・復元し、現在は郷土資料や医学資料を展示しています。

所 霞城町1-1(霞城公園内)
644-0253



円形の回廊で14角形のドーナツ型をしています。



真上から見た郷土館

国指定重要文化財





イザベラ・バード顕彰碑

バードの足跡をたどり、魅力を探る研修会を開く中で、市民県民からさまざまな声が上がりました。「バードが実際に見た旧済生館本館は貴重な歴史的遺産」「郷土の良さを次世代につなぐ具体的なものを」などの願いを受け、寄付や市の補助をもとに、山形市立病院済生館敷地内に顕彰碑を令和2(2020)年3月26日、建立しました。

Column

イザベラ・バード

開国間もない明治11(1878)年に日本を旅した、英国人女性旅行家です。旅の記録を『日本奥地紀行』として出版し、山形市を「文明開化最先端のまち」などと称賛しています。さらに、当時建設中であった旧済生館本館についても褒め称えています。



〈以下は広告スペースです〉

山形市
フォトギャラリー



Yamagata city photograph gallery

造園業

株式会社
寺崎造園

代表取締役　寺崎　晃

〒990-2334 山形市蔵王成沢字高田808-5
TEL023-695-3011
FAX023-695-3012

6 文翔館（ブンショウカン）

大正5(1916)年に県庁舎・県会議事堂として建てられました。大正時代の佇まいを残す、格調高く堂々としたレンガ造り石張りの洋風建築が人々を魅了します。現在は県郷土館として一般公開されています。

所 旅篭町3-4-51 ☎ 635-5500



職人の技術が光る、細やかな内装も必見。





7 もみじ公園（モミジコウエン）

真言宗宝幢寺（ホウドウジ）の庭園を、寛文頃(1665年前後)に、時の山形城城主・松平下総守忠弘が山形城の本丸庭園の余石と吉野の紅葉を用いて造りました。「清風荘」、「宝紅庵」(茶室)が併設されています。



所 東原町2-16-7
☎ 641-1212(公園緑地課)



清風荘（セイフウソウ）

和室、茶室を主体とした施設で、純和風の施設として文化芸術等の諸活動や国際交流などに利用されています。

☎ 622-3690(清風荘)



武将の騎馬像としては屈指の美しさを誇る最上義光像。

8 霞城公園（カジョウコウエン）（山形城跡）

初代山形城主・斯波兼頼が築城し、現在の城郭は11代城主・最上義光が整備したものが原型とされている、堀と石垣が残る山形城跡です。現在は二ノ丸東大手門と本丸一文字門が復元されています。

所 霞城町1-7(管理事務所)

国史跡指定



本丸一文字門大手橋

〈 以下は広告スペースです 〉

何かのご縁
人との出会い。街との出会い。自然との出会い。
さまざまな出会いは、
生きていく私たちの大切な宝物です。
千歳不動産はそんなご縁を
大切にしたいと考えております。
CHITOSE
千歳不動産株式会社
山形市東原町三丁目3番56号 TEL623-8011

総合建設業
土木工事・宅地造成工事・山形市上下水道指定店・
宅地建物取引業・産業廃棄物収集運搬業・解体工事業
アスファルト舗装工事業・草刈り・芝刈り 除雪承ります
高原建設株式会社
山形県知事免許(5)第1960号
〒990-0003 山形市早乙女31番地の1
☎023-631-5902 FAX.023-642-8562
防災に強く
住みよい街づくりを
目指しています。
浸水対策工事
道路工事

第一貨物は≪輸送品質≫を大切にします。
第一貨物
本 社 山形市諏訪町二丁目1番20号
TEL 023−623−1414
正社員 募集中 !!
詳細はホームページをご覧ください。
https://www.daiichi-kamotsu.co.jp/recruit/





山寺（宝珠山 立石寺）

ホウジュサン リッシャクジ

慈覚大師円仁（ジカクダイシエンニン）が平安時代に建立したと伝わる天台宗の寺です。全山を構成する凝灰角礫岩（ギョウカイカクレキガン）は永年の水蝕と風蝕によって奇岩怪石を残し、四季折々の景観が楽しめます。

本堂には、比叡山延暦寺から分火された「不滅の法灯」が1000年以上も絶えることなく燃え続けています。

元禄2(1689)年、松尾芭蕉も訪れて、『閑さや岩にしみ入る蝉の声』の名句を「おくのほそ道」に残しました。

所 山寺4456-1



根本中堂



山門



奥之院



五大堂

Column 知る人ぞ知る、パワースポット

垂水遺跡（タルミズイセキ）

立石寺よりさらに奥に進み、最上三十三観音の二番札所でもある千手院の裏手にあります。凝灰岩でできた白い岩肌に、蜂の巣状に穴が開いた巨石・巨岩は幻想的です。



所 山寺千手院

〈以下は広告スペースです〉



山形市
フォトギャラリー



Yamagata city photograph gallery



ベニバナブンカ
紅花文化



ひな市
（ひなまつり）

紅花交易は上方の座敷蔵文化、江戸の店蔵文化が融合した山形独自の蔵文化を生み出しました。特に「座敷蔵」には上方文化の調度品が数多く見られ、雛人形や紅花染め衣装、屏風（ビョウブ）などが並びました。さらに「おみづけ（近江漬け）」は、上方から伝わったもので、「いも煮」は、江戸時代に紅花を運んだ最上川の船頭が、地元の里芋と帰り荷の棒鱈を川原で煮て食べたことが発祥とされています。

莫大な富をもたらした紅花はこの地に豊かな文化を築き、今に伝わっています。蔵文化については、P23



紅の蔵および収蔵資料
（旧長谷川家）



紅花屏風



いも煮



おみづけ
（近江漬け）

モトキノイシトリイ
元木の石鳥居

国指定
重要
文化財

平安時代のものとされている国内最古級の鳥居です。蔵王成沢にも、ほぼ同年代に建立された石鳥居「八幡神社鳥居」があります。



所 鳥居ヶ丘9



八幡神社の
石鳥居（蔵王成沢）



所 大字長谷堂
電 641-1212（公園緑地課）

ハセドウシロアトコウエン
長谷堂城跡公園

出羽の関ヶ原と呼ばれる長谷堂合戦（1600年）で、10倍以上の軍勢を持つ上杉軍の侵攻に持ちこたえ、名をはせた山城跡です。石碑や東屋がある山頂広場から、山形城跡（霞城公園）など山形市内が一望できます。



