

南部曲屋

鷹山宇一記

二ツ森貝塚

かだれ天間林

レールバ

ホワ



逆光器工偶

七戸町中央公園

「七」

トル

東八甲斐

南部せんべい

郵便局

路

七戸町文化

七戸城

山屋楽師堂

わんだむらんゾ

天王つつじまつり

行村

森林公園

く

南部裂織り

一里塚

の館

神社



S H I C H I N O H E T O W N G U I D E B O O K

# しちのへ

美しい自然に育まれた  
安心安全な七戸ブランド。

七戸散策

# 食べる。

*Topix Shichinohe*



道の駅しちのへ・物産館

河川を囲む恵まれた平野で、  
町民の知恵と工夫と連携により  
独創的な食が誕生している。  
味わえば、しみじみ美味しい  
七戸ブランドの数々。



## ◆七戸町◆

# こだわりの 手打ちそば

### 婆古石そば

☎0176-62-3305



■営業時間/11:00~15:00

■土・日のみ営業

### といち ☎0176-62-6191



■営業時間/11:00~15:00

■休業日/火曜日

### 松雪庵 ☎0176-62-6474



■営業時間/11:00~14:00

■休業日/不定休

### てっちゃんの店



■営業時間/10:00~15:00

■休業日/火・水・木曜日

### JAおいらせ女性部

☎0176-62-5777



■営業時間/9:00~18:00

■休業日/3月31日



## ジェラート F-3

濃厚なミルクで知られるジャージー牛を飼育し、搾りたてのミルクと地元や自家栽培の無農薬野菜を使い新鮮な原料にこだわって作ったジェラートは、甘すぎずフルーツや季節野菜の香りを楽しむことができます。

- 問合せ先/NAMIKI (金子ファーム内)  
☎0176-62-2646
- HP/https://www.kaneko-farm.jp/locations/namiki

七戸散策

# 食べる。

Topix Shichinohe

F-3

## アップルポーク

県産リンゴと稲庭うどんを配合した特性飼料を餌として与えているため、柔らかくジューシーな肉質とリンゴのような甘みと香りのある豚肉で、脂身までさっぱりとおいしいのが特徴です。ネット通販や道の駅しちのへで購入できます。

- 問合せ先/  
株式会社 LOCO.SIKI (ロコシキ)  
☎0176-58-6669
- HP/https://www.loco-siki.co.jp/



F-3

## 金子ファーム牛肉

平成28年度全国肉用牛枝肉共励会で「最優秀賞」を受賞したNAMIKI和牛を使用したステーキや牧場で育てた安心・安全な牛肉を使用したハンバーグを提供しています。お店の窓からは牧場の四季を楽しむことができます。



- 問合せ先/NARABI (金子ファーム内)  
☎0176-62-2866
- HP/https://www.kaneko-farm.jp/locations/narabi

おみやげに  
ぜひ、どうぞ！

大自然の恵みの中で  
丹念にまごころ込めて作られた  
わが町の自慢の品々をご紹介します。



## 駒饅頭

七戸町の文化、歴史と共に歩んできた伝統的なお菓子です。  
町民が愛する時代を超えたふるさとの味です。



## 煎り豆

青森県産の黒豆、青豆、大豆を使用し  
た煎り豆です。シャリシャリとした  
食感で、お菓子、おつまみとして幅広  
い年齢層の方に食べていただける商  
品です。あおりお土産奨励商品に  
選ばれた商品です。



## 手作りあめ

全国に作れる職人が数人という珍しい  
高温製法によるもので、まさに“おらほ  
の自慢！”手作りの味です。



## にんにくみそ

ごはんのお供はもちろん、炒め物やサラダなど、さまざま  
な用途でお使いいただけます。  
にんにくとみその比率やみりん、お酒、辛みを加えるなど、  
生産者によって見た目や味が異なり、バラエティに富  
んだ商品をそろえています。



## 中村さんちのりんごジュース

生のままでも十分美味しい完熟りんごから搾り出した  
果汁を100%使用した無添加ジュースです。平成19年  
には、「電気のふるさと新じまん市」において、大賞を  
受賞しました。



