



やまがたビギナーズとは？

入学や転勤、移住などで山形にやってきたばかりの人たちのこと。この冊子は、実際山形で生活している“やまがたビギナーズ”さんにご協力いただき、暮らしをサポートする情報を集め、製作しました。ぜひ手元に置いて、お役立てください！（発行 NHK山形放送局）

山形に暮らし始めた人のためのガイドブック

やまがたビギナーズ



発行日／令和3年9月1日 発行／NHK山形放送局 〒990-8575 山形県山形市桜町2-50



ここから 始める、 山形県民！

We are
Beginners!

TAKE
FREE



やまがたビギナーズ

阿部朱夏／大和田史苑／小笠原彩聖
佐々木瑠菜／宗川隼人／日向志帆
高畑優衣／本澤悠歩／渡辺咲樹

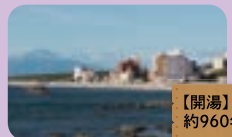
やまがたは温泉王国だ!



山形は35市町村全てで温泉が沸いています。学校や仕事終わりにふらっと寄れる温泉から、気合を入れないと辿り着けない山奥の秘湯まで。それぞれの魅力を紹介します。

庄内 湯野浜温泉

湯野浜から見る夕陽は絶景で、「日本の夕陽百選」に選ばれています。



【開湯】約960年前

最上 肘折温泉

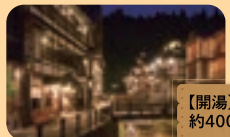
昔から疲れを癒し骨折や傷に有効な湯として信頼を寄せられ、今なお県内に残る貴重な湯治場としての役割を果たしています。



【開湯】約1,200年前

村山 银山温泉

大正末期から昭和初期に建てられた木造多層の旅館が並ぶノスタルジックな景観は撮影スポットとしても全国的に人気です。



【開湯】約400年前

村山 蔵王温泉

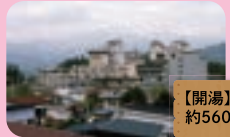
47の源泉があり、毎分7300リットルと豊富な湯量を誇ります。全国でもトップクラスの強酸性で硫酸黄を含む乳白色の湯は殺菌性も強く、古くから「美人の湯」としても親しまれてきました。



【開湯】約1,900年前(県内最古)

村山 かみのやま温泉

150円で入浴できる共同浴場が4か所あり、地元の人に親しまれています。市内の各地に足湯もあり、気軽に温泉を楽しめます。
※2021年7月現在



【開湯】約560年前



山形県内の温泉地

129か所!

令和2年3月現在で
公衆浴場または
宿泊施設のある温泉地の数



置賜 小野川温泉

小野小町の病を癒し、肌も美しくたと伝えられています。肌にやさしい中性の湯であり、塩分が保温効果を高めるそうです。



【開湯】約1,200年前

秘境度MAX! 姥湯温泉に行ってみた!

Let's go!



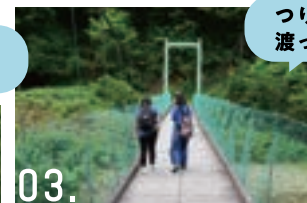
姥湯温泉は福島県との県境にまたがる吾妻連峰にある温泉です。山形市内から車で2時間と、アクセスの難易度高めの秘湯に、今回実際に行って体験してきました!



01. 米沢駅から数十分で山道に...



02. 傾斜22度! 急勾配を乗り越え...



03. つり橋を渡って...



04. 到着!!

姥湯温泉体験記

米沢の市街地から1時間ほど車を走らせたところに温泉宿が見えてきます。その雄大な景色に思わず見とれてしまいます。中国の南画のような光景です。ちなみに、山奥にありますが電車で向かうこともできます。最寄りの峠駅(奥羽本線)からはなんと徒歩2時間20分!そこから徒歩で来る人もいます。露天風呂は3つあり、手前が女性専用、奥の2つは混浴。ダイナミックな自然に囲まれ、景観が良く、とても贅沢な気分になりました。温泉は酸性でpH2.5。かなり酸性が強いです。源泉がけ流して、白く濁った湯が特徴です。絶景を見ながら湯舟につかることができ最高でした!たまには市街地から離れて、自然に親しみながら温泉につかるのもいいですね。

山形の温泉の魅力とは?