山の随所に堀や曲輪といった防御施設が残っています。

〈 以下は広告スペースです 〉



オートリサイクルメッサ
車検・整備・鈑金
◆代　車　無　料
◆引取り・配達無料
◆リサイクルパーツ対応
山形西部工業団地内
山形市鋳物町３７
TEL 644-4496

自然・景観・スポーツ

Nature's view & Sport

唯一無二の景観を生み出している蔵王連峰や、市民に親しまれている馬見ヶ崎川。
山形市内には心に残る風景と子どもたちに人気の公園やスポーツ施設が数多くあります。



樹氷（ジュヒョウ）

蔵王連峰の特殊な気象条件と植生がつくり出した“氷”と“雪”の造形美は、一つとして同じものはなく、刻々と変化するその姿と大きさに圧倒されます。

12月下旬～2月下旬開催



ロープウェイで樹氷360度の大パノラマを体感！



“スノーモンスター”樹氷のライトアップは幻想的！

蔵王温泉（ザオウオンセン）

1900年前に開湯した東北屈指の古湯です。強酸性の硫黄泉で体内の水分量を増加させ、肌と血管を若返らせるといわれ、美肌効果があります。



温泉街には3つの共同浴場があります！



〈以下は広告スペースです〉





蔵王温泉 名物
いが餅の里



蔵王温泉
湯の花せっけん

蔵王 おみやげセンター まるしち

まるしち

株式会社 まるしち商店
〒990-2301 山形市蔵王温泉955-9
Tel023-694-9502
https://maru-7.com

山形市民の皆さま

蔵王温泉は市街地から車で30～40分で旅行気分が味わえるところです。
夏は涼しく、冬でも道路はしっかり除雪されているので安心して来られます。
四季折々の味わいと、最高の温泉を是非満喫してください。

蔵王温泉観光協会



〈お問い合わせ先〉
蔵王温泉観光協会 観光案内所
〒990-2301 山形市蔵王温泉708-1
TEL 023-694-9328
FAX 023-694-9327

http://www.zao-spa.or.jp



マミガサキガワ
⑨馬見ヶ崎川

馬見ヶ崎川が運んできた土砂が蓄積し、扇状地が形成され、その上に今の山形市があります。豊かな土壌と伏流水で市民の生活や産業を支え、母なる川として市民に親しまれています。



春になると、サクラの一部がライトアップされ、夜桜街道を楽しめます。

Column

デカい鍋でいも煮を作るにはココしかない

直径6.5mの大鍋と大型重機でいも煮を調理するイベント「日本一の芋煮会フェスティバル」の会場として、日本一の称号を支えているのも馬見ヶ崎川です。





ニシザオウコウエン
西蔵王公園

広大な敷地面積を誇る豊かな自然環境が魅力の公園。アスレチック遊具やコンビネーション遊具などのほか、キャンプ場やバーベキュー広場もあるので親子で楽しめます。

所 大字岩波～上桜田
655-5900（山形県総合運動公園）

ヤソウエン
野草園

野草、樹木合わせて約1,000種類のさまざまな植物が植えられています。5月になるとミヤマザクラとカスミザクラが自然交配した、とても珍しいサクラを見ることができます。



世界に1本だけのミヤマカスミザクラ。



所 大字神尾832-3
634-4120

〈 以下は広告スペースです 〉

山形市
フォトギャラリー



Yamagata city
photograph gallery

蔵王の母
しばママのお店
自家製栽培のお米と採れたて野菜を使い山形市地産地消の、ヘルシーメニューが自慢



営業時間　7月～10月　11時30分～22時
　　11月～6月　11時30分～16時
休日　不定休
山形市蔵王温泉川前939-3 TEL023-694-9697



スキー用品のレンタル
■営業時間
午前8:00～午後10:00
（シーズン中は無休）



有限会社 しばスキー
山形市蔵王温泉川前935-7
TEL023-694-9080

西公園（ニシコウエン）

生き物についての環境学習や健康づくりなど、さまざまな活動の場所となっています。大型木製遊具やじゃぶじゃぶ池は子どもに大人気です。

所 門伝字落合河原3114-10





春～夏は
たくさんの子どもたちが
遊んでいます！

4～11月は
キャンプも楽しめます

キャンプ場

市街地から近く、緑豊かな西公園に宿泊することができるキャンプ場です。家族や友人とゆっくりと自然の中で過ごすことができます。利用方法等は、二次元コードからご確認ください。





馬見ヶ崎プール ジャバ（マミガサキプール ジャバ）

日常の健康維持や基礎体力向上のため、一年を通じて利用できる運動施設です。波のプールやスライダー、リラックスゾーンなどがあり、子どもも大人も楽しめます。

所 小白川町字川原1237
633-8989







Check 市内中心地の公園情報

市内中心地の公園は、「はい！やまがたでした！」ホームページで検索できます。



山形市フォトギャラリー





Yamagata city photograph gallery


ちゃぷちゃぷひろば（噴水）



ふわふわどーむ（エアー遊具）


よちよち、ぴよぴよひろば（すなば）


ローラーすべりだい

児童遊戯施設

べにっこひろば

子どもたちが、体をいっぱい動かして遊べる広い遊び場です。子育て支援センターの機能もあります。イベント情報や最新の情報は、二次元コードからご確認ください。

所 樋越22
674-0220

べにっこひろば ブログ

べにっこひろば だより

Column

2022年4月18日
OPEN！

南部児童遊戯施設 シェルターインクルーシブ プレイス コパル

市内全域における子育て支援機能をさらに充実させるため、市南部に児童遊戯施設がオープンしました。障がいのあるなしにかかわらず遊べる「インクルーシブ」な新しい施設です。

所 片谷地580-1
676-9876

コパルホームページ





ヤマガタシソウゴウスポーツセンター

山形市総合スポーツセンター

平成4年のべにばな国体の競技会場として建設されました。外観は多層民家造りをイメージしています。各種スポーツ大会はもちろん、展示・集会など多様なイベントにも対応できる施設です。

