

広報

Kouhou Yamagata No.2063

令和7年

1月1日号

山形市

やまがた



イラスト:地域おこし協力隊 高安恭介

新春特集



- ・市長インタビュー「選ばれるまち」の未来を描く
- ・ふとした時に感じるぜいたくな日常～移住体験ツアーを通して分かった山形市の魅力～
- ・パリ2024オリンピックレスリング女子76kg級金メダリスト 鏡 優翔選手 インタビュー



「選ばれるまち」の 未来を描く

山形市の強みを最大限に活か^いしきる

東京一極集中や人口減少を背景に、国が2014年に地方創生を掲げてから、全国の自治体が地域活性化に向けてさまざまな取り組みを行ってきました。

それから10年が経過し、コロナ禍を経て全国的に少子化の傾向はさらに進み、東京一極集中の構造は依然として残るなど、厳しい状況が続いています。

そうした中であっても、山形市は元気で持続可能なまちを目指して、2025年度からの5カ年の発展計画を現在策定中です。

今後、山形市がどのような方向性でまちづくりを行っていくのか、佐藤市長のインタビューをお届けします。

まちを元気にするた めに強みを伸ばす

山形市では、健康医療先進都市と文化創造都市を2大ビジョンとして掲げています。他都市にはない、山形市が持っている固有の資源・強みを市全体が認識し、それをさらに伸ばすことで都市ブランドとして確立することを目指しています。

2大ビジョンの実現によって、市民の皆さんにとっても市外の方にとっても、山形市がさらに個性ある魅力的なまちとなり、「山形市に行きたい、働きたい、学びたい、住み続けたい」など、山形市を求める人々が増え、社会経済活動や観光、人流がより活発になるものと考えています。

なぜ健康医療先進都市・ 文化創造都市なのか

大学医学部・医科大学は、全国にわずか82校しかありません。多くは首都圏や大阪圏に集中しています。山形市には山形大学医学部があり、北海道・東北で唯一の重粒子線がん治療施設もあります。このことは、全国的に医師不足や医療崩壊が心配される中、大きな強みと捉えています。さらに、山形市は中核市62

市の中で、人口10万人当たりの病院・診療所の病床数は東北1位、全国9位（中核市市長会都市要覧（2023年度版））。人口10万人当たりの医師数で見ても東北1位、全国5位と医療資源が豊富です。加えて、2019年4月には山形市保健所がオープンし、市民の健康を自ら守っていく体制も確立しました。

また、山形市は城下町の歴史をたどる中で、茶道や華道、書道などさまざまな伝統文化が今も市民に根付くとともに、鋳物や仏壇、打刃物をはじめとした伝統的工芸品も多く残っています。文翔館や旧済生館をはじめとした歴史的な建造物も多く存在し、近年ますます注目を集めています。山形交響楽団や山形国際ドキュメンタリー映画祭など、身近に全国・世界クラスの文化芸術を体験できる環境があります。また、芸術大学立地自治体は全国で非常に少ない中、東北芸術工科大学が立地しているとともに、全国でも11都市しかないユネスコ創造都市ネットワーク¹の加盟都市にもなっています。

このように山形市は地方都市の中で、全国でも類いまれな豊富な健康医療資源、文化芸術資源を持っています。



▲山形大学医学部「東日本重粒子センター」回転ガントリー照射室



▲旧済生館



▲東北芸術工科大学

写真提供：東北芸術工科大学

持続可能なまちづくりを目指して

山形市ではこれまで健康医療先進都市、文化創造都市の2大ビジョンの下、さまざまなチャレンジを行ってきました。この2大ビジョンは長期ビジョンとして、引き続き堅持します。その上で新しい発展計画の策定に当たっては、持続可能なまちづくりという点を重視し、バックキャストイングという考え方を新たに取ります。さまざまな課題が顕在化するとされる2040年における山形市の目指すまちの姿を描いた上で、子育てや福祉、経済、文化などの各分野で目指すまちの姿を描き、その実現のためにこれからの5年間でやるべき取り組みを計画に盛り込みます。

その他、AI等の技術の進展やコロナ禍を経て世の中の考え方が変わったこと等により、ますます多様化・複雑化する行政課題に対応するために、デジタルの活用や公民連携などの視点も新しい発展計画にさらに盛り込んでいく必要があると思っています。

キーワードは都市機能の維持・発展

2024年4月に人口戦略会議²

が発表した「地方自治体『持続可能性』分析レポート」では、山形市や天童市、東根市等を除き、県内35市町村のうち28市町村が「消滅可能性自治体³」に位置付けられています。

実際には簡単にまちが消滅するわけではありませんが、そうした厳しい予測もある中で、エリアとして持続していくためには、山形市が、雇用や教育、医療などの都市機能をしっかり維持できるかどうかが鍵になると考えています。

山形市には周辺市町から通勤・通学している方や市内の病院に入院している方も多くいらっしゃいます。そうした状況からも、山形市が県都として、また、村山地方の中核都市として都市機能を維持・発展し、活力を持ち続けることで、周辺の市町も元気でいられるはずです。

山形市が中核市に移行したことで、連携中核都市圏⁴の枠組みの中で、周辺市町も含めて持続可能なまちを目指すために、連携をさらに深めてさまざまな取り組みを行っています。

例えば、学校給食用の米飯を提供するための炊飯施設を8市町が共同で建設し、運営しています。これは、各市町がそれぞれ運営していた炊飯施設が老朽化しているといった課題を連携して解決した事例であり、大きな成功事例だと思っています。

都市機能の維持・発展のための取り組み

経済の活性化から好循環を

経済については、当然民間が主体ですが、働く場所があって、しっかりと所得が得られてこそ、持続可能なまちであるといえます。

2018年にオープンした地元企業支援の中核である山形市売上増進支援センターy・bizは、地元企業が売り上げを伸ばすためのコンサルティング機関として今後も行列が絶えない状況で、さらに支援を充実させていきたいと考えています。

企業誘致についても、山形中央インター産業団地が2016年に完成して、2年程度で誘致が完了したという状況がある中で、現在山形自動車道山形北インターチェンジに隣接する新しい産業団地「山形北インター産業団地」を造成しています。

2025年度末に完成予定ですが、2024年12月から立地企業の募集が始まっています。新しい産業団地には、地元企業の拡張要望にの応えるとともに、半導体関連などのこれから伸びる産業、あるいは地元企業と親和性のあるような産業を誘致して地域経済を元気にしていきたいと考えています。

また、農業についても、現在10年



▲山形広域炊飯施設



▲「山形北インター産業団地」イメージパース

後の農地の在り方を各地区で議論しながら、「目標地図」⁵として落とし込む作業をしています。担い手の育成や技能の継承、鳥獣被害対策など総合的に取り組み、持続可能な農業をつくります。

地域経済が活性化することで、税収増につながり、その税収を子育て、教育、福祉に回していくという好循環をつくっていきたいと考えています。

観光都市を目指す

観光については、伸びしろが大きいと思っています。蔵王温泉・山寺にまちなか観光を加え、山形市全体として観光都市を目指したいと考えています。

もともとの山形市の2大観光地である蔵王温泉・山寺については、それぞれ事業者の方が日々誘客に向けた魅力的な観光地づくりへのチャレンジをしていますので、山形市としてもしっかりと応援していきます。

インバウンドは、コロナ禍前の2019年度と2023年度を比較すると3.5倍に増加しています。特に冬季間の蔵王温泉は、樹氷観賞を目的とした観光客の増加によりロープウエーの待ち時間が2時間に及ぶこともあり、オーバーツーリズム化していることが課題になっています。この対策として、国の支援策を活用

しながら、ロープウエー乗車券の事前予約システムの導入など、混雑緩和に向けたさまざまな対策を観光事業者と連携して行っています。

山寺では、歴史や文化が感じられるまちなみにするため、景観重点地区に指定するとともに、道路の無電柱化を行っています。

山形市には魅力的な、また、可能性を秘めた観光資源がたくさんありますが、まだまだ活かしていません。それを花開かせるために整備を進めているのが日本一の観光案内所です。

日本一の観光案内所については、J R東日本および慶応義塾大学SFC研究所⁷と覚書を締結し、コンセプトや必要な機能を議論しており、2024年11月には議論した内容を基に山形市で基本構想を策定したところです。お越しになった方の興味関心に応じて、山形市の魅力を余すことなくご案内して、最大限楽しんでいただくことを最重視して整備します。山形駅東口に整備したいと考えていますが、東西自由通路と霞城セントラルまでを一体として捉え、観光客を歓迎する体制づくりをしていきます。

