まちを旅する。

～彩り豊かなやまがた暮らし～

先人たちによって育まれてきた文化・歴史を守りながら自然と融合し、独自の発展を続けてきた山形市。そんな歩みのなかで、日々の暮らしに彩りを加えるようなスポットをご案内します。

Central city

中心市街地

観光したり、歴史・文化に触れたりすることのできるエリア。歴史ある建物をリノベーションするなど、再生と進化のまちづくりも垣間見ることができます。



合わせて訪れたい

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年前に造られた水路「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す。

所 七日町2-7-6
623-0466
（株）結城屋内





七日町ルルタス（ナノカマチ）

複数のテナントが入居している2階建ての商業施設。七日町の新たなにぎわいと憩いのスポットとして人気です。

所 七日町2-7-5

御殿堰を生かした回遊性のあるまちづくり

十一屋七日町本店の脇を流れる御殿堰を石積みの水路に再整備。水の町屋七日町御殿堰、ルルタスと合わせて、御殿堰をそぞろ歩きできる空間へと生まれ変わりました。
御殿堰を中心とした潤いと安らぎの空間をお楽しみください。

〈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





オートセブン・アルボ
イメージキャラクター
波田 陽区

一感動（アルボ）する車に出会える。
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
JUメンバーショップ ロータスクラブ加盟
私たちは
モンテディオ山形
パスラボ山形ワイヴァンズ
アランマーレ
K-projectを応援しています

中心市街地には150棟もの蔵が残されていて、近年は蔵を再生して施設などに活用！



gura（グラ）

山形の歴史を刻む土蔵と石蔵をリノベーションした施設で、イタリアンレストランと地元の老舗和菓子店が展開するカフェが楽しめます。

所 旅篭町2-1-41
674-0943（代表）
665-5466（レストラン直通）
664-2378（カフェ直通）



ヤマガタマルゴトカン ベニノクラ

山形まるごと館 紅の蔵

山形城下の紅花商人として栄えた長谷川家の蔵屋敷を整備して造られた観光複合施設。地産地消のおもてなしで、旬菜旬食をテーマとした食事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。

所 十日町2-1-8 679-5101

チュウオウコウミンカン・シリツトショカンチュウオウブンカン

中央公民館・市立図書館中央分館

複合ビル「アズ七日町」の4階から6階にあり、令和5（2023）年9月に一部リニューアルオープンしました。“まちなか”で気軽に立ち寄ることができるよう、ワークスペースやキッズスペースなどを設置しました。また5階の図書館は、本に親しめる場所を目指し、ゆったりとしたソファーやマンガ専用の本棚、手続きなく借りられる本を設置しています。



中央公民館

所 七日町1-2-39アズ七日町4～6階
623-2150



市立図書館中央分館

所 七日町1-2-39アズ七日町5階
631-0170

\ Check /

山形五堰（ゴセキ）が世界かんがい施設遺産※に登録！

山形市の景観の特徴で歴史的遺産の「山形五堰（笹堰（ササゼキ）・御殿堰（ゴテンゼキ）・八ケ郷堰（ハッカゴウゼキ）・宮町堰（ミヤマチゼキ）・双月堰（ソウツキゼキ））」が、世界かんがい施設遺産に登録されました。約400年間、地域一体となって水源を守り、さまざまな産業の発展に貢献した歴史があることが評価されました。

※かんがいの歴史・発展を明らかにし、施設の適切な保全を行うために、歴史的・社会的に価値のある施設を認定・登録するもの





イキナナ イキナマチ ナノカマチ

「粋七」粋な町 七日町

御殿堰沿いに快適に歩ける小径（コミチ）や広場を造り、歩きながら両側に立ち並ぶお店も楽しめる空間へと整備を進めています。

〈 以下は広告スペースです 〉





まちを旅する。

～彩り豊かなやまがた暮らし～

職人の技術が光る、
細やかな内装も必見。



国指定
重要
文化財



ヤマガタケンキョウドカン ブンショウカン

山形県郷土館「文翔館」

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

円形の回廊で
14角形のドーナツ型をしています。



History

歴史

歴史的建築物をはじめ、文化財や歴史の痕跡が街並みにとけこんでいるのも山形市ならでは。

また、自然が織りなす美しい景観もここでしか見ることができない貴重なものです。

国指定
重要
文化財



真上から見た郷土館



ヤマガタシキョウドカン

山形市郷土館 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



武将の騎馬像としては屈指の美しさを誇る最上義光像

国史跡指定

カジョウコウエン 霞城公園（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）

本丸一文字門大手橋



ハセドウジョウアトコウエン 長谷堂城跡公園

出羽の関ケ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。石碑やあずまや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。