所 落合町1



屋外プール

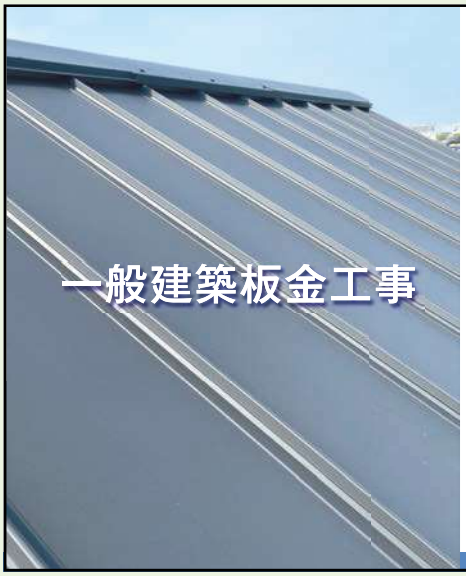
50mの長水路公認プールとして、全国大会等の大規模大会まで利用できます。幼児プールもあるので、小さなお子さんも楽しめます。

〈以下は広告スペースです〉

山形市
フォトギャラリー



Yamagata city
photograph gallery



NAGAOKA
株式会社 長岡板金
代表取締役 長岡 功一
山形市北山形2丁目3-66
TEL 023-645-2683
FAX 023-645-2682

Event Calendar
イベントカレンダー

季節の風物詩となっている行事から伝統的なお祭りまで、山形市内ではさまざまなイベントが行われています。子どもから大人まで楽しめる催しものがたくさんあります。


A


C


D


B


E


F

春 SPRING

2月 **3月**

2月～3月

雛のみち　A

最上川舟運や紅花交易によって、京都から山形に渡った時代雛を山寺と蔵王で展示しています。

所 山寺芭蕉記念館・蔵王

4月

4月上旬～中旬

霞城観桜会　B

約1,500本の桜が咲き誇る霞城公園は、市随一の桜の名所として知られています。「霞城観桜会」では、夜桜を楽しめるほか、満開の時期に合わせて大茶会や東大手門櫓公開なども行われます。

所 霞城公園

4月上旬～中旬

馬見ヶ崎さくらライトアップ　C

約2kmに渡って馬見ヶ崎川沿いに咲く桜を楽しめます。夜には一部ライトアップされ、見事な夜桜街道を見ることができます。

所 馬見ヶ崎川付近

5月

5月 5日

はたらく車大集合　D

はしご車、テレビ中継車、リフト車など約30台のはたらく車が勢ぞろい。毎年家族連れでにぎわいます。

所 ほっとなる通り（七日町・本町）

5月8日～10日

薬師祭植木市　E

熊本市・大阪市と並び日本３大植木市の一つと呼ばれている薬師祭植木市は、国分寺薬師堂の祭礼で、400年以上の歴史があるお祭りです。

所 薬師公園・薬師町通り・六日町通り・新築西通り・山形五中通りなど

5月中旬～11月中旬

面白山紅葉川渓谷オープン　F

大小の滝や川を巡りながら紅葉川渓谷を散策できます。

所 山寺 面白山

〈以下は広告スペースです〉



※イベントやお祭りは変更・中止になる場合がありますので事前にご確認ください。

SUMMER 夏


G


J


L


H



K


I

4月

4月下旬
蔵王連峰夏山開き G

蔵王連峰夏山登山の安全祈願を行います。また、冬は閉鎖していた蔵王連峰を東西に横断する蔵王エコーライン開きも行われます。

6月

6月～7月中旬
さくらんぼ狩り H

山形市郊外にあるさくらんぼ農園では、食べ放題のさくらんぼ狩りが楽しめます。佐藤錦、紅秀峰などの品種があります。

6月下旬～7月中旬
むらさざわ あじさい祭り I

約515mの石畳の参道に植えられた40種2,500株のあじさいが幻想的な景観を生み出します。

所 出塩文殊堂

7月

7月上旬
山形紅花まつり J

アニメ映画「おもひでぽろぽろ」の舞台にもなった高瀬地区で行われ、紅花のプレゼントや体験イベントなどが催されます。

所 高瀬紅花ふれあいセンター

8月

8月5日～7日
山形花笠まつり K

東北四大まつりの一つとして知られ、およそ100万人が訪れる山形市の夏の風物詩。市のメインストリートを舞台に、艶やかな衣装と紅花をあしらった笠を手にした踊り手が花笠音頭に合わせて群舞します。

所 十日町・本町・七日町大通り

8月14日
山形大花火大会 L

夏の山形の夜を演出する行事として市民に親しまれています。音楽に合わせた打ち上げやメッセージ花火が観客を楽しませてくれます。

所 事前にご確認ください

〈 以下は広告スペースです 〉



すべての塗り替え・リフォーム致します
一般建築塗装工事・板金工事・内装工事全般
株式会社 早坂美装
代表取締役 早坂 智恵美
山形市嶋南2-1-27 ☎023-612-9071



愛犬サロン Charming チャーミング
《営業時間》9:00～18:00
☎023-681-7155
◎動物取扱業登録/保管 村保23保第3号
◎動物取扱責任者/早坂奈々
◎登録有効期間/令和3年4月22日～令和8年4月27日
山形市嶋南2-1-28

ホームセキュリティから企業のセキュリティまで
山形警備
山形警備保障
YBS 企業グループ
TEL 023-643-1266
【本社】山形市あかねヶ丘 1-3-34


M


N



O


Q


P

秋 AUTUMN


S


R

9月

蔵王連峰の紅葉 M

9月～10月

山頂から温泉街にかけてさまざまな色をまとった鮮やかな姿を見ることができます。

芋煮会 N

9月～10月

馬見ヶ崎河川敷を中心に、週末になると家族や友人たちなどのグループでいも煮を楽しむ姿が見られます。

所 馬見ヶ崎河川敷ほか

みちのおくの芸術祭 山形ビエンナーレ O

〈隔年〉9月上旬～中旬

現代アートのフェスティバル。展示のほかにライブやトーク、上映会などが行われ、隔年で開催されています。

所 文翔館、東北芸術工科大学ほか

面白山 コスモスベルグ P

9月上旬～10月中旬

約7haの広大な花畑一面を約100万本のコスモスが埋め尽くします。

所 面白山高原

日本一の芋煮会フェスティバル Q

9月の敬老の日の前日(日曜日)

山形の一大イベントの「日本一の芋煮会フェスティバル」は、平成元年に市制100周年を記念して始まりました。6.5mの大鍋を使って、約3万食のいも煮を作ります。おいしさもスケールもまさに日本一の芋煮会です。