温泉は人間が存在する遥か太古の地球からの恵み。その存在への畏怖や恩恵を心の深部で知っていたからか、世界の過去の歴史を見ても温泉場が戦場になる事はなかったとか。今回マップに登場した温泉以外にも素敵な温泉がたくさんあります。姥湯とは異なる趣の米沢市の最上川源流の大平温泉、含有成分の妙で緑や乳白色と毎日湯の色が変わる大江町の舟唄温泉、石油試掘の際に湧出したとろろ湯が特徴の鮭川村の羽根沢温泉、海水とほぼ同じ塩分濃度でつるりとした銚色の湯、酒田市の悠々の杜温泉。これを機にまだまだ奥深い山形の温泉ライフを楽しんでくださいね!

温泉ソムリエ 伊藤博美さん



フリーアナウンサー/温泉ソムリエアンバサダー
山形県内の温泉をこよなく愛する。タウン誌でも温泉コラムを連載中。

ダイナミックな景観の中で入る温泉は最高でした!



05.



さくらんぼバイトで友達をつくらう！

さくらんぼバイトカレンダー

5月

さくらんぼの成長過程が見られる！ 軽作業バイト

ハウスビニールを被せて、さくらんぼの葉摘み・花摘みをする

農家さんと仲良く

6月中旬

達成感を得られる！ 収穫バイト

さくらんぼを収穫する

農家さんと仲良く もくもく作業

6月下旬

みんなで仲良く！ 箱詰めバイト

さくらんぼを一粒一粒でいねいに箱詰めする

もくもく作業

7月上旬

テキパキ運ぶ！ 荷分けバイト

市場に集まった箱詰め済みのさくらんぼを荷分けする

身体をうごかせる

お客様の手元へ！ 発送バイト

発送の準備をする

身体をうごかせる もくもく作業

収穫・箱詰めバイト体験記

仕事内容

農園でのさくらんぼ収穫、箱詰めの作業

やりがいポイント

朝からのひと仕事を終えて食べるお弁当がとても美味しく感じました！また、他のお手伝いのおばちゃんたちと地元トークで盛り上がり楽しく作業することができました。

大変ポイント

朝からの仕事で、早起きが大変でした。

最後にひとこと

帰り際、廃棄してしまうさくらんぼをいただいてジャムを作りました。美味しかったです！



阿部

荷分けバイト体験記

仕事内容

市場に運ばれてくるさくらんぼを荷分けする作業

やりがいポイント

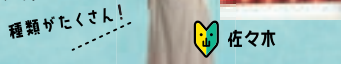
たくさん種類のさくらんぼが集結するので、さくらんぼを見比べると楽しかったです。「さくらんぼとひとくちと言ってもこんなに個性豊かなのか！」と感動しました。

大変ポイント

運搬の労力があるところです。わたしは「いい運動だ！」と思って乗り切りました。

最後にひとこと

農家さんと会ってみたい、山形のさくらんぼをたくさん知りたい方におすすめするアルバイトです！



佐々木

山形さくらんぼ Information

佐藤錦 さとうにしき

山形が誇るさくらんぼの王様！甘味と酸味のバランスがちょうどいい！
【見分けポイント】丸くてオレンジがかった色。



紅秀峰 べにしゅうほう

鮮やかな紅色が特徴。甘みが強いので食べごたえアリ！
【見分けポイント】佐藤錦より粒が大きく果肉が硬い。



山形美人 やまがたびじん

佐藤錦の枝変わりとして誕生した品種。果汁がみずみずしい。
【見分けポイント】光沢があり真っ赤な色合いが特徴的。



…とは言っても見分けるのはムズカシイ！

山形弁を使いこなしちゃおう！

地域ごとに特色がある方言ですが、その由来は地域の歴史にも密接に関わっていました。それぞれのおもな特徴を少しだけご紹介！

Yamagata houggen map

方言マップ



山形県には美味しい食べ物の他にも特徴的な方言という魅力があります！

庄内地域

庄内地域は、青森・秋田・新潟北部と似ている部分が多い。これには、山越えの内陸との交通よりも、海上交通が発達し、上方や沿岸地方の言葉の影響を受けたからであるという説がある。

よんぎたの

語尾に「の」が付く。

同じ庄内でも北・酒田市と南・鶴岡市、海沿いと山間部と市街地など地域によって違いがある。

置賜地域

村山地域よりも語尾がていねいなのが特徴。米沢弁とも言われる。江戸時代を通して安定した政治が行われ、特有の方言がつけられていった。ただ、小国町は山脈によって隔てられており、置賜地域の中でも少し特殊である。

きとこやって
おしようにな

最上地域

山形市などで話される山弁に近いと言われている。相手に同意を求める場合には、語尾に「にや」を付けて発音する。最上地方は、江戸時代を通して政治が安定していたため、地域独特の方言を発展させてきた。また、庄内方言と村山方言の境にあり、どちらも似ている点もっていることが、特徴の1つである。