また、料亭旧千歳館は、市が譲り受けて、観光客の方にやまがた舞子の踊りを見ていただいたり、食事ができたり、宿泊ができるような施設

へと生まれ変わらせます。

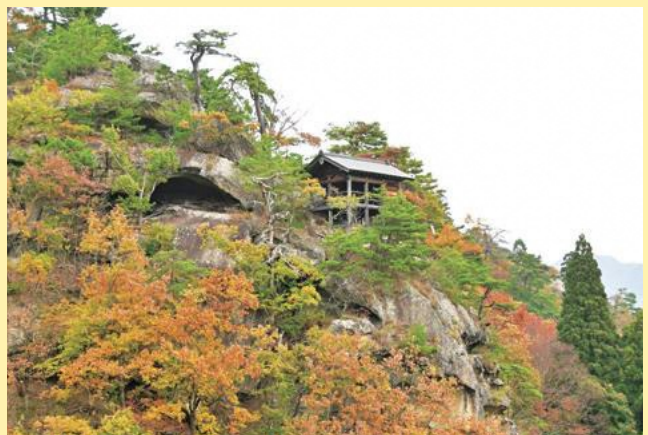
こうしたハード整備に加え、消費額日本一を誇るラーメン、寒ざらしそばや天保そばなど地域の歴史を体現する四季折々のそば、江戸時代から続く日本酒などの食文化、古くからの名建築や伝統工芸、山形城・長谷堂城や山形五堰などの歴史的遺産といった、元々山形市が持っている魅力を観光資源として磨いて、誘客につなげていきたいと考えています。

中心市街地の活性化

中心市街地の活性化については、これまでも中心市街地グランドデザインに沿ってさまざまな取り組みを行ってきました。その結果として、毎年行っている歩行者通行量調査では、2023年、2024年と連続して、2009年以来最高値を更新し、取り組みの成果が出てきています。

今後、「歩くほど幸せになるまち」のテーマの下、居心地が良く、回遊性あるまちづくりをさらに進めていきます。

御殿堰^{こてんぜき}の整備については、水の町屋七日町御殿堰、山形県税理士会館、そして十一屋脇を玉石積み^{いしなな}に復元してきました。現在、七日町御殿堰のさらに上流を、粋な町七日町というコンセプトの下、粋七エリア整備事業として新たに整備中であり、御殿堰沿いを歩いて楽しい空間にし



ていきます。

旧大沼・済生館の開発についても、地権者も含め関係者の皆さんと話し合いを進めています。済生館については、現地で建て替えて、現在の建物の北側に建物を造って、その南側を広場にしていきたいと考えています。商業に加えて公共施設など、市民ニーズに合うさまざまな機能を盛り込んでいきたいと考えています。

民間との連携としては、現在建て替え中の山形銀行本店において、1・2階が公共スペースとなる予定であり、これも新たなにぎわい創出につながるものと期待しています。また、近年中心市街地ではマンション建設が進んでいます。住むまちとしての魅力、社会・文化芸術・クリエイティブを体感できる中心市街地、そうしたいいろいろな面で引き続き魅力を高める取り組みをしていきます。

市民の健康寿命を延ばす

医療資源が豊富である山形市の強みを活かして、市民の健康寿命を延ばしていく取り組みを進めていきます。

これまでも、市民の皆さんが健康寿命を損なう原因である認知症・運動器疾患・脳血管疾患を予防するとともに、市民の皆さんの健康に対する意識を高めるために、市ではSUKSK生活^{スウクスク}を提唱し、山形市健康ポイント事業SUKSKなどのさ

まざまな取り組みを行ってきました。その結果、市民の平均寿命と健康寿命が共に延びるとともに、要介護2以上の認定者数や、認知症・運動器疾患・脳血管疾患を原因とした認定者数も減少するなど、成果が表れてきていると感じています。

今後も、市民の皆さんにしっかりと健康に関する意識と知識を持つて取り組んでいただけるよう、SUKSK生活の推奨をはじめとした総合的な取り組みを進めていきます。また、山形大学医学部では、コホート研究などの先端的な研究を行っていますので、山形市保健所が大学と連携しながら、市民の健康寿命を延ばす取り組みをさらに前に進めていきます。

文化芸術に触れる機会を増やす

2022年度に山形市立第一小学校旧校舎をリノベーションし、やまがたクリエイティブシティセンターQ1がオープンしました。月2回開催しているマルシェは毎回にぎわっており、Q1がきっかけで多くの新しい作品や製品も生まれています。今後も、さまざまなワークショップなどクリエイティブな学びの機会を増やして、より市民の皆さんとの関わりを増やしていきたいと考えています。

また、文化芸術活動の拠点として新たな市民会館の整備に向けた準備が進んでいます。機能的な面の充実



▲十一屋協の御殿堰

1 ユネスコ創造都市ネットワーク

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）は、グローバル化により固有文化の消失が危惧される中で、文化の多様性を保持するとともに、世界各地の文化産業が潜在的に持つ可能性を、都市間の戦略的連携によって最大限に発揮させる枠組み。7つの分野（クラフト&フォークアート、デザイン、映画、食文化、文学、メディアアート、音楽）で世界でも特徴のある都市を認定している。

2 人口戦略会議

急激な人口減少を前にして、多くの国民が社会、経済、地域の持続可能性について不安を抱えている中で、未来として選択し得る望ましい社会（未来選択社会）の実現のために、日本は今後どのような政策に取り組むべきなのかを議論するために、民間有志によって2023年7月に発足。

3 消滅可能性自治体

人口戦略会議では、2020～50年の30年間で、子どもを産む中心になる年齢層の20～39歳の若年女性人口の減少率が50%を超える自治体を「消滅可能性自治体」と定義している。

4 連携中枢都市圏

中核市などの一定規模の人口を持つ市が中心となつて、通勤・通学など結びつきの強い近隣の市町が連携し、一定の圏域人口を有し活力ある社会経済を維持するための拠点の形成を目指すもの。



▲旧大沼・済生館エリアのイメージパース



▲「砦七エリア整備事業」イメージパース

に加え、コンサートなどがない時でも日常的に市民の皆さんや、観光客の皆さんが気軽に立ち寄り、文化芸術に触れることができる施設にしていきたいと考えています。

2022年度から開催している「やまがた秋の芸術祭」「やまがた冬の芸術祭」についても、引き続き開催し、文化創造都市を市民の皆さんがしっかりと感じ、楽しめる企画を進めていきます。

主体的・自立的な学びを進める

教育については、全国的に大きな転換期にあります。

今、世の中が「レールの無い時代」といわれており、自分の生きる道を自分自身の頭で考え、選び取らなければなりません。こうした問題意識の下、山形市では教育のデジタル化を進めています。ICTを有効活用し、それぞれの児童・生徒の個性や興味関心、学習進度に合った個別最適な学びを提供することで、現代社会を生き抜く力を身に付けることを目指しています。

山形市ではA型ドリルソフトの導入や、電子黒板の全普通教室への配備などを積極的に進めており、デジタル環境の整備は全国の都市の中でもかなり進んでいます。

改築を終えたばかりの山形市立商業高校では、探究的な学習やICT

を活用した教育に最適な校舎、商業高校ならではの教育内容により、県内の公立高校でも高校入試の倍率がトップクラスとなるなど、人気があります。山形市立商業高校は山形市の将来を担う人材を育てる大切な学校であり、ますます充実させていきたいと思っています。

未来を見据えてチャレンジする

健康医療先進都市、文化創造都市という2大ビジョンの下、行政としては市民目線の行政、チャレンジする山形市政を基本姿勢に、山形市発展のために全力を尽くしていきます。

市民の皆さんもこの2大ビジョンと2025年に策定する新しい発展計画から山形市の方向性や取り組みについてご理解いただき、共にまちづくりに参画していただきたいと思います。

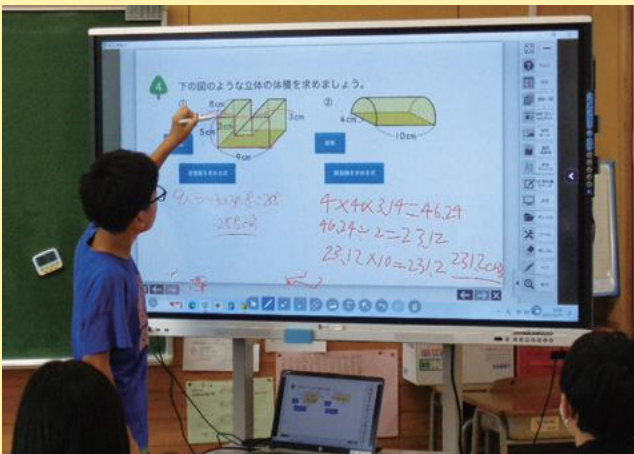
山形市には素晴らしい力がまだまだたくさんあります。その力を基に、チャレンジをしていけば、必ずや山形市は将来にわたって元気で持続可能なまちになれると思っています。今年も前向きな1年にしていきたいと思いますのでよろしく願います。