## 清酒 駒泉

酒米として有名な山田錦や県産酒造好適米を原料に、八甲田山  
系の高瀬川伏流井水を使い、蔵元自らが真心込めて腕をふるい、  
青森の冷涼な環境でじっくりと醸した銘酒です。



## カシス

ビタミンC、ビタミンEだけでなくミネラル類や  
特に抗酸化成分のポリフェノールを多く含ん  
だカシス。そのカシスと寒天と砂糖のみで作  
った干し菓子やカシスを使ったドレッシングな  
ど様々な商品化に取り組んでいます。



## 黒にんにく

本州最北端、青森の雪の下でたくましく育ち、生命力あふれるにんにくを、  
温度と湿度調整だけで長時間熟成醗酵させました。にんにく特有のにお  
いが少なく、フルーツ感覚で美味しくお召し上がりいただけます。

◎お問合せは「道の駅」しちのへ ☎0176-62-5777

春

七戸散策

# 楽しむ。

Topix Shichinohe

満開のつつじ、

咲き誇る華麗なバラ...

四季折々の花を愛で

ほのぼのとした祭りを楽しむことで、

心から穏やかな気持ちになれる。

## 天王のつつじ E-4

天王神社の境内は春になると約500本の山つつじが咲き乱れます。つつじのトンネル散策や、向かい側の柏葉公園(七戸城跡)の展望台からの眺望など、色々な角度から観賞を楽しむことができます。また夜間はライトアップが施され、幻想的な空間を作り出します。期間中は108段の石段の両脇に絵馬灯籠やつつじを詠んだ短歌が飾られ、境内から流れる琴や笛などの風流な音とともに、咲き誇るつつじを引き立てます。

- 問合せ先/七戸町商工観光課 ☎0176-62-2137
- 七戸十和田駅から車で5分

## バラまつり D-4

6月下旬から7月上旬にかけて、バラが一番きれいな時期に開催されます。カラフルな色が咲き乱れるその空間は、普段の生活を忘れられる「別空間」。あなたを安らぎと癒しの空間に誘います。

- 問合せ先/(一社)東八甲田ローズカントリー ☎0176-62-5400
- 七戸十和田駅から車で10分

夏

秋

## 銀南木

D-3

法身国師が手植えしたと伝えられ、樹齢750余年、樹高26メートル、幹回り12メートルを超える銀杏の巨木です。昭和31年に青森県天然記念物に指定。

●七戸十和田駅から車で10分

D-4

## 七戸町営スキー場

東八甲田家族旅行村と隣接する小高い山の斜面に造られ、西後方に八幡岳、八甲田山を望み、雪の少ない県南地方では貴重なスキー場として知られ、初級者から上級者まで幅広く利用されています。

■問合せ先/七戸町営スキー場 ☎0176-62-5612  
●七戸十和田駅から車で10分

冬

七戸散策

# 楽しむ。

Topic Shichinohe



## 東八甲田ローズカントリー

D-4

バラの産地化をめざし、生産から加工・販売までの一貫経営による新しい農業を創出しており、市価より安く販売しているほか、花束やドライフラワーなども取扱っています。また、バラの摘み取りやフラワーアレンジメントも体験することができ、見頃となる夏には「しちのへバラまつり」が開催され大勢の観光客で賑わいます。

- 問合せ先/ (一社) 東八甲田ローズカントリー
- ☎0176-62-5400
- 七戸十和田駅から車で10分



- 問合せ先/ 鷹山宇一記念美術館
- ☎0176-62-5858
- HP/ [www.takayamamuseum.jp/](http://www.takayamamuseum.jp/)
- 七戸十和田駅から徒歩で5分



- ◎ おもな体験講座
- 美術館あ〜っと! くらぶ (絵画、工芸、版画等)

## F-3 鷹山宇一記念美術館

七戸町出身の洋画家・鷹山宇一の作品を中心に、鷹山宇一がコレクションした装飾卓上ランプ、国指定重要有形民俗文化財である「南部小絵馬」「羽子板」などの庶民信仰資料のほか、スペインの陶器等を展示しています。その他、定期的に企画展や体験講座等を行っています。



● 七戸十和田駅から車で10分

## F-4 レールバス

平成14年に廃止となったローカル鉄道「南部縦貫鉄道」。車両は愛くるしくレールバスの愛称で親しまれていました。廃線後、鉄道ファンの強い熱意で動態保存され、毎年春のゴールデンウィーク時には体験乗車できるイベントが開催されています。