所 馬見ヶ崎河川敷 双月橋付近

10月

山形国際ドキュメンタリー映画祭 R

〈隔年〉10月上旬～中旬

平成元(1989)年にスタートしました。多くの映画人が山形市に集まり、隔年で開催されています。

所 中央公民館、市民会館ほか

山寺の紅葉 S

10月下旬～11月上旬

赤や橙(ダイダイ)など、錦秋の名にふさわしい壮大な自然美を望めます。

所 山寺

〈以下は広告スペースです〉



※イベントやお祭りは変更・中止になる場合がありますので事前にご確認ください。

Event Calendar イベントカレンダー

WINTER 冬


T


V


W


X


Y


U

12月

12月上旬

蔵王温泉スキー場開き T

東北最大級のスノーリゾート。変化に富んだゲレンデ・コースをはじめ、美肌の湯ともいわれる温泉、世界的にも有名な樹氷など、一日中遊べます。

所 蔵王温泉スキー場

12月下旬～2月下旬

蔵王樹氷まつり U

白銀のゲレンデから放たれる花火やLEDライトで光のラインをみんなでつくるパフォーマンスなど、冬の蔵王温泉を楽しめるイベントが満載です。

所 蔵王温泉スキー場

12月下旬～2月下旬

樹氷ライトアップ V

蔵王の特殊な気象条件からできる樹氷は、氷と雪が織り成す大自然の芸術品です。その樹氷を色彩豊かな照明でライトアップし、幻想的な世界へと誘います。

所 蔵王温泉・蔵王ロープウェイ山頂線沿線および地蔵山頂駅周辺

1月

1月10日

山形市初市 W

江戸時代初期から続く伝統行事。商業の株を象徴する「かぶ」や長寿を表す「白ひげ」などの縁起物のほか、家庭用品などの露店が立ち並びます。

所 十日町・本町・七日町の商店街沿道ほか

1月10日

ウインターフェスティバル X

街なか全部が桟敷席をテーマにした、冬の花火大会。霞城公園から打ち上がる約2,000発の花火が、冬の夜空を幻想的に彩ります。

2月

2月上旬～中旬

山寺こけし雪だるま祭り Y

一般参加の雪像コンテスト。山形をテーマにしたものやキャラクターを形作ったものなど、こけし雪だるまが並びます。

所 山寺宝珠橋公園内

〈 以下は広告スペースです 〉





いざというとき



新型コロナウイルス感染症について

感染拡大を防止するため、「三密」の回避や「人と人との距離の確保」「不織布マスクの正しい着用」、「手洗い・手指消毒」など、基本的な感染対策や「新しい生活様式」を実践していきましょう。

問 健康増進課　TEL:616-7274

最新の情報は、山形市公式ホームページをご確認ください。

感染対策について

新型コロナウイルス全般の予防として、小まめな手洗いやアルコール消毒液等による手指消毒が効果的です。また、飛沫を吸い込まないよう人との距離を確保すること、不織布マスクの正しい着用や咳エチケット、手を口や鼻、目にもっていかない等の通常の感染対策を行うことが重要です。

予防対策 参考

- 新型コロナウイルス感染症の予防（厚生労働省HP）
- スマートライフのために（内閣官房HP）
  感染症対策のためのポスター、チラシ、動画など

人を傷つける発言や根拠のない悪口は控えましょう！

感染症は、誰もが罹患する可能性があります。感染した方と家族などの関係者、診察にあたった医療関係者への誹謗中傷や不安・偏見・憶測に基づく情報の拡散等の行為は控え、正しい情報に基づき冷静に行動しましょう。



相談窓口

新型コロナウイルスに関して不安なことや分からないことがある場合

問 一般相談センター
（受付時間：午前8時30分～午後6時、土・日・祝日含む）
TEL:0120-56-7383

その他新型コロナウイルスに関するお問い合わせ

問 山形市保健所　健康増進課
（受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分）
TEL:616-7274
聴覚に障がいのある方、電話での対応が難しい方はFAXまたはメールでお問い合わせください
FAX:616-7276
メールの方はこちら

問 厚生労働省の相談窓口
（受付時間：午前9時～午後9時、土・日・祝日含む）
TEL:0120-565-653
聴覚に障がいのある方、電話での対応が難しい方はFAXまたはメールでお問い合わせください
FAX:03-3595-2756
メールの方はこちら

問 外国語対応ができる医療機関について

公衆衛生の豆知識

咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う
何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ２ｍとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

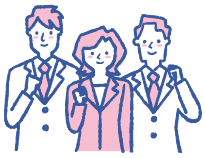
出典：首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」（https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html）より加工・編集して作成

発熱などの症状があり受診する場合

医療機関の受診に当たって

- **発熱等の症状がある場合には、受診する前に「かかりつけ医」に電話でご相談ください。**
- できるだけ月曜日から金曜日の日中の受診相談にご協力ください。
- かかりつけ医がない方、または、かかりつけ医が休診の場合などは、山形県の受診相談センターへご相談ください。

問 山形県受診相談センター
24時間対応（土・日・祝日含む）
TEL:0120-88-0006
フリーダイヤル（無料）

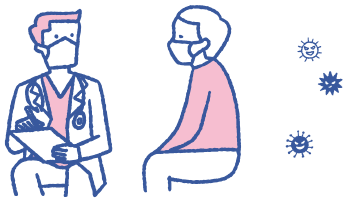


⚠ 注意

- 熱や咳などの症状が出たばかりの時は、検査をしても正確な結果がでないことがありますので、「かかりつけ医」に電話で受診するタイミングを相談してください。



- 呼吸困難（息苦しさ）や動けないくらいの強いだるさなどの症状があるときは、速やかに「かかりつけ医」に相談してください。



新型コロナウイルス検査を受けた方へ

「かかりつけ医」などで新型コロナウイルス検査を受けた方は、検査結果がでるまで以下の点に注意してください。

- 公共交通機関は避けて、自宅で過ごしてください。



- 一般的な衛生対策を徹底してください。
- 健康状態を毎日確認してください。
- 体調が悪くなったときには、受診した医療機関へ連絡してください。



家庭内に新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の注意事項

同居のご家族は以下の点に注意してください。

1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする
3. できるだけ全員がマスクを使用する（感染予防効果の高い不織布マスクを推奨）
4. 小まめにうがい・手洗いをする
5. 日中はできるだけ換気をする
6. 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する
8. ごみは密閉して捨てる