▲「新市民会館」イメージパース



▲やまがたクリエイティブシティセンターQ1で開催しているワークショップの様子



▲電子黒板を使った授業の様子

5 目標地図

将来の農業の在り方や、地域の農地の効率的かつ総合的な利用を図るために誰がどの農地を利用していくのかを一筆ごとに定めた地図のこと。農業経営基盤強化促進法に基づいて市町村が作成する地域計画の一部。

6 オーバーツーリズム

観光地やその観光地に暮らす住民の生活の質、および（あるいは）訪れる旅行者の体験の質に対して、観光が過度に与えるネガティブな影響。

7 慶応義塾大学SFC研究所

政策デザイン、社会イノベーションと経営組織、国際戦略、言語文化とコミュニケーション、総合政策学の方法論、先端情報システム、先端領域デザイン、先端生命科学、環境デザイン、人間環境科学の分野など、100を超える他に例を見ないほど多様な研究分野を扱っている。企業との共同研究や官公庁からの委託研究など、実践的・先端的な研究活動も行っている。

8 コホート研究

一定期間条件の違う集団（コホート）を比較し、病気とその要因の関連性を調べること。

「まちから山々が見え、気軽にハイキングに行ける環境が身近にある『自然とまちの調和』。市内は人が多すぎず、少なすぎず、人との心地良い距離感。市民の方々の笑顔も爽やかで、良い空気、良い食事、良い教育環境がそろっていること、自然と人工物のバランスの取れている環境が市民の笑顔を作っていると感じました。ここで子育てすれば、人として豊かな生活ができそうだと思います。」

これは、山形市への移住を検討している方に向けて、山形市が実施しているオーダーメイド型移住体験ツアー（以下、移住体験ツアー）の参加者の感想です。県外の方から見ると、何げない私たちの日常こそが、魅力的に映るといいます。移住体験ツアーを担当している下里さんに、移住体験ツアーを通して分かった山形市の魅力を案内してもらいました。



オーダーメイド型移住体験ツアーとは

移住を検討している子育て世帯、シニア世帯、単身世帯など、幅広い世帯を対象に、山形市での「暮らし」を肌で感じてもらうため、事前に参加者の希望を伺い、オーダーメイドで行程を組み案内しています。

2022年度から始めたこの取り組みは、これまで81組157人が参加し、そのうち3割を超える方がすでに山形市に移住しています。

**移住して3年目。
山形市の魅力をご案内
しています。**



移住体験ツアー担当
下里 文宏さん

旅行会社からの出向で神奈川県から山形市に移住しました。私は、これまで47都道府県はもちろん、海外40カ国を訪れています。山形市には、空気や景色など肌で感じる魅力がたくさんあります。

皆さんにとって「当たり前」になっていることが、県外の方から見るととても感動的で魅力的なんです。

**移住希望者からのオーダーは
さまざま**

「冬の生活が心配」「移住したらどんな仕事ができるだろう」「車がなくても生活できるかな」といった相談から「子育てに関する情報・施設が知りたい」

ふとした時に感じる ぜいたくな日常

～移住体験ツアーを通して分かった山形市の魅力～



「山形市のこの老舗企業で働きたい」「山形市で農業をしたい」「部活動に力を入れている市内の高校への進学を検討したい」という要望まで移住希望者からのオーダーは多岐にわたります。施設を紹介するだけでなく、時には購入を検討している土地の見学やアパート探しに同行したり、山形セルリーの収穫体験をしたりすることも。リアルな「暮らし」をイメージしてもらうため、先輩移住者に話を聞きに行くこともあります。

移住体験ツアー参加者の心を

つかむ「自然とまちの調和」

移住体験ツアーでは、まず西蔵王展望台から市全体を見渡し、四方が山で囲まれた山形市の地形や気候などを紹介します。さらに、充実した都市機能がありながら、市街地から車で30分程走ると自然あふれる場所に足を運べるコンパクトなまちであることを説明すると、多くの参加者に驚かれます。

何げない日常の風景の中に山があり、どこにいても四季を感じられる。どこか懐かしい風景が参加者の心をつかんでいます。

山形市の魅力を紹介します



例えば…

「都会のビルに囲まれた生活に疲れてしまった。
自然あふれる環境で子育てがしたい」とご希望の
Mさん家族（30代夫婦・小学生）の場合

DAY 1 Schedule

公用車で市内を外周して
山形市の全体像を紹介

11:00 ● 山形駅でお出迎え

11:30 ● 蔵王展望台～蔵王温泉周辺

蔵王展望台から山形市全体を見渡し、
山形市の地形や気候などを紹介

12:30 ● 西公園

施設を回り、自然に囲まれた広い遊び場
を紹介

14:00 ● 馬見ヶ崎川周辺

馬見ヶ崎プールジャバや馬見ヶ崎公園内
キャンプ場、秋の風物詩 芋煮会の会場と
して市民がよく利用する人気エリアを紹介

15:30 ● 七日町大通り～霞城公園

最上氏時代から続く山形市の歴史を紹介

17:00 ● 宿泊先ホテルへお見送り

DAY 2 Schedule

子育て施設を中心にご案内

9:30 ● ホテルを出発

10:00 ● シェルターインクルーシブプレ
イス コパル

実際に無料で使える施設を体感
なかなか帰ろうとしないお子さんも…

11:00 ● ベニちゃんバスの路線を紹介・
コミュニティサイクルを体験

11:30 ● 市内のスーパー等をご案内

12:30 ● 昼食

14:00 ● やまがたクリエイティブシテ
ィセンターQ1を見学

施設案内、テレワークに適したシェアオ
フィスの紹介

16:00 ● 山形駅へお見送り



蔵王温泉共同浴場 下湯。熱いお
湯に手を入れるとすべすべに。



山形市 移住パンフレット

温泉がたくさん

観光地としても有名な蔵
王温泉は、市街地から車で
約30分。移住する前は、最
寄りの箱根温泉に行くのに片
道3時間。温泉に行くだけで
半日もかかりました。蔵王温
泉以外にも市内には15カ所^{*}
の温泉があり、その日の気分
によってどこの温泉に行こうか
考えられるのは、ぜいたくなこ
とだと思います。

※出典 令和6年度山形市移住
パンフレット

移住を検討する方に向けて、山
形市の魅力や情報をま
とめて掲載しています。



こだわりを持ってつくられたものたち

蔵王連峰の山並みに呼応したデザインが特徴のシェ
ルターインクルーシブプレイス コパルや昭和初期に建
てられた、山形市立第一小学校旧校舎をリノベーショ
ンしたやまがたクリエイティブシティセンターQ1など、
まちの風景との調和やまちの記憶を大切に引き継ぐと
いう、こだわりをもって造られている建物が多いと参
加者から言われます。

まちにある小さな商店にも、店主がこだわりをもっ
てそろえている良いものがたくさん。良いものを良い
ものと認めて、それに価値を見い出せる文化が市民に
根付いていることは、とても素晴らしいことだと思い
ます。



シェルターインクルーシブプレ
イス コパル



やまがたクリエイティブシティセン
ターQ1

移住体験ツアーを通して分かった



遊具だけでなく夏には水遊びもできる西公園。



木を使った遊具があふれるシェルターインクルーシブプレイス コパル。

こんな施設が無料で使えるの？！

シェルターインクルーシブプレイス コパルやベにっこひろばなど、無料で遊べる子育て施設が充実。「都会なら数千円かかりそうなのに、無料でいいんですか」と驚かれることが多いです。

さらに、西公園や西藏王公園など、市街地から少し車を走らせれば自然の中で目いっぱい遊べる公園がたくさんあることにも驚かれます。

食べ物のクオリティがとっても高い

種類豊富で新鮮な食材があって、水や空気が良いからか、シンプルな食事が驚くほどおいしく、食が進みます。「東京ではあまりご飯を食べなかった子どもが、山形市に移住してからはバクバク食べるんです」という移住者の声もあるほどです。

私も移住する前は、居酒屋に行くときはお酒が飲めれば良いと思っていましたが、お店のお通しやおつまみがとてもおいしいので、今ではおいしい食事とセットでお酒を楽しんでいます。