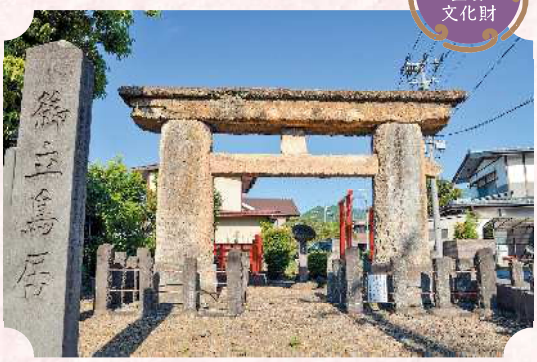
所 長谷堂
電話 641-1212（公園緑地課）

山の随所に堀や曲輪といった防御施設が残っています。





国指定重要文化財



モトキノイシトリイ 元木の石鳥居

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 鳥居ケ丘9

八幡神社の石鳥居（蔵王成沢）







〈 以下は広告スペースです 〉

総合建設業
高原建設株式会社
TAKAHARA
〒990-0003　山形市早乙女31番地の1
☎023-631-5902　FAX.023-642-8562
https://takahara-kensetsu.jp
防災に強く
住みよい街づくりを
目指しています。



これからも日常を
支え続けます。



第一貨物
〒990-0033
山形市諏訪町二丁目1番20号
TEL　023-623-1414（代）

根本中堂





山門

奥之院





五大堂





往復に約1時間半
石段は全部で
1015段

Yamadera

山寺

ホウジュサン リッシャクジ
（宝珠山 立石寺）



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

Column

知る人ぞ知る、パワースポット

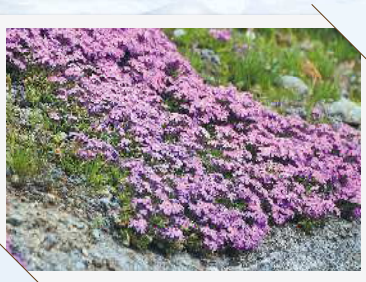
垂水遺跡（タルミズイセキ）

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観音の裏手にあります。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



山形市 フォトギャラリー



芝ざくらまつり



樹氷

Yamagata city photograph gallery

"スノーモンスター"樹氷のライトアップは幻想的!





樹氷（ジュヒョウ）

12月下旬～2月下旬



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。ロープウェイからは360度の大パノラマを体感できます。

Zao

蔵王

東北屈指の観光スポットとしても人気の蔵王エリアには、奥羽山脈の一部の蔵王連峰を中心に、樹氷や蔵王温泉などがあります。









「蔵王温泉観光㈱　提供」



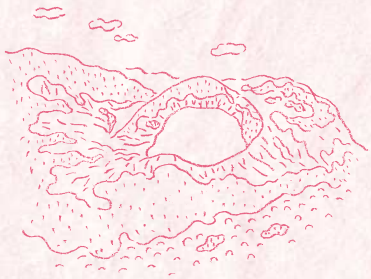
温泉街には3つの共同浴場があります!



「蔵王温泉観光㈱　提供」

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。





〈以下は広告スペースです〉

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



〒990-2301 山形市蔵王温泉川前905
TEL.023-693-1212 FAX.023-693-0333
https://www.zaospa.co.jp



ZAOBREWERY&CrangDining
山形市蔵王上野南坂1096-18 Open 10:30-17:00(L.O.16:30)
[SANRINA] 山里菜 有限会社
〒990-2305 山形市蔵王半郷1703-3
TEL023-665-5661 FAX023-665-5662
※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。お酒は美味しく適量を。
ZAO_BREWERY