公衆衛生の豆知識

正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う

出典：首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」
（https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html）より加工・編集して作成

〈 以下は広告スペースです 〉

消毒・除菌・抗菌
感染予防対策
お電話ください。
MOAEIZU
全国展開する木下グループ「木下抗菌サービス」正規代理店
光触媒抗菌コーティング
『キノシールド』(52,800円~)
官公庁・学童・こども園等への施工実績多数
一般家庭、自家用車にも施工可能です
株式会社 モアイズ
山形市大字志戸田534-3
TEL023-664-1120

防　災

問 防災対策課
TEL：641-1212（内線380～384）
FAX：624-8847



災害時の被害を最小限に抑えるためには、日頃の準備が大切です。
ハザードマップで、事前にお住まいの地域の危険を調べましょう。
家庭内の備蓄、非常持ち出し品や避難時の対応などを、家族でしっかりと確認しましょう。

洪水・土砂災害ハザードマップを活用しよう

山形市では、浸水想定区域、土砂災害（特別）警戒区域に指定されている地区ごとに、避難所などが明記されたハザードマップ（洪水・土砂災害）を作成しています。平常時から、全体図・詳細図と解説図を確認し、避難ルートや避難所、避難する際に注意することなどを確認しましょう。

洪水
ハザードマップ

土砂災害
ハザードマップ





家族で連絡ルールを決めておこう

■集合場所・避難所の確認

避難場所と避難所、避難経路や所要時間を確認しておく。

■どこに避難したかを知らせる

メモ用紙などに避難先を書いておく。
家のどこに貼っておくかも確認しておく。

■共通の連絡先を決めておく

携帯電話が使えなくても困らないよう、遠方の親戚などの連絡先を決めておく。



家庭内備蓄品（最低３日分、できれば１週間分）



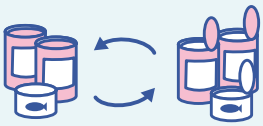
☑ 食料、飲料水

カップ麺、乾麺、レトルト食品、乾パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなど
飲料水は１人１日３ℓが目安



☑ １週間を想定した工夫と備え（ローリングストック法）

非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、１週間分の食料を備えましょう。



☑ 生活必需品

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ランタン、卓上コンロ（予備ボンベも）、暖房類（電気を使用しない石油ストーブ、燃料、使い捨てカイロ、防寒衣、毛布など）、懐中電灯（できれば１人１つ）、電池式携帯ラジオ（予備電池も）、モバイルバッテリー、携帯トイレなど

〈以下は広告スペースです〉



日成建設株式会社
代表取締役　吉田義雄
〒990-0834
山形市清住町2丁目7-44
TEL 023-645-4666
FAX 023-645-3493



有限会社 山形桜井電気
山形市飯塚町字中道北468-1
TEL 023-645-4439
FAX 023-645-4437

有限会社
三協電気工事
山形市下条町二丁目24-7
TEL.023-645-5210
FAX.023-645-5214
電気設備工事　設計･施工
◆住宅 照明･コンセント設備工事全般
◆事務所･工場 照明･コンセント設備工事全般
◆TVアンテナ工事　◆インターホン工事
◆LAN用配線工事　◆換気扇工事
◆エアコン設備工事

Information

情報収集編

災害情報

山形市公式ホームページ

災害が発生またはその恐れがあるときには、特設ページで緊急情報などを発信しています。

山形市公式フェイスブック、LINE公式アカウント、防災対策課ツイッター

市からのお知らせや、災害が発生またはその恐れがあるときに緊急情報などさまざまな情報を発信しています。

緊急速報メール

災害が発生またはその恐れがあるときに、携帯電話、スマートフォン、タブレットなどに緊急情報を配信します。

防災情報メールマガジン

避難情報

避難情報（高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保）およびその解除に関する情報
避難所の開設・閉鎖

※緊急速報メールと同程度の情報を配信します。

災害情報

大雨等による市道の通行止めおよびその解除に関する情報
水道の断水や復旧に関する情報
注意喚起（洪水警報や土砂災害警戒情報などの発令時）

防災情報

災害に対する日頃からの心構え（年4回程度）
総合防災訓練の案内など



テレビ・ラジオ

国からの緊急情報を山形コミュニティ放送（ラジオモンスター76.2MHz）、ダイバーシティメディア（ケーブルテレビ）で配信します。

災害用伝言ダイヤル・伝言板

電話やインターネットの伝言板を利用して家族と連絡を取り、お互いの安否と所在を明らかにしましょう。移動する場合は安否メモを残しましょう。

災害用伝言ダイヤル171
171をダイヤルし、ガイダンスに従い伝言の録音・再生を行ってください。

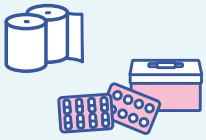
災害用伝言板web171
https://www.web171.jp/にアクセスし、伝言の登録・確認を行ってください。

非常持ち出し品



- ☑ **貴重品**
  現金、通帳、印鑑、保険証、携帯電話（充電器）、モバイルバッテリーなど
- ☑ **非常食・水**
- ☑ **懐中電灯・携帯ラジオ**

- ☑ **衣類・タオル・衛生用品**
  衣類（防寒用も）、タオル、ウエットティッシュ、洗面用具、携帯トイレ、生理用品、毛布、寝袋、使い捨てカイロ、マスク、軍手など
- ☑ **医薬品**
  傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬、常備薬、お薬手帳など
- ☑ **その他**
  乳児用ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、ペット用品





〈以下は広告スペースです〉





総合電気設備工事
桧電気株式会社
〒990-0813
山形市桧町四丁目9-15
TEL 023-681-4023
FAX 023-681-4029



防災対応化住宅
Heart Corporation
「幸せづくり　家づくり」
株式会社 ハート・コーポレーション
〒990-0810
山形市馬見ヶ崎3-22-1
TEL:023-682-8123
FAX:023-682-8122