市内スーパーでは、新鮮な食材をお土産に買う人も。

移住者の声

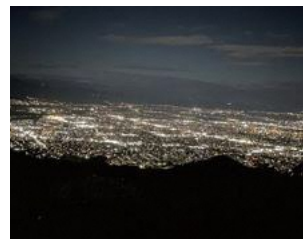
市では、移住体験ツアー参加後も参加者と定期的にコミュニケーションを取っています。実際に移住した方から、移住後の生活について聞きました。

- ・ビルに囲まれ、職場と家の往復だった代わり映えない毎日が、田んぼで稲が成長する過程や空の様子、日々変わる山の表情を眺めながら職場に向かう彩り豊かな毎日に変わりました。
- ・いつも向こうに山と大きな空があるから、自然と視線が上に向いて、視界が広がるのを感じます。
- ・すぐ近くに温泉・山・川・歴史ある建造物や商店街があって、毎日が旅行気分です。
- ・まちには江戸・明治・大正・昭和時代のものがたくさん残り、入り交じっていて、この地に残る物語をたどると面白い発見があって楽しいです。
- ・車がないと生活できないと思っていましたが、バスやコミュニティサイクルが充実しているので車がなくても生活できています。
- ・飲食店街にもごみが全然落ちていない、きれいな街でびっくりしました。



私のお気に入りの景色は、西藏王展望台から見る夜景です。ホノルルのタントラスの丘やロサンゼルスグリフィス天文台から見た夜景と似ています。

皆さんにとっては日常で、見慣れているものかもしれませんが、県外の方からするとぜいたくで、すてきなものです。もっとたくさんの方に山形市に足を運んでもらいたいですね。





パリ2024オリンピック レスリング女子76kg級金メダリスト

かがみ ゆうか
鏡 優翔さん

自分がどうありたいかは、自分で決める。

パリ2024オリンピックで日本のメダルラッシュに沸いた、昨年の夏。中でも山形市出身の鏡 優翔選手は、レスリング女子の最重量級で日本勢史上初の金メダルを獲得。初出場ながらも見事に快挙を成し遂げました。今回は、鏡選手の強さの理由と魅力的なお人柄に迫るべく、フリーアナウンサーの山内 智香子^{やまのちかこ}さんによるインタビュー形式でお届けします。

山内智香子（以下、山内）…このたびはオリンピックでの金メダル獲得ならびに山形市スポーツ栄誉賞の受賞、本当におめでとつございます。

鏡 優翔さん（以下、鏡選手）…ありがとうございます。このような名誉ある賞をいただけるのは本当にうれしいです。オリンピックが終わってから、いろいろな場所に行ったり人と会ったりという日々が続いていましたが、山形に戻ってくると、人や土地柄の温かさをより感じてホッとしますね。

山内…ご滞在中は少しでもゆつくりできるといいですね。それでは早速ですが、まずはレスリングを始められたきっかけからお伺いできればと思います。

鏡選手…元々は父が山形でレスリングをしていたんです。けど、その影響で兄が先にレスリングを始めたんです。ある日、兄が所属しているレスリングチームの仲間の家に行ったときに、本物のメダルが飾られているのを初めて見て、これが欲しい！と思って私も始めたのがきっかけです。ただ、いざやってみると、体がぶつかるのは痛いし、激しいスポーツは苦手な方だったので、正直あまり良いイメージは持てませんでした。

山内…そこから徐々に、気持ちも変化していったのでしょうか。

鏡選手…はい。やるからには勝ちたいという気持ちが強くて、大会に出て勝てるようになると楽しいと思えるようになって、そこから打ち込むようになりました。今とな

っては、私らしさを一番出せるのがレスリングなのかなと思えるぐらい、自分にとってなくてはならないものですね。

山内…レスリングと並行して、他にもいくつかスポーツをされていたんですね。

鏡選手…小学校では陸上とラグビーをしていて、中学校では2年生まで陸上部に入っていました。レスリングの練習が週2回しかなかったので、陸上に関しては体力をつけるため、ラグビーはタックルを学ぶためという理由からです。

夢は「オリンピックの金メダル」 続けることで楽しさが見えてきた

山内…オリンピックへの憧れは、幼い頃からありましたか？



鏡選手…オリンピックで金メダルを取ることは、小学1年生の頃から目標に掲げていました。私の場合はものすごく単純で、レスリングの大きな大会で金メダルを取りたいと思っていて、それがオリンピックだったんです。当時からずっと書き続けているノートがあるんですけど、一番上には必ず「夢、オリンピックで金メダルを取る」と書いていました。

山内…まさにその夢を実現され、金メダルをつかんだわけですね。ご自身が手にされた金メダルの重みというのは、どんなふうに感じますか。

鏡選手…さまざまな重みを感じますね。小学校高学年の頃、吉田 沙保里^{よしだ さほり}選手や伊調 馨^{いちょう かな}選手の金メダルを実際に持たせてもらったことがあるのですが、今、自分と同じように金メダルを手に入れていることに、いまだに実感が湧かないというのが正直な気持ちです。きっとこの感覚は、これからも続くんだろうなと。オリンピックの金メダルというのは、そのぐらい憧れのものなので。





山内…準決勝では逆転、決勝も同点からの最後はどうなるか……!という状況でしたが、当時の心境はいかがでしたか。

鏡選手…必ずどこかでタックルを決められると確信していたので、焦りや不安はありませんでした。試合前に相手と向き合った瞬間、私の方が練習量も準備も負けていないと感じましたし、ここで負けるわけがないと思っていました。周りの人たちはドキドキしていたかもしれませんが（笑）。

山内…そんな闘いを終えた後、勝利の喜びとともにおじいさまの遺影を高く掲げていらっしやいました。あのときはどんなお気持ちだったのでしょうか。

鏡選手…私の夢を一番応援してくれていたのが祖父なの



2024年11月24日に開催された「山形市スポーツ栄誉賞授与式」と「令和6年度 山形市スポーツ懇談会」。

冒頭のあいさつで、佐藤孝弘山形市長は鏡選手に「金メダル、輝いていますね。まさにひまわりのように見えますね」と述べた。

山形市スポーツ栄誉賞とは、オリンピックでのメダル獲得など競技スポーツで優秀な成績を収められた山形市出身選手に贈呈する賞であり、2010年バンクーバー冬季オリンピックで銅メダルを獲得された加藤条治選手以来、2人目の受賞となる。



で、きっと天国で喜んでくれているだろうなと思いました。オリンピックの会場では、祖父の存在を感じながら試合に臨みました。

山内…オリンピックでの試合は、鏡選手のスピードを生かした「高速タックル」などの持ち味が出た闘いでしたが、やはりそこに磨きをかけてこられたのでしょうか。

鏡選手…そうですね。レスリングの闘い方の特徴として、日本人選手には繊細さがあり、海外選手には力強さがあります。私のスタイルは、海外選手と闘うときに相性が良いだろうとは思っていましたが、日本人は重量級で勝てないといわれ続けてきた壁を壊したい、絶対に負けたくないという強い思いを持ってトレーニングに励んでいました。

自分の素直な気持ちを大切に 目標があれば全てが糧になる

山内…オリンピックでは「カワイイ」と書かれたマウスピースや「ひまわり」が話題でした。本日、お持ちになっているすてきなポーチもひまわり柄ですね。

鏡選手…このポーチは母の手作りなんです。ひまわりって、いつも太陽に向かって咲くじゃないですか。私もそんなふうにならなりたいと思って、そこから好きになったんです。

「カワイイ」っていう言葉は、自分がカワイイって思ったらそれでいいと思っています。今日のビジュアル) いいな、みたいな感じで(笑)。他人の評価じゃなくて、自分の意思で自分を褒めることは大事。そういう意味での「カワイイ」なんです。

山内…大いに納得です。今は子どもたちと接する機会も多いと思いますが、自分らしい人生を歩んでいくために

はどんなことが必要だと伝えたいですか。

鏡選手…目標を持つことと、楽しむことが大切だと思います。最近は楽しむことに重きを置いている人の方が多い印象ですが、目標がないと達成したときの感情が曖昧になってしまいます。目標があると、自分の思いや考えも明確になるし、かなえられたときの喜びも、かなわなかったときの悔しさも、全部が糧になります。スポーツでも勉強でも、好きなことでもなんでも良いので、ぜひ自分なりの目標を持ってもらいたいですね。目標に向かって行動したことの結果は、後の自分にとって必要なことでもあるので、失敗を恐れずにどんどんチャレンジしてほしいです。

山形で過ごしながら思うこと 夢をかなえた後のこれから

山内…パリオリンピックを終えて、3年後のロサンゼルスや次なる目標についてはいかがですか。

鏡選手…ロスに向けて2連覇を期待していただけのは、とてもありがたいことだと思っています。次に向けての気持ちも少しずつ固まりつつありますが、今はまだハッキリとした目標は言えません。自分で納得できる時期がきたら、皆さんにちゃんとお伝えしますね。私、絶対に有言実行したいタイプなので(笑)。