● 七戸十和田駅から徒歩で5分

## F-3 山車展示館

しちのへ秋まつりの山車は「絵馬型風流山車」と呼ばれ、後部に絵馬が配置されているのが特徴です。館内では、勇壮な山車のほか秋まつりの解説、お囃子や太鼓の音色も聞くことができ、秋まつりの雰囲気を体験することができます。



- ◎ くだれ! 田舎体験 おもな活動
- 春の「くだれ! にんにく収穫体験」
- 問合せ先/ (一社) しちのへ観光協会
- ☎0176-58-7109



## F-3 くだれ! 田舎体験

農業や自然とのふれあいを楽しむため、特産の にんにくや長いもなどの収穫体験をはじめ、ハイキングやダッチオーブンクッキングなど楽しい体験を豊富に用意しております。ゆったりした時間を過ごしてみませんか。ゆるーい農家スタッフがお待ちいたしております。

D-4

## 東八甲田家族旅行村

大自然の中で、家族や仲間ですっきり楽しむための施設で、ケビンハウスをはじめ、キャンプ場・バーベキューハウス・創造の森散策などアウトドアを満喫できます。

- 開村期間: 4月下旬~11月上旬
- 定休日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 但し、7月第4日曜日から8月15日の期間は無休
- 東八甲田家族旅行村 ☎0176-62-5671
- 七戸十和田駅から車で10分



創造の森





# 夏

## 馬力大会

6月

古くからの馬産地である七戸町では、かつて盛んに馬力大会が行われていました。30年ぶりの復活となった平成11年以来毎年春・秋の2回開催しています。大型馬のかん高いいなきと、馬主の威勢のあるかけ声がこだまするレースは迫力満点です。

※秋は9月に開催しています。

## しちのへ夏まつり

七戸町中央公園屋内ステージにおいて、各地域の郷土芸能や子どもに大人気のキャラクターショー、有名ゲストによる歌謡ショーなど、盛り沢山のイベントが開催されます。また、会場内には誰でも参加することのできるチャレンジコーナーもあり、子どもから大人まで楽しめます。



8月

### 旬の歳事記

四季を彩る祭りや風物詩が、人々の暮らしと共に息づいている。

# 秋



5月

## つつじロード E-3

町の花であるつつじを道の駅しちのへの前から奥羽牧場内の真っすぐな並木通りに総延長約5km植栽しています。



2月

## ホワイトバトル

寒い雪上の中で繰り広げられる雪合戦。約80チーム・1,000人以上が参加し白熱した試合で盛り上がります。また、郷土料理の提供や雪あそび体験なども行われます。



## 旧正まける日

300年の伝統を誇る七戸商店街最大のお買い物まつりです。毎年多くのお買い物客でにぎわいます。

# 冬



9月

## しちのへ秋まつり

各町内で昔話や伝説などから題材を選んで山車を自主制作。華麗な山車が市街地を練り歩き、「けんか太鼓」の競演は観客を魅了します。夜間山車運行、仮装大会など期間中は十分楽しむことができます。



# 学 ぶ。

Topix Shichinohe

縄文時代の遺跡、中世の城跡など  
先人たちが積み重ねてきた  
歴史、風土、郷土芸能。



ふたつもり

## ❖ ニツ森貝塚

◇国指定史跡・世界文化遺産 G-2

県内最大、全国でも有数の規模を誇る縄文前期～中期の遺跡。「史跡公園」として保存され、復元された2棟の「竪穴住居」、植生環境「縄文の森」、散策路、見晴らし台などが整備されています。令和3年に世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産です。

●七戸十和田駅から車で15分



ふたつもり

## ❖ ニツ森貝塚館

G-3

旧小学校の一部を改装し、2021年4月にオープンしました。「ニツ森貝塚の人々の暮らし」をコンセプトにテーマに沿って、青森県重宝指定の骨角器をはじめ、土器・石器・獣骨などを展示しています。