まちを旅する。

～彩り豊かなやまがた暮らし～



ヤマガタマイコ

やまがた舞子

山形市の芸妓文化は明治維新後、最後の藩主水野家藩士による料亭創業に始まり、まちの近代化とともに栄えました。

平成８(1996)年には、「やまがた舞子」が誕生し、山形芸妓、やまがた芸子とともに伝統芸能を継承しながら山形市の観光の顔としても活躍しています。



©株式会社Q1



ヤマガタクリエイティブシティセンターキューイチ

やまがたクリエイティブシティセンターQ1

市立第一小学校旧校舎をリノベーションし、クリエイティブと産業を暮らしでつなぐ創造都市やまがたの拠点としてオープン。

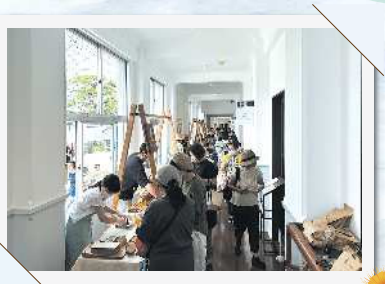
アパレルや飲食店、オフィス、ギャラリー、スタジオなどが集まっているほか、「Q市」として毎月第1日曜日にはデイマルシェ、第4木曜日にはナイトマルシェを開催しています。

所 本町1-5-19

山形市 フォトギャラリー



Q1ナイトマルシェ



Q1マルシェ

Yamagata city photograph gallery

文化・芸術のまち

Culture / Art



旧千歳館（キュウチトセカン）

かつて料亭として長い歴史を芸妓文化とともに歩んできた「旧千歳館」。

国の登録有形文化財である建物は山形市が寄付を受け、今後、まちのにぎわい創出や癒しの空間として整備するための検討を行っています。





山形国際ドキュメンタリー映画祭（ヤマガタコクサイドキュメンタリーエイガサイ）

2年に1度開催される映画祭。期間中は、国内外から多くの映画ファンが訪れます。次回は2025年に開催予定です。



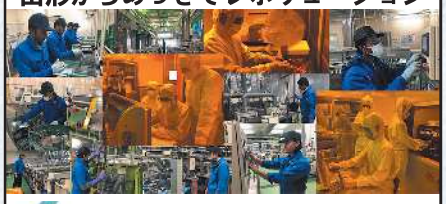
みちのおくの芸術祭（ミチノオクノゲイジュツサイ）

山形ビエンナーレ（ヤマガタビエンナーレ）

現代アートのフェスティバル。展示のほかにライブやワークショップ、マルシェなどが行われ、隔年で開催されています。

〈以下は広告スペースです〉

山形からめっきでレボリューション



スズキハイテック株式会社
SUZUKI HIGH-TECH, INC.

代表取締役社長　鈴木　一徳
取締役会長　鈴木　喜代壽

〒990-0051　山形市銅町二丁目２番３０号
TEL：023-631-4703　FAX：023-631-4706

事業内容
■HEV,PHEV,BEV,FCVへのめっき事業
■MEMS事業
■半導体等電子部品へのめっき事業

山形市フォトギャラリー



山形城VR

Yamagata city photograph gallery

まちを旅する。

～彩り豊かなやまがた暮らし～



紅花屏風

紅花文化（ベニバナブンカ）

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、ひな人形や屏風（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」も紅花交易がきっかけで生まれてきたといわれています。





おみづけ（近江漬け）



茶文化（チャブンカ）

もみじ公園内の清風荘に併設する「宝紅庵」は、全国に先駆けて建設された本格的な公共の茶室です。昭和60（1985）年に、日本三大茶会の一つと称される「鈍翁茶会」が開催されるようになり、流派の垣根なくお茶を楽しむようになりました。

国登録有形文化財



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）

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、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）



〈以下は広告スペースです〉



山形市フォトギャラリー



もみじ公園

Yamagata city photograph gallery



ミヤマカスミザクラ



野草園（ヤソウエン）

野草、樹木合わせて約1,200種類のさまざまな植物が植えられています。5月になると世界で野草園にしかないミヤマカスミザクラを見ることができます。

所 大字神尾832-3 ☎ 634-4120

馬見ケ崎プール（マミガサキプール）
ジャバ

一年を通じて利用できる運動施設。屋外、屋内プールはスライダーなどがあり、多くの人でにぎわいます。

所 小白川町字川原1237
☎ 633-8989



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の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、4～11月はキャンプもできます。