山内…山形にまつわるお話も伺いたいと思います。帰省したときに、どんなことを最初にしたいですか。

鏡選手…家族やいとこたちと一緒にごはんを食べることです。ただいつも、私が食べたいものよりも、みんなが私に食べさせたいものが先に出てくるんです(笑)。でもやっぱり、祖母のごはんは特別ですね。この前はお赤飯や炊き込みごはんを作ってくれました。

山内…山形の食べ物というと、何がお好きですか。

鏡選手…一番は、青菜漬けが好きです。あとは茄子漬けも。玉こんにゃく、芋煮、「めた」の団子も好きですね。好きなものはまだまだたくさんあります。

山内…最後に、パリオリンピックではもちろん、鏡選手を応援している山形市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

鏡選手…オリンピックでは、本当にたくさんさんの応援をありがとございました。皆さんからの応援はしっかり届いていましたし、それが私の支えにもなっていたので、心から感謝しています。この金メダルが、山形のレスリング界を盛り上げる一つのきっかけになればうれしいですし、これからも頑張っていきますので、引き続き応援をよろしく願います。

2025年、皆さんにとっても私にとっても、笑顔あふれる良い1年になりますようにと願っています。

鏡 優翔

2001年9月14日、山形市生まれ。小学校1年生の時に栃木県宇都宮市へ。全国少年少女選手権5度優勝。JOCエリートアカデミーへ進み、2017～19年にインターハイ3連覇を達成。2019年の全日本選抜選手権女子76kg級では2位。同年、全日本選手権では68kg級に階級を落として、東京2020オリンピックの代表入りを目指したが、初戦で敗れて代表切符獲得ならず。2020年全日本選手権では76kg級に戻して優勝。2021年の全日本選手権と2022年全日本選抜選手権で勝利し、世界選手権に初出場。同大会の女子76kg級で銅メダルを獲得。2023年世界選手権では女子76kg級で初の世界一となる。2024年パリ2024オリンピック女子76kg級で優勝。サントリービバレッジソリューション(株)所属。

山形市からの お知らせ

山形市役所

〒990-8540 旅籠町2丁目3番25号

☎641-1212(代表)



ご案内

法務大臣表彰おめでとうございます

【受賞者】 安部信雄さん（江南）

多年にわたる人権擁護委員としての活動、地域での人権思想の普及高揚への貢献、人権擁護委員組織体の要職を務めて運営に貢献されていることなどから、他の人権擁護委員の模範であるとして、法務大臣表彰を受賞されました。

問 総務課（☎内線253）

農林業・農山村地域の実態調査にご協力ください

1月中に調査員が農林業関係者の方々を訪問しますので、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項は、統計以外の目的には使用しません。

問 企画調整課（☎内線224）

冬期間の踏切事故を防止しましょう

・踏切の手前では、必ず一旦停止し、安全を確認してから渡ってください。特に、冬期間は路面凍結によるスリップに備え、踏切手前では十分に減速しましょう

・警報機が鳴ったら、踏切内への無理な進入はやめてください

・踏切の中に閉じ込められた場合は、そのままゆっくり車を前進させてください

・踏切内で動けなくなった場合（脱輪等）は、非常ボタンを押すなどしてまず列車を止めてください

・非常ボタンがあるときは、カバーの上から強く押してください

・非常ボタンがないときは、列車に向かって大きく手を振るなどして危険を知らせてください

問 市民課（☎内線387）

市民税・県民税の申告準備はお済みですか？

令和7年度（令和6年1月1日～12月31日）の市民税・県民税の申告相談が1月28日（火）から始まります。申告会場は例年混雑しますので、郵送での申告にご協力ください。

営業・農業・不動産等の所得がある方は、収入・必要経費の集計や帳簿の整理を行い、申告の準備をお願いします。

医療費控除を申告する方は、医療費控除の明細書の添付が必須です。領収書の添付・提示では申告できませんのでご注意ください。各医療保険者が発行する医療費通知（医療費のお知らせ）の添付でも申告できますが、医療費通知に記載されていない期間は、明細書に記入してください。

詳しくは、広報やまがた1月15日号でお知らせします。

問 市民税課（☎内線304）

二十歳の祝賀式

時 1月12日（日）午後1時30分

所 総合スポーツセンター

対 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方（市在住を問わず）

※詳しくは、市ホームページへ。

問 社会教育青少年課

（☎内線618）



償却資産の申告

令和7年1月1日現在、商店・店舗、工場、農業、不動産賃貸等の事業をし、償却資産を所有している方（個人事業主・法人）は、1月31日までに償却資産の申告が必要です。

前年度申告をいただいた方へ申告書類を送付しています。まだ届いていない方や新規に事業を開始した方はご連絡ください。

「e-TAX（エルタックス）」を利用した、インターネットでの申告もできます。詳しくは、市ホームページへ。

問 資産税課（☎内線319）



果樹王国やまがたを支える農家の皆さんへ

果樹共済に加入しましょう

県農業共済組合（NOSA）では、凍霜害・降ひょう・ゲリラ豪雨・台風・豪雪・開花期の低温など、近年多発する異常気象によるリスクに備え、果樹農家の経営を守る「果樹共済」への加入を勧めています。

※詳しくは、お近くの果樹推進員または、県農業共済組合（☎656-89978）へ。

問 農政課（☎内線432）

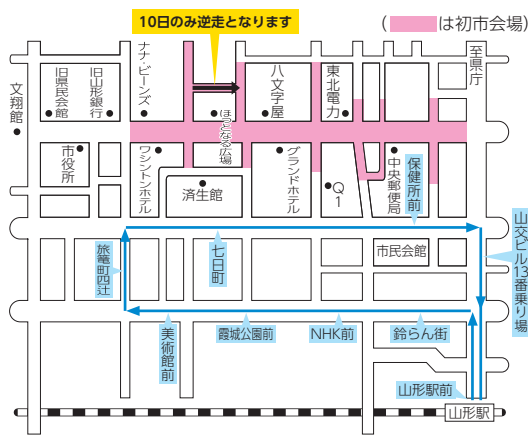
初市開催に伴う交通規制

時 〔規制日時〕 1月10日(金)午前9時30分～午後6時30分

所 国道112号線(十日町・本町・七日町)

「ベニちゃんバスの迂回運行」

1月10日(金)は中心市街地エリアを終日↓のとおりに迂回して運行します。また、東部・西部エリアから中心市街地エリアをまたぐ利用の場合、山形駅前で乗り換えが必要です。



問 公共交通課 (☎内線926)

水道メーター取り換え(1月分)

内 小荷駄町、銅町2丁目

問 上下水道部業務課 (☎6451177)

精神障がい者が利用できる福祉制度の説明会

時 1月15日(水)午後2時～3時

所 市役所11階入札室

対 精神障がいのある方やその家族等先着20人程度

申 1月10日までに、電話で障がい福祉課へ障がい福祉課 (☎内線580)

4月1日から精神障がい者の旅客運賃割引開始

対 精神障がい者保健福祉手帳に、第一種精神障がい者または第二種精神障がい者に該当する表記がある方

※令和6年11月以前に手帳の交付を受けており、手帳に「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額 第一種又は第二種」の記載がない場合は、障がい福祉課の窓口へ。
□へ。

問 障がい福祉課 (☎内線580)

はかりの定期検査の事前調査

取引や証明に使用している「はかり」は、2年に1回の定期検査が義務付けられています。事前調査として、計量器の種類や台数等を把握するため、1月20日～2月28日に、文書や電話による調査のほか、現地調査を行いますので、ご協力をお願いします。

調査は県計量協会(☎644-9811)が実施します。

問 消費生活センター内計量検査所 (☎647-2201)

消防出初式

時 1月19日(日)午前10時～11時5分

所 本町・七日町大通り、市役所前大通り

※午前9時30分～11時15分は周辺道路が通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いします。

※詳しくは、市ホームページへ。

問 消防本部総務課 (☎634-1199)

一部運休

時・内 1月19日(日)・午前9時15分山形駅前発～午前11時17分山形駅前着の中心市街地エリア

※午前11時15分山形駅前発から運行を再開します。

※東部・西部エリアは通常どおり運行します。

問 公共交通課 (☎内線926)

福祉有償運送で移動支援をしませんか

要介護者や障がい者など1人で公共交通機関を利用するのが難しい方に対し、自家用車を使った移動支援を行っています。実施団体では、運転手を随時募集しています。

※詳しくは、市ホームページに掲載の各団体へ。

問 長寿支援課 (☎内線565)