●七戸十和田駅から車で15分



## F-3

◇国指定重要有形民俗文化財

## ❖ 七戸の小絵馬

絵馬は、もともと生きた馬を神にささげる風習が代替されたものといわれています。この「小絵馬」は見町観音堂と小田子不動堂に奉納されており、庶民信仰のありようを今に伝える貴重な絵馬として国指定の文化財になっています。現在は、鷹山宇一記念美術館にある絵馬館に展示・保管されています。

●七戸十和田駅から徒歩で5分



山屋薬師堂

## E14

本尊の薬師如来像（町指定有形文化財）は、14世紀後半（南北朝時代以降）の地方作ですが、随所に細かい手法を用いるなど、他の東北型仏像にみられない特徴があります。

●七戸十和田駅から車で15分



瑞龍寺山門

## E14

約120年前前に建立された入母屋造りの瑞龍寺山門は、重厚な風格を備えています。

●七戸十和田駅から車で7分



青岩寺山門

## F14

明治6年に旧七戸城の城門を移したもので、門の両側には仁王像が安置されています。

●七戸十和田駅から車で5分



❖旧七戸郵便局 ◊国指定登録有形文化財  
昭和3年に建設されたこの建物は、長い間郵便局として町民に親しまれてきました。近代建築の保護を目的とした、登録有形文化財に指定され、昭和初期のたたずまいを残しています。

●七戸十和田駅から車で5分(七戸町役場七戸庁舎前)



親孝行踊り ◊町指定文化財(無形民俗) ■保存団体/七戸忠孝会

## ❖郷土芸能

七戸町には数多くの伝統芸能が受け継がれています。

### 七戸町文化ガイドの会

◎ガイド依頼の詳細については、下記事務局にお問い合わせください。

■七戸町商工観光課  
TEL.0176-62-2137



## ❖七戸城跡 ◊国指定史跡

E-4

根城南部第八代城主の南部政光の築城と伝えられています。昭和16年(1941年)国の史跡指定を受け、その一部は現在柏葉公園として親しまれています。

●七戸十和田駅から車で5分



## ❖七戸神明宮

E-4

七戸城跡の南東端に位置する神明宮は、応永3年(1396年)新町に勧請されました。その後、5代藩主南部行信により寛文4年(1664年)に南部家の祈願所とされたほか、明治26年、現在の地に遷宮、七戸地方の総氏神様として町民の信心を集め、親孝行踊りも伝えられています。

●七戸十和田駅から車で5分

## ❖花松神社

F-3

上北地方馬産家の信仰を集める神社です。主神は保食命という衣食住・暮らしの神様ですが、軍馬飼育が盛んな南部の土地柄から、同時に馬頭観音も祀られたため“馬の神様”として知られるようになりました。

●七戸十和田駅から車で10分



●七戸十和田駅から車で7分



天間館一里塚

●七戸十和田駅から車で15分



蒼前平一里塚

一里塚は藩政時代、旅人の道標・休憩所として街道筋の一里(約4km)毎に直径約10mほどの塚(小山)をつくり、塚の上には木を植えるなどして配置されたものです。天間館一里塚のケヤキは樹齢350年以上と云われています。ケヤキは町指定文化財。

一里塚 ◊県指定史跡



●七戸十和田駅から車で15分  
応永3年(1396年)創建。室町時代の建築様式を今に伝える、県内では数少ない建造物です。現在のものは延宝4年(1676年)に再建されたものといわれています。

あomorimusem  
みるまちかんのんどろ  
見町観音堂 ◊県重宝(建造物)

E-14

## 総合観光案内所



### 無料レンタサイクル

七戸町観光交流センターでは、電動自転車の無料貸出を行っています。  
七戸散策に最適な電動自転車を是非ご利用ください。

■問合せ先/七戸町観光交流センター  
☎0176-51-6100

### 観光交流センター

新幹線駅舎の南側に直結している施設で、観光情報等を提供するコーナーや休憩コーナー、特産展等各イベントが開催できるホールなどを備えています。

七戸十和田駅南口・北口 第1・2 有料駐車場 約680台



観光交流センター内(情報提供コーナー)



観光交流センター内(KEY'S CAFE)