所 門伝字落合河原3114-10
☎ 643-2450



Place of rest / Sports

いこいの場・スポーツ

山形市総合スポーツセンター（ヤマガタシソウゴウスポーツセンター）

各種スポーツ大会はもちろん、展示・集会などさまざまなイベントが行われています。

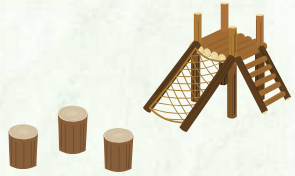
所 落合町1 ☎ 625-2288











西蔵王公園（ニシザオウコウエン）

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）



山形市フォトギャラリー



山形紅花まつり

〈 以下は広告スペースです 〉



四季折々のおすすめイベント

東北四大まつりの一つとして知られる「山形花笠まつり」をはじめ、市内には一年を通して楽しめるイベントが盛りだくさん。四季の移ろいを感じながらぜひあなたも参加してみませんか。

SPRING 春



2月～3月

雛（ひな）のみち

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月上旬～中旬

霞城観桜会

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

馬見ケ崎さくらライン ライトアップ

約2kmに渡って馬見ケ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 馬見ケ崎川付近



5月 5日

はたらく車大集合

はしご車、リフト車、パトカーなど約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

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

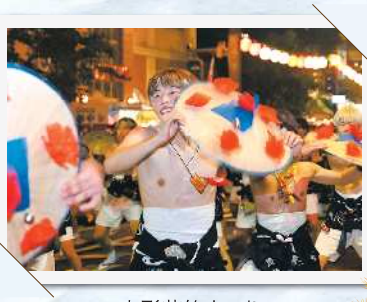
大小の滝や川を巡りながら紅葉川渓谷を散策できます。

所 山寺 面白山

山形市 フォトギャラリー



山形花笠まつり



山形花笠まつり

Yamagata city photograph gallery



4月下旬

蔵王連峰夏山開き

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～7月中旬

サクランボ狩り

山形市郊外にあるサクランボ農園では、食べ放題のサクランボ狩りが楽しめます。佐藤錦、紅秀峰などの品種があります。





6月下旬～7月中旬

むらきざわあじさい祭り

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月上旬

山形紅花まつり

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



SUMMER 夏



8月14日

山形大花火大会

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など観客を楽しませる催しが行われます。

所 事前にご確認ください



「山形県花笠協議会 提供」

8月5日～7日

山形花笠まつり

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

〈 以下は広告スペースです 〉

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

カローラ山形では
安全なクルマ社会の実現と
より環境にやさしい
電動車の普及に
取り組んでいます。

未来の子供たちに豊かな山形の自然を残したいと願っています。
日本政府は2035年までに、電動車販売100%(乗用車)を目指しています。



ふれあいサービスの
トヨタカローラ山形
本 社 / 山形市南一番町1-15 〒990-2441 TEL 023-641-2120(代表)

山形市
フォトギャラリー



むらきざわあじさい祭り

重量 司組運輸機工 株式会社

事業内容
◆重量物・精密機械運搬据付、医療機器搬入据付業務
◆各種クレーン作業工事
◆空調設備、レイアウト工事
◆一般貨物運送全般
◇一般区域貨物自動車運送業
◇機械器具設置工事業許可第101074号

代表取締役社長 荒井静雄

山形市大字十文字1411-1
TEL023-687-4160㈹
http://www.tukasagumi.jp

100%天然ヘナ&ハーブで髪を美しく



インドのヘナ畑に行った美容師が施術させていただきます。



【OPEN】
火～土 9:30～19:00
日・祝 9:30～18:00
【定休日】
毎週月曜日
第1火曜日、第3日曜日

グラートヘアメイク
代表 田苗龍一
山形市元木2-10-42-1B 023-666-7200
https://grato-hair.com tifoso@grato-hair.com