市有地売却情報(一般競争入札)

時 入札日時 2月27日(木)午前10時

所 市役所11階入札室

内 〔元採草試験地跡地〕

〔所在地〕 大字松原字原4200-31

〔地積〕 4168・68㎡

〔最低売却価格〕 625万円

〔地域〕 市街化調整区域

〔形状〕 不整形地。敷地内に携帯基地局および電柱あり

申 1月6日～24日午後5時15分に、必要書類を記入の上、市役所4階資産マネジメント課へ

※詳しくは、資産マネジメント課窓口で配布する募集要領等をご確認ください。

※開発に係る要件については、まちづくり政策課(☎内線521)へ。

問 資産マネジメント課 (☎内線335)

やまがた合同企業説明会2026

【時・所】【山形会場】3月2日(日)午後1時～4時30分・山形ビッグウイング

【東京会場】3月12日(水)・13日(木)午後1時～午後4時・東京交通会館12階力トリアサロン

【山形会場】県内企業約160社

【東京会場】県内企業約140社

【対】令和8年3月卒業予定の大学・短大・専門学校等(既卒3年以内の方を含む)

※申し込み方法等詳しくは、市ホームページへ。



【問】働きやすさ追求室(☎内線415)

Live119による映像伝送にご協力ください

119番通報時に電話で伝えきれない現場の状況を、スマートフォンを使って現場の映像を消防へ伝えることができるサービスです。消防が必要と判断したときに、通報者の電話番号に対してショートメッセージをお送りし、通報現場の撮影をお願いすることがあります。アプリをダウンロードする必要はありません。迅速な消防・救急活動のため、ご協力をお願いします。



【問】消防本部通信指令課(☎634-1198)

新市民会館整備事業シンポジウム

【時】1月13日(月・祝)午前10時～正午

【所】市民会館大ホール

【内】事業内容やコンセプトの説明等、新しい市民会館について一緒に考えていくための市と提案事業者によるシンポジウム

【対】先着1100人

【申】二次元コードまたは電話で文化スポーツ施設整備室へ

【問】詳しくは、市ホームページへ。

文化スポーツ施設整備室(☎内線798)



募集

自衛官募集

【内】〈募集種目・申込期限〉自衛官候補生(18～32歳)・1月6日まで、一般曹候補生(18～32歳)・1月9日まで

【時】平日午前10時～午後7時(令和6年12月30日～1月3日(金)を除く)

【所】自衛隊山形募集案内所(南原町)

※詳しくは、自衛隊山形募集案内所(☎634-3439)へ。

【問】市民課(☎内線342)

市営住宅入居者募集

市営住宅入居者募集

【内】〈募集住宅〉【一般向け(単身)】葉師町アパート2DK(高齢者用、60歳以上の単身可)・・・1戸、飯田アパート3DK・・・1戸

【一般向け】飯塚・天満・銅町・末広・元木・松山・大森・南ヶ丘・北部アパート3DK・・・各1戸、南山形アパート2DK・・・1戸

【要援護世帯への割り当て住宅】双葉町アパート3DK・・・1戸

【申】1月4日～17日に、直接市営住宅管理センターへ

※その他、随時申し込みできる住宅もあります。詳しくは、市営住宅管理センター(☎673-0300)へ。

【問】住宅政策課(☎内線473)

県営住宅入居者募集

【内】〈募集住宅〉【一般用・優遇措置あり】五十鈴・南山形・馬見ヶ崎・松町・宮町・深町・きたまちアパート【身体障がい者用】東山アパート

【申】1月20日～24日に、県住宅供給公社村山地域管理事務所へ

※詳しくは、県住宅供給公社村山地域管理事務所(☎647-0781)へ。

【問】住宅政策課(☎内線473)

道の駅やまがた蔵王の催し



道の駅やまがた蔵王の催し

【問】☎676-6868

◆平日マルシェ

【時】1月8日(水)午前9時～午後3時

【内】クラフト作品やフード・スイーツの販売、リラクゼーション等

◆第3回全国ぐっと！うまいもの博in道の駅やまがた蔵王

【時】1月31日(金)～2月3日(月)午前9時～午後5時30分(2月3日は午後5時まで)

1月の十日市「初市」

【時】1月10日(金)午前10時～なくなり次第終了

【所】山形まるごと館紅の蔵

【内】そば処紅山水、Café&Dining990、おみやげ処あがらっしやいの当田千円以上お買い上げのレシート提示で初あめプレゼント(先着300人、1人につき1個限定)。獅子頭のお出迎え

【問】山形まるごと館紅の蔵(☎679-5101)



「楽しむ」ための秘訣

「第40回哲学カフェ土曜版」

- 時** 1月18日(土)午後2時～4時
- 所** 市民活動支援センター
- 対** 先着10人程度
- 申** 1月17日までに、電話で市民活動支援センターへ
- 問** 市民活動支援センター(☎647-2260)

企画展「収蔵名品展」

ギャラリートーク

- 時** 1月19日(日)午後2時～(約25分)
- 所** 山寺芭蕉記念館展示室
- 内** 企画展「収蔵名品展」の展示解説
- 費** 400円(20人以上の団体は320円。高校生以下・障がい者手帳を提示の方は無料)
- 問** 山寺芭蕉記念館(☎695-2221)

「Women's Campus 山形」

ミートアップ・交流イベント

- 時** 1月30日(木)午後3時～5時
- 所** 男女共同参画センター5階視聴覚室
- 対** 先着20人
- ※申込方法等詳しくは、市ホームページへ。
- 問** 男女共同参画センター(☎645-8077)



市立図書館の催し

- 問** ☎624-0822
- ①おはなしの広場**
- 時** 1月19日(日)午前10時30分～11時
- 講** 図書館ボランティアによる「十二支絵巻」
- 対** 3歳～小学生先着30人
- ②とんとんのたのしい人形劇**
- 時** 1月25日(土)午前10時30分～11時30分
- 講** 図書館ボランティアによる人形劇「どん吉とふしぎなたいこ」の上演
- 対** 小学生以下先着30人
- ③0・1・2歳のおはなし会講座**
- 時** 1月26日(日)午前10時～正午
- 講** 図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせや選書のポイント、読み方、わらべうたの手法のアドバイス
- 対** 先着20人
- ※**申** ②③いずれも1月4日午前9時30分から、電話、FAX(☎624-0822)、Eメール(toshokan@city.yamagata-yamagata.lg.jp) のいずれかで市立図書館へ

新春農業講演会

「楽しくて、人が集まる場所を目指して」

- 時・内** 1月29日(水)①午後1時30分～3時30分・講演会②午後3時45分～5時・意見交換会

農業研修センター(東古館)

- 講** 株式会社農業代表取締役・千葉康伸氏
- 対** ①先着100人②先着20人
- 申** 電子申請または電話、FAX(☎641-1865)、Eメール(nousei@city.yamagata-yamagata.lg.jp)のいずれかで農政課へ
- 問** 農政課(☎内線429)



サモア大使館を訪問しよう

- 時** 3月14日(金)
- 内** サモア国の在京大使館の訪問、大使や大使館職員との交流
- 対** 高校1年生～3年生先着10人
- 費** 東京までの交通費は実費。奨励金1万円支給(条件あり)
- 申** 1月4日～19日に、申込書を郵送(〒990-8580城南町1-1-1霞城セントラル2階) または直接国際交流センターへ
- 問** 国際交流センター(☎647-2275)



ランチタイムオーケストラ

- 時** 3月14日(金)午後1時30分～2時30分
- 所** 山形テルサホール
- 内** 山形交響楽団 第323回定期演奏会曲目より本番さながらの通し演奏&リハーサル鑑賞
- 〈出演〉指揮…鈴木秀美、管弦楽…山形交響楽団

小学生以上

- 費** 500円
- 申** 3月11日までに、電話または山形テルサホームページで
- 問** 山形テルサ(☎646-6677)



わくわくキッズキャンプ②

- 時** 2月1日(土)～2日(日)
- 所** 少年自然の家
- 内** そりすべり、チューブすべり、ラングラウフスキー等
- 対** 市内小学3・4年生30人程度(抽選)
- 費** 2千円程度
- 持** 洗面用具等宿泊に必要なもの、スキューエアー一式、内履き
- 申** 1月1日～15日に、電話または少年自然の家ホームページで
- 問** 少年自然の家(☎643-8533)



第5回ふれあい広場ビッキの会

- 時** 2月1日(土)午後1時～3時
- 所** 霞城公民館
- 内** レクリエーションや節分に関する作品作り
- 対** 小学生先着30人
- 費** 100円(材料代)
- 申** 1月28日までに、市ホームページで
- 問** 社会教育青少年課(内線459)