七戸町観光交流センター

## 八甲田・下北・十和田湖に一番近い駅。



【七戸十和田駅より車で約2時間30分】

### 大間崎(大間町)

本州最北端の大間岬。岬の先端には「ここ本州最北の地」と刻んだ碑が立っており、マグロの町「おおま」を象徴する一本釣りのモニュメントも人気スポットです。

■交通/JR下北駅から車で約1時間  
■問/大間町産業振興課 ☎0175-37-2111  
[www.shimokita-kanko.com](http://www.shimokita-kanko.com)



【七戸十和田駅より車で約1時間40分】

### 恐山大祭(むつ市)

日本三大霊場に数えられる恐山。7月20～24日は恐山大祭が開催され、期間中は亡き人の声を口寄せするイタコの口寄せも行われます。

■交通/JR下北駅から車で約30分  
■問/恐山寺務所 ☎0175-22-3825  
[www.shimokita-kanko.com](http://www.shimokita-kanko.com)



【七戸十和田駅より車で約50分】

### 十和田湖奥入瀬溪流(十和田市)

十和田湖の子ノ口から焼山までの約14kmの流れが奥入瀬溪流とされ、千変万化の漂流美を構成し、四季を通して楽しめる景勝地です。

■交通/十和田観光電鉄十和田市駅から車で約30分  
■問/(社)十和田湖国立公園協会 ☎0176-75-2425  
[www.towada-kankou.jp/index.html](http://www.towada-kankou.jp/index.html)



【七戸十和田駅より車で約40分】

### 八甲田連峰

青森県の南中央に位置する火山群の総称で日本百名山の一つに数えられている八甲田連峰。上流では美しい渓谷や滝がよく見られ、火山のなごりとして地獄沼などの噴気孔跡や温泉も数多くあります。なお八甲田山とはいくつもの山々が連なる連峰の総称をいい、八甲田山という名の山は存在しません。



【七戸十和田駅より車で約20分】

### 小川原湖(東北町)

春は桜、夏は湖水浴にキャンプ、秋は味覚、冬は渡り鳥の渡来地として小川原湖は四季を通じて楽しめるレジャースポットです。

■交通/上北町駅から徒歩で約20分  
■問/東北町役場 ☎0176-56-3111  
[www.town.tohoku.lg.jp/kankou/kankou.html](http://www.town.tohoku.lg.jp/kankou/kankou.html)

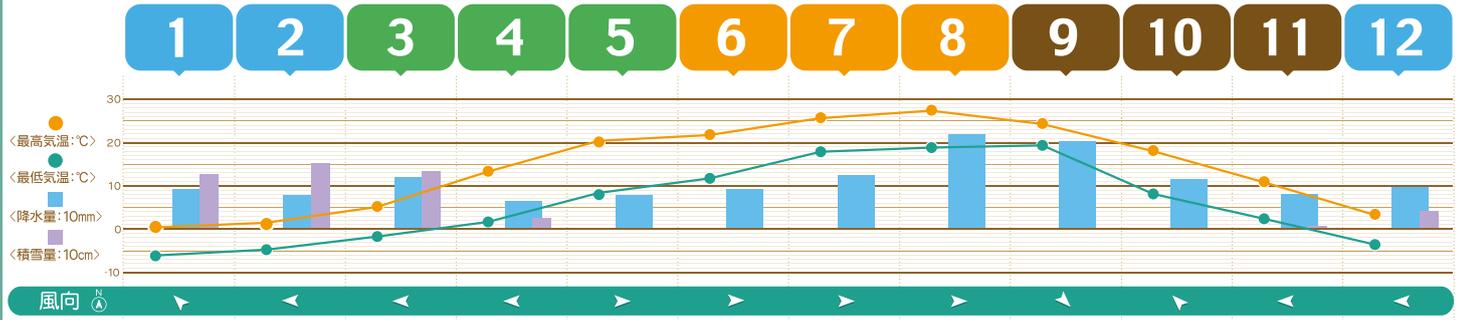


七戸十和田駅からのアクセス

- 八甲田へ: 田代平/約33km・酸ヶ湯/約40km・八甲田ロープウェイ/約41km
- 下北へ: 恐山/約85km・尻屋崎(東通村)/約100km・大間/約120km
- 十和田湖へ: 奥入瀬溪流(焼山入口)/約36km・子ノ口/約50km・休屋/約61km