よんぎてけつたにや

村山地域

基本的には語尾に「ず」を付けること敬語の代わり（丁寧語）になる。江戸時代には小さな藩に分かれ、変化の激しい政治が続いた。そのため、村山の方言は地域によって少しづつ違いがあるという特徴がある。

よんぎざつたなつず

山形弁リスニングのポイント

聞き取りのコツは2つあります。まず、アクセントです。内陸側は、宮城県や福島県などの影響を受け、無アクセントで平坦に聞かれます。海側は、北東北で広く用いられているアクセントと同じで、内陸に比べて若干のメリハリがあります。おもな特徴をご紹介します。

①イ音エ音の混合

内陸側では「エ」の音が混ざって、例えば「莓」を「エチロ」、「風」を「フキ」、「豚」を「イチ」と発音することがある。

②母音が続くことで長音になる

「大根」の発音が、村山・置賜地域では「ダイコン」、最上・庄内地域では「チーコン」になる。

③濁音になる

語頭以外のカタ行が濁音になる。例えば「柿」を「カキ」、「書」を「カク」と発音することがある。



山形の人と仲良くなってうれしかったこと / ※個人の感想です

- さくらんぼをおすわけしてもらった (20代・学生)
- 地元のおすすめ(ラーメン屋、蕎麦屋、温泉)を教えてもらった。(20代・学生)
- 農業は文化だという本質を教えていただき、その考え方と行動力にたくさん元気をもらいました。(40代・教員)
- LINEで、「んだ」って打つようになった！(10代・学生)
- バイトのおかみさんと、その家族と親しくなり、ご飯をご馳走になった。(20代・学生)

雪道の歩き方

山形県はその全域が国の「豪雪地帯」に指定されている雪国です。約4ヶ月に渡り降り続ける銀雪は、やまがたビギナースにとって大きな脅威。コツを知って山形の雪道を安全に歩きましょう！



雪道で転ばない5つのコツ

01. 両手をあける

もし転倒しても手から転ぶことができるように両手はあける。荷物はリュックなどに入る最低限の量に留め、傘はささないようにする。



03. 歩幅は狭く

足の裏全体を使い、歩幅を普段より1割から2割小さくする。

04. 重心を下げる

重心を少し下げ、下半身に少し力を入れる。

05. 靴選びも大事

かかとがスパイクになるブーツなどを履くとしっかり道にグリップするので滑りにくい。職場でブーツと革靴を履き替えている人も多いらしい。

雪男みたいにのっしのっし歩こう！



教えてくれたのは…

克雪体制づくりアドバイザー
二藤部 久三さん

雪道は経験で歩く!?

雪国の子供たちは、親や学校から雪道の歩き方を教わるのではなく、登下校や雪遊びを繰り返すうちに、経験を蓄積していきんだそうです。

雪は降って当たり前

30年以上前から山形の降雪量はあまり変わっていないそうです。それゆえに、県民にとっては雪が降り続けることは当たり前という前提に立って行動することが大切だといえます。ビギナースは、まず雪に対する認識を改める必要があるかもしれません。



山形県在住歴1年の私も、去年の冬は何度もしりもちをついてしまいました。

雪についてもっと知りたい方は…

「いきいき雪国やまがた」



雪かきのしかたや、降雪量などの安全情報はもちろん、雪国の文化やイベント情報も知ることができます。



山形冬の運転心得

山形県では大都市と比べて公共交通機関よりも自家用車を利用する機会が多くなります。大部分の道路は除雪されていますが、細い路地などは十分な除雪がされていないところも多々ありますので十分な注意が必要となります。山形県の雪道の運転の心得をご紹介します！

運転前に確認！ゆとりをもって

冬の運転は、車に乗る前から始まっています。まず翌日の天気は欠かさずチェック！朝起きて、いつも通りの時間に出発する前に雪かきをする必要があるかも。いつも通る道路状況を確認するなど、時間にゆとりをもちましょう。

タイヤ・ワイパーを冬用に替えよう

雪用ワイパーであれば、ゴムが凍らず、重い雪にも耐えられる丈夫な構造でフロントガラスについた雪を掃ってくれます。タイヤも冬用タイヤかチェーンをつけましょう！

ガソリンは満タンにしておく

冬は事故が多発し、渋滞に巻き込まれてしまうこともあります。立ち往生してしまったり、エンジンをかけたまま待機することになるので、通勤通学の前後に、しっかり給油をしておく、もしもの時に安心です！