市制施行135周年記念事業

市民会館開館50周年記念ファンタ

ジックコンサート

時 3月20日(木・祝) 午後2時開演

所 市民会館大ホール

内 〈出演〉なる(ボンボンアカデミー)、

ゲスト:鈴木翼、福田翔、声の出演:

いっちょ(ボンボンアカデミー)、指揮:

佐藤寿一、管弦楽:山形交響楽団

費 5000円(全席指定。1月13日午前

10時から発売)

問 市民会館(☎642-3121)



教室・講座

クラフトワークショップ

◆2025年のカレンダー制作

時 1月11日(土)午前10時〜午後4時

所 やまがたクリエイティブシティセン

ターQ1交流ルーム1・2

内 書道家・末来氏による筆で描くカレ

ンダーの制作体験

対 先着100人

◆バルーンアート制作

時・内 ①2月1日(土)午前10時〜、午後

1時30分〜、午後3時〜・バルーン

リユク制作②2月2日(日)午前10時

〜午後4時・プチバルーン制作

所 やまがたクリエイティブシティセン

ターQ1交流ルーム1・2

講 バルーンアーティスト・天輝マキ氏

持 ①各回先着8組②先着60人

申 ①のみ1月7日から、電話、FAX

(☎624-9618)、Eメール

bunka@city.yamagata.yamagata.

jp)のいずれかで文化創造都市

課へ

※詳しくは、市ホームページへ。

問 文化創造都市課(☎内線627)



名曲から学ぶ韓国語

時 1月18日(土)午後1時30分〜3時

所 国際交流センター

対 先着20人

申 電話で国際交流センターへ

問 国際交流センター(☎647-2275)

多文化紹介講座

「外国料理教室ブルガリア編」

時 1月19日(日)午前10時〜午後1時30分

所 霞城セントラル4階ヘルシークッキ

ングルーム

内 スパトプチエタ(ヨーグルトスープ)、

ブフティ(揚げパン)、パルネニチ

ユシキ(ピーマンの肉詰め)の調理

と試食、ブルガリア文化の紹介など

対 先着25人

費 会員1500円、非会員3千円

持 三角巾、食器拭き用布巾、持ち帰り

用容器2つ

申 1月7日から、電話または直接国際

交流協会へ

※協会への入会はお問い合わせください。

問 国際交流協会(☎647-2277)

STAY
ポジット
普通救命講習Ⅰ

時 1月26日(日)午前9時〜正午

所 西消防署(西崎)

内 AEDの取り扱いを含めた成人を対

象とした心肺蘇生法(修了証を発行

します)

対 先着40人程度

申 電話または電子申請で消防本部救急

救命課へ

※詳しくは、市ホームページへ。

問 消防本部救急救命課(☎634-1193)



災害ボランティアリーダー養成講座

時 1月28日(火)午前9時30分〜11時30分

所 総合福祉センター3階会議研修室1

内 災害ボランティアについての講話・

床板剥がし体験

対 次の全てを満たす方先着20人

・市在住・在勤の方

・15歳以上の健康な方

・災害ボランティアを希望する方

・EメールやSNS等で連絡が可能な方

申 1月1日から、申し込みフ

ォームで

問 社会福祉協議会(☎645-9233)



STAY
ポジット
認知症サポーター養成講座

時 1月29日(水)午前10時30分〜正午(午

前10時開場)

所 市役所11階大会議室

対 先着40人

申 1月17日から、電話で長寿支援課へ

問 長寿支援課(☎内線599)

スマートフォン活用講座

時 ①1月31日(金)②2月14日(金)③2月28

日(金)午後1時30分〜3時30分

所 霞城公民館

内 ①初めてのスマートフォン体験②基

本操作とLINE体験③基本操作と

キャッシュレス体験

対 各回先着15人

持 お持ちの方はスマートフォン

申 ①は1月7日〜24日②は1月7日〜

2月7日③は1月7日〜2月21日に、

電話(☎643-2687)または

直接霞城公民館へ

問 情報企画課(☎内線876)

奥の細道マイスター養成講座

時 2月1日(土)・2日(日)午前10時～午後2時45分

所 山寺芭蕉記念館研修室1

講 山形大学名誉教授・山本陽史氏、山形大学教授・佐藤夢氏他

対 奥の細道について学びたい方、「奥の細道」のガイドを志す方先着50人

費 3千円(受講料)

申 1月20日までに、電話またはFAX

(FAX 695-2221)で、氏名、電話番号を記入の上、山寺芭蕉記念館へ

問 山寺芭蕉記念館(☎695-2221)

障がい者健康ヨガ教室

時 2月8日(土)午後1時～3時

所 福祉文化センター

対 市在住・在勤・在学の障がい者手帳所持者先着15人

申 1月6日～24日までに、電話またはFAX (FAX 632-7091)で障がい福祉課へ

問 障がい福祉課内身体障害者福祉協会(☎内線596)

公民館の催し

中央公民館

問 ☎623-2150

◆第34回やまがたサークルフェスティバル

時 【ステージ発表会】1月26日(日)午前10時～、午後1時30分～

2月2日(日)午前10時30分～、午後1時30分～

【作品展示会】1月23日(木)～26日(日)午前10時～午後4時

内 【ステージ発表会】和太鼓、舞踊、フラダンス等【作品展示会】絵画等

◆食べて知る健康講座～薬膳とスパイスを知る～(全2回)

時・内 2月21日(金)・不調のタイプ別対策と取りたい食材・季節の薬膳カレーを味わう、2月28日(金)・スパイスを効かせたお手軽グラノーラとチョコフォンデュの試食

対 いずれも午前10時～正午

申 全て参加できる市在住・在勤・在学の18歳以上の方先着12人

費 各回千円(弁当代・材料代)

持 1月8日午前9時～2月14日に、電話で中央公民館へ

※各日とも調理実習ではありません。

東部公民館

問 ☎642-5181

◆やまがたで出会える絶景と野鳥

時 2月2日(日)午前10時～11時30分

講 フォトグラフアー・佐藤直記氏

対 先着20人

申 1月8日～25日に、電話またはFAX (FAX 625-2150)で、住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を記入の上、東部公民館へ(直接の申し込み可)

内 県歴史研究協議会副会長・山内励氏

時 1月20日(月)午後1時30分～(2時間程度)

対 18歳以上の方先着50人

申 1月8日午前9時から、電話または直接南部公民館へ

内 県地域史研究協議会副会長・山内励氏

時 1月25日(土)午後1時30分～3時30分

対 みそ作り指導者・新関さとみ氏による県産大豆と米こうじの22割みそ(約2kg)作り

申 就学前児童と保護者先着10組

費 2400円(材料代)

持 エプロン、三角巾、タオル、レジャーシート、靴下(熱い豆を踏むため)

申 1月4日午前9時から、電話または市ホームページで(直接の申し込み可)

内 県聴覚障がい者情報支援センターによる講話や手話、意見交換

時 2月1日(土)午後2時～3時30分

対 県聴覚障がい者情報支援センターによる講話や手話、意見交換

申 先着20人

内 1月8日から、電話または直接北部公民館へ

時 1月8日(土)午前10時～正午

対 けん玉の級取得に挑戦

申 小学生以上先着20人程度(小学生以下は保護者同伴で参加可)

持 けん玉(貸し出しあり)

申 1月7日～2月1日に、電話、Eメール(kajo@city.yamagata-yamagata.jp)または直接霞城公民館へ

北部公民館

問 ☎623-9073

◆聴覚障がい者と共に生きる社会

時 2月1日(土)午後2時～3時30分

内 県聴覚障がい者情報支援センターによる講話や手話、意見交換

申 先着20人

内 1月8日から、電話または直接北部公民館へ

時 1月8日(土)午前10時～正午

対 けん玉の級取得に挑戦

申 小学生以上先着20人程度(小学生以下は保護者同伴で参加可)

持 けん玉(貸し出しあり)

申 1月7日～2月1日に、電話、Eメール(kajo@city.yamagata-yamagata.jp)または直接霞城公民館へ

霞城公民館

問 ☎643-2687

◆少年少女きらきら教室「霞城けん玉道場」

時 2月8日(土)午前10時～正午

内 けん玉の級取得に挑戦

申 小学生以上先着20人程度(小学生以下は保護者同伴で参加可)

持 けん玉(貸し出しあり)