# 七戸旬ごよみ

## 気候



## 自然

**花木 見どころ**

- 1: カタクリ, シダレザクラ, フキノトウ, フクジュソウ, ミズバショウ, ソメイヨシノ
- 2: 山サクラ, 山ツツジ, リンゴの花, 菜の花
- 3: フジの花, ハナショウブ, バラ
- 4: ナラ(新緑), ケヤキ(新緑), プナ(新緑)
- 5: ヒマワリ
- 6: ソバの花
- 7: イチヨウ, ケヤキ(紅葉), リンゴの木, プナ(紅葉)

**動物**

- 1: 白鳥
- 2: カモシカ
- 3: シロサギ・ツバメ
- 4: ホタル
- 5: ヒナコウモリ
- 6: ウマの放牧
- 7: テン・イタチ・キツネ・タヌキ・リス・クマ
- 8: ドジョウ
- 9: 白鳥



- 郷土料理**
- 甘い赤飯, 干しもち, そばもち, じゃなタレ, 豆しとぎ, なべこ団子, 長いもすいとん, 煮あえっこ, かつげ

## 農産物や特産品

**山の幸 (収穫時期)**

山菜・きのこ

- シドケ, ボンナ, コシアブラ, コゴミ, フキノトウ, アザミ, ソデコ, うるい, アイコ, ゼンマイ, ウド, フキ, タラの芽, 行者ニンニク, 葉ワサビ
- ワラビ
- ミズ, ミョウガ
- 【きのこ類】: カヌカ, 細しめじ, ならまじだけ, ならだけ, むぎだけ, ひらたけ, なめこ

**その他**

- アカシアの花, クワの実, グミの実
- アケビ, 栗, 山ぶどう, じよの実
- さるなし, クレミ

**りんご (収穫時期)**

- 恋空, 黄玉, 祝(いわい), 弘前ぶじ, トキ, 暁の金貨, 紅玉・シナノスイート・北斗, 千雪・ジョナゴールド・太陽5号, シナノゴールド, チャンピオンぶじ, プラム, 王林

**農産物 (収穫時期)**

- 雪下人参, 長いも(春掘), 菜の花, ニンニク, 夕顔, トウモロコシ, フレーベリー, カシス, トマト
- 栗, 米, アビオス(ほどイモ), 菊の花, 長いも(秋掘), ゴボウ, ぶどう, そば, カボチャ, キウイモ, ネギ

**名物・工芸品 (通年)**

- にんにく味噌 ● 南蛮味噌 ● そば ● 馬肉ラーメン ● 黒ニンニク ● 真心(日本酒) ● ごぼう茶 ● 長いも漬 ● そばソフト
- えごまソフト ● トマトジュース ● りんごジュース ● 駒泉(日本酒) ● 作田(日本酒) ● 駒饅頭 ● バラソフ
- 漬物 ● 絵馬 ● バラ石鹸



つづじロード



奥羽牧場(並木道)



奥州街道七戸松並木



**七戸から主要市街地までの距離**

- ◎弘前市=82.5km(国道394号・城ヶ倉大橋経由)
- ◎黒石市=67.5km(国道394号・城ヶ倉大橋経由)
- ◎青森市=51km(みちのく有料道路経由)
- ◎むつ市=74.2km
- ◎野辺地町=13km
- ◎十和田市=17km
- ◎三沢市=18km
- ◎八戸市=43km(国道45号経由)