警戒レベルと避難行動

山形市から発令される避難情報、気象庁等から提供される防災気象情報には、
以下のものがあります。

警戒レベル	避難情報（山形市発令）	防災気象情報（気象庁等発表）	避難行動
警戒レベル5 命を守るための最善の行動をとる	緊急安全確保 ※1	大雨特別警報 氾濫発生情報 等	すでに災害が発生 または切迫している状況です。 命を守るための最善の行動を取りましょう。
	警戒レベル4までに必ず避難！		
警戒レベル4 危険な場所から全員避難	避難指示 ※2	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 等	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3 危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難 ※3	大雨警報 氾濫警戒情報 洪水警報 等	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備をしたり、自主的に避難しましょう。
警戒レベル2 ハザードマップ等で避難行動を確認		大雨注意報 氾濫注意情報 洪水注意報 等	避難に備え、ハザードマップなどで、自分の避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1		早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

高 ↓ 危険度 ↓ 低

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



災害時緊急連絡先



火事・救急・救助
119番
（局番なし）

事件・事故
110番
（局番なし）



※通報は慌てずに落ち着いて正確に伝えましょう

Wind and flood damage

風水害編

普段から注意しておくこと
～風水害が発生する前に～

雨の強さと降り方 ※1時間の雨量

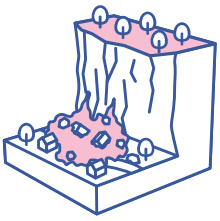
やや強い雨	10mm以上20mm未満	たくさんの水たまり
強い雨	20mm以上30mm未満	側溝があふれる
激しい雨	30mm以上50mm未満	道路が川のように
非常に激しい雨	50mm以上80mm未満	傘が全く役に立たない。視界不良。車の運転は危険
猛烈な雨	80mm以上	

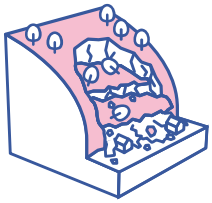
⚠ 土砂災害に注意

■ 土砂災害の種類

がけ崩れ

大雨や長雨などの影響で台地や段丘などの急な斜面が崩れる現象をいい、突発的で局所的に起きます。



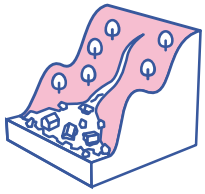


地すべり

地中に染み込んだ融雪水など地下水が誘因となって、緩やかな斜面の土がゆっくりと広範囲ですべり落ちる現象をいい、同じ所で繰り返し発生する可能性があります。

土石流

集中豪雨などがあると、大量の水が渓流内の土や石、砂などとともに、一気に津波のように流れてくることをいいます。



台風などの時期には十分な警戒を！

がけ崩れのほとんどは、大雨や長雨、集中豪雨などによる多量の水が、地中に染み込んで、抵抗力が弱くなった斜面が崩れ落ちやすくなるもので、台風などの時期に集中発生しています。また、雨が止んだ後で災害が起こる場合もあるので、十分な警戒が必要です。

⚠ こんな『がけ』に注意！

- 崩れそうな箇所がある。
- 雨が集中して流れる部分がある。
- 勾配が30度以上、高さ5m以上のがけである。
- 斜面に亀裂がある。
- わき水が出ている。
- 不安定な岩や土の塊がある。



⚠ こんな前触れに要注意！

- 山鳴りや木立の裂ける音がする。
- 川の水が急に濁り、流木が混じり始める。
- 雨が降り続いているのに、河川の水量が減る。
- 沢の湧き水や井戸の水が濁る。
- 斜面から水が吹き出したり、地面に亀裂が入る。

安全な避難のポイント

1 歩ける水の深さは50cm

水深50cmを超えてからの歩行は危険。万が一、逃げ遅れたときは建物の2階以上で救助を待つ。

2 避難は徒歩で

車は数十cmの浸水でも浮いて動かなくなるので危険。他の避難者や緊急車両の妨げにもなる。

3 マンホールや側溝に注意

急激な大雨が下水管に流れ込むと、マンホールのふたが開いてしまうこともある。マンホールや側溝への転落に十分注意する。



〈 以下は広告スペースです 〉

自然災害（雪災・雹災等）
災害でお困りの方へ!!
雪による屋根のへこみ
雪による雨樋破損を損害保険でご負担「0円」で!!
（経年劣化の場合は火災保険の対象になりません）
東北地区での工事実績が6000件突破！

弊社は雪害による被害のめんどうな保険請求のサポート業務と修復工事を行っています。

お電話下さい。
火災保険にご加入の方は、お見逃し無く!!

3つの安心
①めんどうな保険手続きは、弊社係員がお手伝いいたします。
②保険金確定後、工事契約書を交わし、それからの工事ですので、費用の準備はいりません。
③保険金が万が一おりない場合、保険請求の経費は一切いただきません。



★雨樋以外でも保険内容により下記の損害についても申請することができます。

損害対象箇所	雪害例
雨樋	曲り・破損
フェンス	破損
カーポート	破損
居住屋根	曲り・破損
物置	破損

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合せ下さい。
KYOWA HOME SERVICE 株式会社 協和ホームサービス
山形支店／〒990-2414 山形市寿町7-15 FAX023-679-3384
本社／仙台市太白区鈎取1-5-11 ボードプリッジハウス101 TEL022-748-7182 FAX022-748-7183
フリーダイヤル 0120-540-988
HP：www.kyowahome-service.co.jp
インターネットで 協和ホームサービス 検索



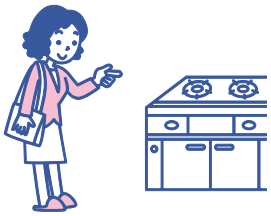
Earthquake

地震編

普段からできること ～地震が発生する前に～

家の中の安全対策

本棚やたんす、食器棚など大きな家具が倒れたり、扉が開かないように固定しましょう。また、地震による電気火災には一定以上の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落とし、電気を遮断する感震ブレーカーが有効です。



■ 木造住宅耐震診断事業

毎年、市民の皆さんの地震対策を支援するために、木造住宅の耐震診断に対し費用の一部を助成します。

対象住宅の床面積	自己負担金 （消費税および地方消費税相当額を含む）
100m²未満	対象住宅の床面積に150円を乗じた額
100m²以上	15,000円

問 建築指導課　内線 478・497

地震が起きたら

突然の地震に見舞われたらどのように行動すれば良いのでしょうか。地震発生時にどこにいるかによって、行動が異なります。また、揺れているとき、揺れが収まってからの行動も変わります。それぞれの場合の最適な行動を紹介します。