9月～10月

蔵王連峰の紅葉

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。



〈隔年〉9月上旬～中旬

みちのおくの芸術祭 山形ビエンナーレ

P27をご覧ください。

所 蔵王温泉、東北芸術工科大学

AUTUMN 秋



9月～10月

芋煮会

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

所 馬見ケ崎河川敷ほか



9月上旬～10月中旬

面白山 コスモスベルグ

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



〈隔年〉10月上旬～中旬

山形国際ドキュメンタリー映画祭

P27をご覧ください。

所 中央公民館、市民会館ほか

9月の敬老の日の前日(日曜日)

日本一の芋煮会フェスティバル

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。直径6.5mの大鍋を使って、約3万食の芋煮を作ります。おいしさもスケールもまさに日本一の芋煮会です。

所 馬見ケ崎河川敷 双月橋付近



©日本一の芋煮会®フェスティバル協議会



10月下旬～11月上旬

山寺の紅葉

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〉

山形のくらし、山形のみらいを支える皆様を応援します。

さらに賢く、優しくリニューアルしました。



クボタミニ耕うん機 Haruna Smart

日本一の芋煮会でもクボタが活躍中。



クボタミニバックホー A333



お役立ち情報発信中!ぜひご登録ください!

株式会社南東北クボタ

お近くの営業所へお問い合わせください!

山形営業所
〒990-0853
山形市西崎75-12
TEL 023-644-2133

クボタ建機(バックホー・ホイルローダ)
産業建機
〒990-0071
山形市流通センター3-3-3
TEL 023-622-1160

南東北クボタ 公式LINE

南東北クボタ 公式Face book

※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。



12月上旬

蔵王温泉スキー場開き

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、一日中楽しむことができます。

所 蔵王温泉スキー場

WINTER 冬

1月10日

山形市初市

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



12月下旬～2月下旬

蔵王樹氷まつり

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月上旬

樹氷ライトアップ

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10日

ウインターフェスティバル

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、冬の夜空を鮮やかに彩ります。



2月上旬～中旬

山寺こけし雪だるま祭り

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 〉



有限会社 しばスキー
山形市蔵王温泉川前935-7
TEL023-694-9080
スキー・ボード用品のレンタル
■営業時間
午前8:00～午後10:00
（シーズン中は無休）



コチラもご覧下さい!!▶▶▶



蔵王の母 しばママのお店
契約農家さん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 11時30分～16時（LO 15時半）
休日 火・水
山形市蔵王温泉川前939-3 TEL023-694-9697



蔵王ロープウェイ
山形市蔵王温泉229-3
TEL023-694-9518
FAX023-694-9143

蔵王アストリアホテル
山形市蔵王温泉字横倉ゲレンデ
TEL023-694-9603
FAX023-694-9181

いざというとき

防災

問 防災対策課
TEL:641-1212(内線380)
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

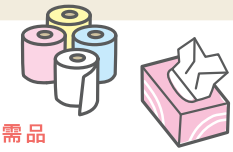
土砂災害
ハザードマップ

⚠ 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きましょう。
- **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きましょう。
  家のどこに貼っておくかも確認しておきましょう。
- **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きましょう。



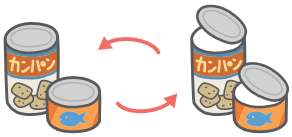
家庭内備蓄品(最低3日分、できれば1週間分)



☑ 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



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

\ 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、山形市LINE公式アカウント、防災対策課X(旧ツイッター)

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や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



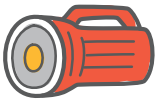
貴重品

現金、通帳、印鑑、マイナンバーカード、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 〉

安全ですか?
GMS
ゴールメンテナンスステーション
内閣総理大臣認可
日本ロックセキュリティ協同組合加盟店
山形県防犯設備協会会員
使うほどに安全と安心を感じる、
世界の防犯システムと錠をお届けします。
カギと錠の専門卸商社
有限会社 フキ山形
山形市城西町 4-4-8
☎644-5731 FAX645-6911
0120-116911



〈 以下は広告スペースです 〉

仮足場の組立・解体はレリアンスにお任せください。
株式会社レリアンス
代表 海谷 隆介
[本社]
〒990-0041 山形市緑町4丁目24-8
[山形営業所]
〒990-0845 山形市飯塚町字中道北417-3
TEL.023-616-5553
RELIANCE co.ltd