雪道での運転は「急」にしない

凍結して滑りやすくなった雪道での運転は、速度を出さず、車間距離を十分にとりましょう。急発進、急ハンドル、急ブレーキなど、「急」のつく運転は厳禁。多くの車がブレーキをかけた後発進を繰り返したりする交差点付近は、圧雪された路面が磨かれツルツルになっているので、曲がる際はいつも以上にいいねい。停止する場合は早めのブレーキを心がけましょう！

注意するスポット

- 長い坂道
 - 峠道
 - トンネルの出入り口
 - 早朝の舗装路
- などは凍結の可能性アリ！

駐車するときは…

● サイドブレーキを引かない
凍ってしまってサイドブレーキが解除できなくなることがあります。

● ワイパーを立てる
寒いところで長時間車を駐車する場合は、ワイパーを立てておきましょう。凍結してフロントガラスにくっついて動かなくなる場合があります。

雪道で便利なグッズ7選

- スノーブラシ 霜取り用のへら付きのものがオススメです。
- スコップ 駐車場の除雪や雪道でスタックしたときに役立ちます。
- 懐中電灯 夜間のトラブルやチェーンの着脱作業時には必須です。
- 軍手・長靴 冬、車外での作業には欠かせません。
- ブースター 冬はバッテリーが弱りやすくなります。備えましょう。
- チェーン タイヤのサイズに合ったものを選び、事前に装着の練習をしましょう。
- 霜取りスプレー ガラスの再凍結を防止、曇り止めも兼ねます。

もっと山形の雪道について知りたい方は▶



山形は災害に強い!? 備えが肝心です

もし山形で地震や水害・土砂災害にあってしまったら? このページでは災害に役立つ情報や実際の体験をもとにまとめました。災害が起きてから行動しては遅いです。常に危機意識は持ちながら行動することが大切です。



地震

地震は、発生した地域に限らず周りの地域にまでも甚大な被害を及ぼします。山形市も東日本大震災の際は震度4を観測し、死者2名(1名は福島県で被災)、重傷者1名、救急搬送7名の人的被害と建物や住宅の一部破損の被害がありました。その他にも、電気、水道、ガス、電話などのライフラインも地震後被害を受けました。

当時の様子
を山形市に住んで
いた方に
聞いてみた。



地震の当日は、物流が止まることを察知した人がどっと商品を買いに出たため、スーパーやコンビニから物が消え、ガソリンスタンドには車の行列ができて大変でした。

震度7ってどんな感じ? 実際に体験してきました!

山形市消防本部市民防災センター
火災や地震について体験を通して
学ぶことができる施設。入館無料。



山形市にある市民防災センターでは地震体験ができる聞き、さっそく行ってきました! 手すりにつかまり座った状態でドキドキしながら待っていると… 立ち上がれないほどの強い揺れ! 今回は2004年に起こった新潟県中越地震を再現した震度7の揺れを体験させていただきました。もし突然こんな大きな地震が起こったらどう行動すればよいか、とっさの判断ができなくなるのだと感じました。いつこのような地震が起こるかわからないからこそ、自分の身を守るように、あらかじめの防災対策、準備は必要不可欠だと思いました!

防災センターで聞きました

大学生でも準備できそうな 防災グッズ7選



非常食

飲料水

貴重品

スマホ充電器

毛布

マスク

常備薬

非常食や飲料水のほか、コロナ禍ではマスク、冬季には毛布も準備しましょう。事前に1つのリュックにまとめておくとういでしょう。



大雨・洪水

私たちはどう行動するべき?

梅雨前線の影響による豪雨は、近年山形県内で大きな被害をもたらしています。山形市内でも川が氾濫することもあり、床上浸水や道路が冠水するという被害がみられるようです。こういった場合、私たちはどのように行動するべきなのでしょう。まず第一に、インターネットやテレビ、ラジオなどで、最新の情報を入手したのち、避難するかを判断してください。また、一人での避難は大変危険です。近くに住む友人や、知人に連絡をするのも一つの手かもしれません。また、避難経路、避難場所の確認は事前におきましょう。



噴火

蔵王は活火山。噴火したらどうする?

山形県と宮城県の間境に位置する蔵王山は活火山です。冬季に噴火が起こった場合、雪解けによる河川の増水が想定されます。噴石だけではなく、洪水にも注意が必要です。蔵王山の火山防災マップを確認しておきましょう。



現在の蔵王山

▼ハザードマップはこちら



地域の避難先は、土砂災害や洪水災害の恐れがある場所に位置している場合があります。警戒区域外避難所を確認しましょう。遠い場合は知人宅などMy避難場所をみつけておきましょう。

知っていますか?