揺れているとき

まず身を守ることを最優先に！姿勢を低くし、頭を守り、むやみに動かずに、揺れが収まるのを待ちましょう。

■ 在宅中の場合

- 倒れそうな家具から離れ、テーブルなどの下に隠れて頭を守る。
- 余裕があれば、閉じ込められないよう扉を開ける。
- 慌てて外に出るのは危険。



■ 外出中の場合

屋外で

ブロック塀や自動販売機、看板などの落下・倒れる危険があるものから離れ、かばんなどで頭を守りましょう。

エレベーターの中で

全ての階のボタンを押し、速やかに降ります。降りられなくなったときは、インターホンで外と連絡を取ります。

学校で

頭を守り、机の下へ隠れます。先生の指示に従い、慌てずにみんなと一緒に行動しましょう。



駅・商業施設で

係員の案内に従い行動しましょう。つり下がった電線などから離れてください。



緊急のときの我が家の主要連絡先

名前
電話番号
メール

名前
電話番号
メール

安否情報を取り次いでくれる人（遠方の親戚や友人）の連絡先

名前
電話番号
メール

名前
電話番号
メール

我が家の緊急時の避難（集合）場所

一時避難所

避難所



揺れが収まったら

落ち着いて周囲を確認して、ラジオなどで情報収集。家族の安否の確認をしましょう。また、大きな地震の後には、同程度の地震がしばらく続く場合がありますので注意しましょう。

自分の周りの様子を確認

在宅中の場合

- 暖房器具や火は消し、ガスの元栓を締め、出火を防ぐ。
- 落下物や足元に注意しながら家の内外を目視する。
- 近所で声を掛け合う。

外出中の場合

- 落下物や足元に注意しながら周辺を目視する。
- 地震に備えて、ブロック塀やビル等から離れる。



情報の収集

テレビやラジオで、緊急地震速報を確認。

▼

家族の安否確認

「災害用伝言ダイヤル171」「災害用伝言板 web171」で伝言の確認・録音をします。

災害用伝言ダイヤル・伝言板について P39

▼

「とどまる」か「帰る」か「避難する」か決める

自宅以外で安全な場所にいるならその場に「とどまる」、家に被害がなければ「帰る」、被災していれば「避難する」かを決めます。

避難が必要なとき

家が傾き倒壊の危険があったり、自宅の周辺で土砂災害や火災の危険がある場合は、避難しましょう。

いざ避難のときには

① 土砂災害から身を守る

- 避難中に雨が降っている場合は、地盤が緩むため特に注意する。

② 火災からの避難

- 物を持たずに、早く避難する。
- 煙は上からたまるので、姿勢を低くし、下の階に向かって逃げる。
- ドアは閉めて逃げる（延焼・煙の拡散防止）。
- 煙を吸わないように、ぬれたタオル（なければ服の袖等）で、口と鼻を押さえる。



③ 避難は歩いて

道路に裂け目ができたり、マンホールなどが飛び出ていることがあるので注意してください。避難所へ行く際はテレビ、ラジオ、山形市公式ホームページなどで事前に開設状況を確認し、安全を確かめながら向かってください。普段からハザードマップで避難所や危険な場所を確認しておきましょう。

- ヘルメットや防災頭巾で頭部を保護する。
- 長袖、長ズボンで動きやすい服装にする。
- 非常持出品はリュックに入れて背負い、両手が使えるようにする。
- 底が厚く履き慣れた運動靴をはく。
- マスクやゴーグル、タオルを用意する。



携帯電話やスマートフォンなどから通報する場合の注意点

- 運転中の電話は危険です。必ず、安全な場所に車を停止してから通報しましょう。
- 通り掛かりなどで正確な住所が分からない場合は、付近の目標物を詳しく伝えましょう。
- 高速道路を走行中の場合は、高速道路名と上下線別と道路左端の「キロポスト」を伝えましょう。
- 県境付近からの通報の場合は、隣県に入電することがありますので、現在地をよく確認した上で通報しましょう。

通報のポイント

- ☐ 何がありましたか。
- ☐ どこですか。
- ☐ いつですか。
- ☐ 現場または犯人はどうなっていますか。
- ☐ あなたの住所、氏名、連絡先は、などを簡潔に落ち着いて通報しましょう。



あなたのそばの医療機関



内科

内科・循環器内科・呼吸器内科

かとう内科クリニック

院長 加藤直美

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●		●	●
14:30～18:00	●	●	●		●	

●休診日:木曜・日曜・祝日

山形市千手堂大門96-1 023-687-1706

https://katonaikaclinic.wixsite.com/info

内科・消化器内科・胃腸内科・肛門内科

医療法人 **鈴木クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●		●	●	
15:00～17:30	●	●	●		●	●	

【休診日】木曜日・日曜日・祝日

〒990-0813 山形市桧町4-6-16

TEL.023-681-8011



松本内科クリニック

日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医　日本内分泌学会認定 内分泌代謝科専門医

院長／松本 光生

TEL023-676-5566

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～午後 12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～午後 6:00	●	●		●	●	

平日午後の受付時間は午後5:30までとなります。

糖尿病 生活習慣病の検診、甲状腺疾患の検診

★山形駅西口より徒歩 5 分★ 山形市双葉町 2-1-22（三中南隣）



消化器内科

胃カメラ(鼻からもできます)
大腸カメラ・腹部超音波検査できます
禁煙に関する健康相談も行っております

村田内科医院

院長 村田光太郎



診察時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:30～18:00	○	○	○	×	○	×

日曜・祝祭日は休診

山形市十日町4-7-23
メディカルプラザ十日町 3F
TEL：023-633-5580

駐車場を御用意しております



循環器内科

にとうべ内科

循環器内科/呼吸器内科

山形市大字松原488-18　Tel 665-5600

受付時間　午前は12時まで　午後は17時30分まで

診察時間	月	火	水	木	金	土
9時～12時30分	●	●	●	休	●	●
14時30分～18時	●	●	●	診	●	▲

土曜日診療は17時まで　受付は16時30分まで

臨時休診日はホームページで確認下さい



泌尿器内科

かわぞえ嶋北泌尿器科内科クリニック

Kawazoe Shimakita Urology & Physician Clinic

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	×	○	○	×

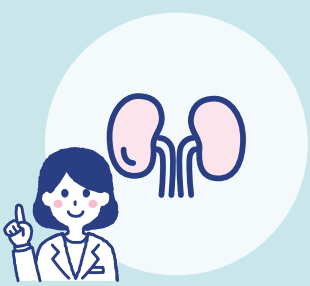
午前：9:00～12:30

午後：14:30～18:00

山形市嶋北3-10-1

TEL:023-665-1660

FAX:023-665-1661



このページは有料広告ページです

耳鼻咽喉科

いしだ耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	休	●	●
14:30～18:00	●	●	●	休	●	▲