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。



いざというとき

危険度 高 → 低

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取る	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。

※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。

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



\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です。万が一、逃げ遅れたときは建物の2階以上で救助を待ってください。

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です。他の避難者や緊急車両の妨げにもなります。

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ります。マンホールや側溝への転落に十分注意してください。



〈以下は広告スペースです〉

安心ですか?
美和ロックサービス代行店 SD
内閣総理大臣認可
日本ロックセキュリティ協同組合加盟店
山形県防犯設備協会会員
鍵・錠から防犯出入管理システムまで、
最新の高性能な製品を施工・販売いたします。
有限会社 ヤマシタ
日本ロックセキュリティ協同組合
社内技能検定錠施工1級1名
山形市城西町4-4-8-103号
☎646-3069
FAX645-6911



〈以下は広告スペースです〉

■電気設備工事設計・施工
■浄化槽設計・施工
■給排水工事設計・施工
■空調換気設備設計・施工
確かなサービスを提供するために
空調 Air-Conditioner
電気設備工事 Electricity
給排水設備工事 Plumbing
情報通信関連工事 Communication
電気設備のトータルプランナー
JEC 株式会社 ジエック
本　　社／東根市宮崎五丁目3番10号
TEL:0237-43-2151 FAX:0237-43-2150
山形営業所／山形市東山形一丁目6-10
TEL:023-634-4402 FAX:023-634-4406
仙台営業所／仙台市青葉区柏木2-3-17-109
TEL:022-344-9325 FAX:022-344-9326

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

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200円を乗じた額
100m²以上	20,000円

問 建築指導課　内線 478



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りましょう。
- ▶余裕があれば、閉じ込められないよう扉を開けましょう。
- ▶慌てて外に出るのは危険です。



●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。





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。

〈以下は広告スペースです〉



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、出火を防ぎましょう。
- ▶落下物や足元に注意しながら家の内外を目視しましょう。
- ▶近所で声を掛け合いましょう。

●外出中の場合

- ▶落下物や足元に注意しながら周辺を目視してください。
- ▶地震に備えて、ブロック塀やビル等から離れてください。



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 P35

▼

「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しましょう。

②火災からの避難

- ▶物を持たずに、早く避難してください。
- ▶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てください。
- ▶ドアは閉めて逃げてください（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、口と鼻を押さえてください。

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しましょう。
- ▶長袖、長ズボンで動きやすい服装で避難してください。
- ▶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しましょう。
- ▶底が厚く履き慣れた運動靴をはきましょう。
- ▶マスクやゴーグル、タオルを用意しましょう。



〈以下は広告スペースです〉



あなたのそばの医療機関

P114からの病院・医院／歯科医院マップもご覧ください

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

ホテルキャッスル●
●丸十大屋 さん
●佐藤屋本店 さん

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

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

泌尿器科

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　受付は終了
午後：14:30～18:00　15分前まで

山形市嶋北3-10-1
TEL：023-665-1660
FAX：023-665-1661

歯科

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



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。

Administrative guide index

行政ガイドINDEX

42	庁舎案内
44	相談
47	届け出・証明
52	年金・保険・税金
63	子育て・教育
70	福祉・保健・医療
89	ごみ・環境・上下水道
99	住まい・土地・交通
103	産業
105	安全・安心
108	市民活動
112	市の施設

〈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

TEL023-681-4567

FAX023-681-4568

◇◇ 働く人の「こころ」と「からだ」の健康を無料でサポートします ◇◇

産業保健に関するご相談は

山形産業保健総合支援センター

産保センターが行う「治療と仕事の両立支援のサポート」（個別調整支援）

労働者を中心に、主治医と職場が病状・治療計画や職場情報を共有し、主治医からの意見書をもとに職場復帰や両立支援のプランを立てます。情報共有やプランの作成等について、産保センターがお手伝いします！

「治療と仕事の両立支援」の進め方

主治医　診断・治療　労働者（患者）　配慮・環境整備　職場

情報共有　情報共有

独立行政法人 労働者健康安全機構　山形産業保健総合支援センター

【TEL】023-624-5188【FAX】023-624-5250

山形市旅篭町3-1-4　食糧会館4階

【E-mail】sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