申 1月7日～2月1日に、電話、Eメール(kajo@city.yamagata-yamagata.jp)または直接霞城公民館へ



* * * 健康 * ナビ * * *

予防

新型コロナワクチン接種・高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成

助成を受けるための申請は不要です。医療機関窓口で「医療機関の定める接種料金」から「助成額」を差し引いた額が請求されます。

時 1月31日（新型コロナワクチン接種は3月15日）まで
医療機関によって接種が早めに終了する場合があります

内 〈助成額〉
新型コロナワクチン接種（定期接種）…11,800円
高齢者インフルエンザ予防接種…1,500円
（いずれも接種料金が助成額を超えた金額は、自己負担）

※生活保護世帯は健康増進課での事前申請により無料。
※接種券は郵送されません。電話等で市内予防接種協力医療機関へ直接予約してください。

※市内予防接種協力医療機関等詳しくは、市ホームページへ。

対 山形市に住民票があり、接種日において次のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器等の内部障がいのある方（身体障がい者手帳1級相当）

持 マイナ保険証、資格確認書など（生年月日、市民であることが確認できるもの）、②に該当する方は身体障がい者手帳

問 健康増進課 ☎616-7274

▲新型コロナワクチン接種

▲高齢者インフルエンザ予防接種

健康

栄養バランスアップ講座 ～血糖値にやさしい食習慣を身に付ける～

SUKSK
ポイント対象

時 1月24日（金）午前10時～11時
（午前9時45分から受け付け）

所 霞城セントラル3階視聴覚室

内 栄養講話「ポイントは量・バランス・時間」

対 20歳以上の方先着20人

持 健診結果票、電卓

申 電話で健康増進課へ

問 健康増進課 ☎616-7273

検診

各種がん検診 無料クーポン券の 有効期限は1月末まで

SUKSK
ポイント対象

無料クーポン券は対象者の方へお送りしています。
ぜひ検診を受けましょう！

対 子宮頸がん：21歳の女性（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）

乳がん：41歳の女性（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ）

前立腺がん：61歳の男性（昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ）

※本年度すでに上記の検診を受けた方、手術歴のある方、治療中の方を除く。

問 健康増進課 ☎616-7272

健康

休日や夜間の急病やけがなどに 休日夜間診療所・休日救急歯科診療所をご活用ください

○休日夜間診療所の診療時間

	休日（日曜・祝日・年末年始※）	夜間（毎日）
内科	午前9時～11時45分、 午後1時30分～5時	午後7時～11時
小児科		午後7時30分～10時30分
外科		

○休日救急歯科診療所の受付時間

	休日（日曜・祝日・年末年始※）
歯科	午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分

※令和6年12月31日～1月3日

所 香澄町2-9-39（市民会館北隣）



〈連絡先〉休日夜間診療所
☎635-9955



休日救急歯科診療所
☎629-9988



問 保健総務課 ☎616-7260

1月の相談

市民相談

問 市民相談課 ☎内線240・241

一般相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

土地の利活用相談

月～金曜日 午前9時～午後4時

土地境界に関する相談

9日(木) 午前10時～午後3時

人権・困り事相談

14日(火) 午後1時～4時

登記手続相談

15日(水) 午前10時～午後3時

行政書士相談

20日(月) 午前9時～午後4時

行政に関する相談

21日(火) 午前10時～午後3時

※1日(水・祝)～3日(金)・13日(月・祝)を除く。
※予約不要・当日窓口へ。
※受付時間は終了時間の30分前まで
(一般相談・土地の利活用相談を除く)。

司法書士相続登記相談

10日(金)・27日(月) 午前10時～午後4時
※相談には事前の予約が必要です。

ファースト相談室

問 男女共同参画センター（ファースト）
☎645-8077

カウンセラーによる一般相談

日曜日 午後2時～5時
月・水曜日 午後2時～7時
火・金曜日 午前9時～正午
木・土曜日 午前9時～午後1時
※1日(水・祝)～4日(土)・13日(月・祝)を除く。

法律相談

10日(金)・17日(金)・24日(金) 午後4時～6時
※1月6日から予約受け付け。

助産師による女性の健康相談

思春期から更年期までの女性の健康、体の悩み、出産と育児などの相談をお受けします。
※各相談には事前の予約が必要です。

消費生活相談

問 消費生活センター ☎647-2211

消費生活・多重債務相談

火～日曜日 午前9時～午後5時
※1日(水・祝)～3日(金)・14日(火)を除く。

消費生活法律相談

23日(木) 午後2時～4時
※事前に消費生活相談を受けた方が対象です。

ふれあい総合相談

問 社会福祉協議会 ☎645-8177

税金相談

8日(火) 午後1時～4時

年金相談

14日(火) 午後1時～4時

人権相談

16日(木) 午後1時～4時

法律相談

金曜日 午後1時～4時
※3日(金)を除く。
※当日正午から、電話(☎645-8061)で予約を受け付けます。先着6人で、弁護士との相談時間は25分です。

各種相談

企業の経営相談(売上増進支援センターY-biz)
中小企業者の売上増進や販路拡大を支援します。

▶とき…月～金曜日 午前9時～午後5時
※1日(水・祝)～3日(金)・13日(月・祝)を除く。
▶ところ…売上増進支援センターY-biz
▶問い合わせ…☎616-7900
※相談には事前の予約が必要です。

総合学習センター教育相談

▶とき…月～金曜日 午前10時～午後4時
※1日(水・祝)～3日(金)・13日(月・祝)を除く。
▶ところ…総合学習センター(電話相談可)
▶問い合わせ…☎645-6182(直通)
※不登校や学校生活、子育てなどの悩み相談をお受けします(受け付けは午後3時30分まで)。
※メール相談(soudan-y@ymgt.ed.jp)も受け付けています。

少年相談(青少年指導センター)

▶とき…月～金曜日 午後1時～5時
※1日(水・祝)～3日(金)・13日(月・祝)を除く。
▶ところ…青少年指導センター(来所相談可)
▶問い合わせ…☎631-4425(直通)
※メール相談は市ホームページで24時間受け付け(返信は平日となります)。

障がい児療育相談(まんさくの丘)

▶とき…12日(日) 午前10時～正午
▶ところ…まんさくの丘
▶問い合わせ…☎688-3540
※相談には事前の予約が必要です。

子ども電話相談(子ども家庭支援課)

▶とき…月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
※1日(水・祝)～3日(金)・13日(月・祝)を除く。
▶ところ…子ども家庭支援課(来所相談可)
▶問い合わせ…☎641-3636(直通)

外国人専門相談(国際交流センター)

▶とき…15日(水) 午前11時～午後3時
▶ところ…国際交流センター
▶問い合わせ…☎647-2275
※相談言語…英語、中国語、韓国語(ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、インドネシア語、ネパール語での相談は要予約)。専門相談では、在留資格、帰化、永住、婚姻、外国からの呼び寄せ等の相談を受け付けます。
※県行政書士会と連携して実施しています。
※外国人専門相談以外の外国人の方の相談は随時受け付けています。





初市

問 観光戦略課 ☎内線424

時 1月10日(金) 午前10時～午後5時

所 国道112号線(十日町・本町・七日町)

内 縁起物のカブや白髭、初あめのほか、豊作を願う団子木や木工品など、初市ならではの品々がずらりと並びます。文翔館に隣接する湯殿山神社には、市神様が祀られています。併せて訪れてみてはいかがでしょうか。

※詳しくは、山形商工会議所
(☎622-4666) へ



ウィンターフェスティバル 山形冬の花火大会in霞城公園

問 ブランド戦略課 ☎内線409

時 1月10日(金) 午後6時30分～(約30分間)

所 霞城公園内

内 花火の打ち上げ(午後5時～FM76.2ラジオモンスターにて実況生中継)

◆霞城公園内最上義光像周辺を特別桟敷席として開放(午後6時東大手門開場、先着1,000人)

◆市役所11階大会議室を開放(午後6時会場、先着100人程度)

※霞城公園東大手門・南門周辺、市役所11階大会議室で、中心商店街で使えるクーポン券を配布します。

※イベントの詳細や通行規制情報等詳しくは、やまがた街なか情報発信サイト「はい!やまがたでした!」へ。



さくら咲くやまがた 冬のさくらキャンペーン2025

問 ブランド戦略課内冬のさくらキャンペーン実行委員会
☎内線413

時 1月10日(金)～2月9日(日)

内 桜をテーマとした創作メニューの提供や啓翁桜の展示、クイズ

〈参加施設〉山形グランドホテル、ホテルメトロポリタン山形、山形七日町ワシントンホテル、山形駅西口ワシントンホテル、山形国際ホテル、山形まるごと館 紅の蔵、水の町屋 七日町御殿壇、N-GATE NANOKAMACHI、市役所

※クイズ用紙は各参加施設に設置。正解者の中から抽選でベニちゃんグッズをプレゼント。



時 とき 所 ところ 内 内容 問 問い合わせ