休診日/木曜・日曜・祝日　▲土曜午後/14:30～16:00

▼パソコン・スマホ等のインターネットから予約できます。
http://ssc2.doctorqube.com/ishida-ent/

山形市 いしだ耳鼻咽喉科クリニック　検索

山形市清住町２丁目２番12号 キッズスペース有

☎023-674-7603



皮膚科

皮膚科 医療法人 明石医院

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医　伊藤　義彦

診療時間　平日 8:30～12:00 ／ 14:00～18:00
土曜 8:30～12:00 ／ 13:30～15:00
水曜午後・日曜・祝日休診

山形市旅篭町一丁目 9-22

☎(023)622-7621

ホームページ　http://www.akashi-hifuka.jp/



眼科

井出眼科病院

http://www.ideganka.or.jp/

外来時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:00	●	●	●	—	●	●	—
14:00～18:00	●	●	●	—	●	▲	—

▲14:00～17:00　【休診】木曜・日曜・祝日

山形市香澄町3-6-13　☎023-641-3111



外科 整形外科

整形外科／リハビリテーション科／リウマチ科 高柳整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	●	●	休	●	●	休

休診日／日曜・祝日・水曜、土曜午後

山形市十日町3-7-22

TEL(023) 631-7267

併設介護施設（当院３階）
通所リハビリテーション

医療法人社団 笠原整形外科

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45～12:00	○	○	○	○	○	○	／
14:30～18:00	○	○	○	／	○	／	／

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診

山形市久保田1-8-13

☎023-645-1567



生活習慣病チェック

HEALTH ADVICE

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7～8▶良好　5～6▶中庸　0～4▶不良

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- ☐ 毎日朝食を食べている
- ☐ 1日平均7～8時間は眠っている
- ☐ 栄養バランスを考えて食事をしている
- ☐ たばこは吸わない
- ☐ 定期的に運動・スポーツをしている
- ☐ 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない（日本酒1合以下かビール大瓶1本以下）
- ☐ 労働は1日9時間以内にとどめている
- ☐ 自覚的なストレスはそんなに多くない



あなたのそばの医療機関



P128からの病院・医院／歯科医院マップもご覧ください

このページは有料広告ページです

歯科

歯　科・小児歯科
五十嵐歯科クリニック
院長　五十嵐　寛
※インプラント（保険適用外・1本300,000円程度）

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
14:00~18:30	●	●	●	／	●	●（17:00迄）

休診日　日曜・祝日・木曜日
山形市城西町４丁目２０−２４ ◇駐車場有り◇
☎645−7171
0120-61-6480

かつき歯科クリニック
KATSUKI DENTAL CLINIC
院長・歯科医師
勝木　雄大
Katsuki Yudai
診療のご予約 お問い合わせ　☎023-676-8412
https://www.katsuki-dc.com
診療科目　歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
診療時間　9:00～13:00 / 14:30～19:00
※土曜午後は14:00～17:00まで
休診日　水・日・祝　※祝日のある週は水曜日診療いたします。
〒990-0810　山形県山形市馬見ヶ崎2-10-14　山形駅から車で13分



まり歯科クリニック
院長　笹間 真理子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
14:00~17:00	●	●	●	／	●	／	／

※木曜／土曜は13時まで診療
歯科・小児歯科
〒990-0021 山形市小白川町4-24-13
TEL:023-665-1182
https://www.mari-shika.com/
HPはこちら

患者さんの歯を残すことを目指す。予防治療の
緑町斎藤歯科医院
Midoricho Saito dental Clinic
診療時間
＜月・火・水・金＞
午前9:00～13:00　午後14:30～18:30
＜土＞
午前8:30～13:00　午後14:00～17:00
山形市緑町2-12-45
☎023-622-0303
緑町斎藤歯科医院　検索

HEALTH ADVICE



歯と咀嚼（そしゃく）のおはなし

～ 噛むほどに脳もからだもイキイキ健康！ ～

「噛めば噛むほど味が出る」とは、昔から言い習わされた言葉ですが、最近、
さまざまな研究によって「噛むこと」が脳の働きと密接な関係があることが実証されてきました。
よい歯でよく噛むことは健康と長寿の秘訣です。
「歯と咀嚼」のはなしを、歯科と栄養学の専門家にお聞きしました。





口の中はセンサーがいっぱい！ 健康な歯と歯茎のために

歯は人間の体の中で唯一、ほとんど自然治癒力の働かない部分です。虫歯も歯周病も予防と早期治療が一番。

また、栄養学の立場から“咀嚼（噛む）”については、口腔は脳に最も近いところにあって脳神経と密接な関係がある上に、噛むことで食べ物と唾液を混ぜるという大切な役割があります。

唾液には消化酵素のほかにホルモンと似た働きをする物質も多く含まれていますから、よく噛んでたくさんの唾液を分泌することで食べる幸福感や生きる意欲にもつながっていきます。

長寿者の多いシルクロードの少数民族はナンやクルト（チーズの一種）といった堅い食べ物を一日中噛んでいます。私たちもできるだけ噛み応えのある食品を取りましょう。



また、噛むという刺激が、歯と顎（あご）の間の歯根膜にある三叉神経系を通して脳に伝わり、脳の働きを活発にするのだということも分かってきました。

行政ガイドINDEX

48 庁舎案内
52 くらしの相談
55 届出・証明
61 年金・保険・税金
73 子育て・教育
81 福祉・保健・医療
100 ごみ・環境・上下水道
112 住まい・土地・交通
116 産業
118 安全・安心
121 市民活動
125 市の施設

〈以下は広告スペースです〉



有限会社
大林吉田建築
Dairin Yoshida Kenchiku
代表取締役　吉田 利正
山形市飯塚527番地の3
TEL.023-644-2238

山形市
フォトギャラリー



Yamagata city
photograph gallery

〈以下は広告スペースです〉

総合建設業
katsumura
勝村建設株式会社
●山形市上下水道工事指定店
山形市大字鮨洗 457-1
TEL 681-4567
FAX 681-4568