「避難場所」と「避難所」の違い

- ▶ **避難場所** 災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所。大きな公園や高台にある広場など、土砂災害、洪水、津波、地震などの災害種別ごとに指定されている。
- ▶ **避難所** 災害の危険性があり避難した住民や自宅へ戻れなくなった住民などが一時的に滞在し、生活することができる施設のこと。学校や公民館など、災害が起こったときに開設される。

やまがた
ビギナーズ






引っ越してきたばかりのころ、大雨があつて避難しようとしたのですが、どこに行けばよいか分かりませんでした…。事前にハザードマップをしっかりと読み込んでおくことが大事だと思いました!

東日本大震災時、被災した女性の方々が選んだ避難所の必需品

- 保温アルミシート
- 非常用飲料水袋
- 備品収納用BOX
- 簡易トイレ
- 手回し充電ラジオライト
- スプーン・フォーク
- ロングターボライター
- ばんそうこう
- BOXティッシュ
- 軍手
- 粘着テープ
- ノート
- ラップ
- アルミホイル
- ゴミ袋
- 生理用ナプキン
- 雨具
- マジックペン(太字も対応)
- 徳用ナイフ
- アルミカップ
- タオル
- ウェットティッシュ
- アルコールジェル
- バンティストッキング
- 水(2L)
- 非常食
- プラスチックコップ
- 調理用ハサミ
- ボトルキャップ(シャワー)
- 下着(パンツ)男性用
- ヘアゴム
- ペーパーローション
- とげ抜き
- 鏡
- くし
- 古新聞
- 鉛
- 歯ブラシ
- 歯磨き粉
- 固形石鹸

山形の“今”を知るなら…

 <p>NHK G 月・金 午後6:10</p> <p>やまがたの今日が見える ニュース情報番組。</p>	 <p>放送日はホームページ等でご案内いたします。</p> <p>NHK G 金 午後7:30</p> <p>自然や食・暮らし、地域の取り組みなど、 山形がもっと好きになる番組。</p>	 <p>NHK R1 毎週金 午後0:20</p> <p>山形を思い、山形を語って。 気軽によ。</p>
--	--	--

NHK山形放送局ホームページ <https://www.nhk.or.jp/yamagata/>

番組が
もっと楽しめる
山形の情報
盛りだくさん!





本誌へのご意見をお寄せください

- 山形関連番組紹介
- アナウンサープロフィール
- NHK山形ポータル など

命を守る情報を手元へ NHKニュースの公式アプリ

- ✓ 気になるニュース
- ✓ 最新の災害情報
- ✓ 防災に役立つ情報

▼アプリはこちらからダウンロードできます。

for iPhone/iPad



NHK
ニュース
防災

App Store ^

for Android



NHK
ニュース
防災

Google Play ^

やまがたビギナーズのみなさんへ

NHK放送受信契約のお手続きはお済みですか？

こちらの2次元コードから簡単にお手続きいただけます。



やまがたビギナーズの皆さんへ 2つのお得な受信料情報！

家族割引

同一生計で離れて暮らす家族や別荘などの受信料は半額割引になります。例えば、受信契約をしている親から仕送りを受けている学生の方は受信料が半額に！

※適用要件を満たした上で書類のご提出が必要になります。



奨学生等の全額免除

親元などから離れて暮らす学生の方のうち、以下に該当する方は受信料が全額免除になります！

※免除の適用にはNHKへの申請が必要です。申請を受け付けた月から適用開始となります。

1 経済的理由の 選考基準がある 奨学金を受給	2 経済的理由の 選考基準がある 授業料免除を適用	3 親元などが 市町村民税 非課税	4 親元などが 公的扶助を 受給
-------------------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------------

放送受信料に関するお問い合わせ

ホームページ <https://nhk.jp/jushinryo>

ナビダイヤル **0570-077-077** 午前9時～午後6時(土・日・祝も受付)

IP電話等のお客様で上記の電話番号をご利用にならない場合は **050-3786-5003** 午前9時～午後6時(土・日・祝も受付)

※12月30日午後5時～1月3日はご利用いただけません。

NHKは視聴者のみなさまにご負担していただく受信料で成り立つ公共放送です

受信契約は、しなくてもいいというものではありません。放送法という法律で定められた義務です。

【放送法 第64条(受信契約及び受信料)】

第1項 協会の放送を受信することのできる受信設備を設置した者は、協会とその放送の受信についての契約をしなければならない。(以下略)

※テレビ等受信機(カーナビ・ワンセグ・チューナー付きPCを含む)をお持ちでない方は新たにご契約いただく必要はございません。

受信料だからできるNHKの取り組みはこちら▶https://pid.nhk.or.jp/jushinryo/cando_1.html