十和田市

至十和田市

至五戸町

至八戸駅

A

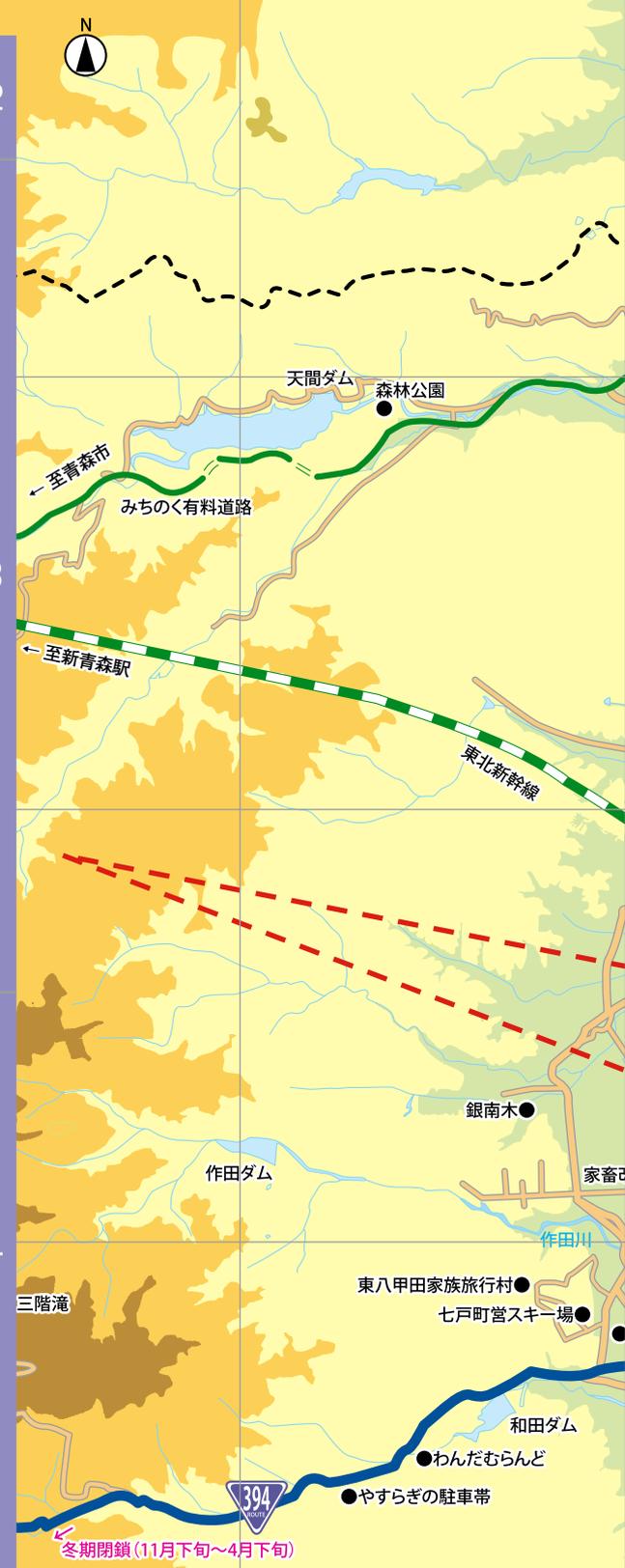
B

C

D

E

F



大銀南木 (県指定天然記念物)



東八甲田ロースカンツリー



青岩寺山門

※等高線は100m表示

A

B

C

D

# 旅の始まりは七戸十和田駅から

Your Journey Begins from Shichinohe-Towada Station

八甲田・下北・十和田湖に一番近い駅。  
四季の織りなす感動がすぐそこに・・・



## ◎七戸町 交通・宿泊施設のご案内

### ■バス

十和田観光電鉄(株) 三本木営業所 TEL.0176-23-3133

### ■タクシー

縦貫タクシー本社営業所 TEL.0176-62-2121

### ■宿泊施設

東八甲田温泉 TEL.0176-62-6756

中村旅館 TEL.0176-62-6001

東八甲田家族旅行村  
(ケビン:5月~11月) TEL.0176-62-5671

かだれ田舎体験協議会 TEL.0176-68-2116

## 七戸町へのアクセス

### ■JR

#### ○東北新幹線

東京駅 — (3時間5分程度) — 七戸十和田駅  
 仙台駅 — (1時間30分程度) — 七戸十和田駅  
 盛岡駅 — (45分程度) — 七戸十和田駅  
 八戸駅 — (15分程度) — 七戸十和田駅  
 新青森駅 — (15分程度) — 七戸十和田駅  
 新函館北斗駅 — (1時間20分程度) — 七戸十和田駅

### ■東京方面から車で

#### ○八戸自動車道

(経由)安代JC — 下田百石IC — 七戸IC(第二みちのく有料道路経由) — 七戸町

### ■バス(十和田観光電鉄)で

野辺地駅から — (十和田市行30分) — 役場前(本庁舎)下車 — 七戸案内所または七戸中央(七戸庁舎)下車  
 十和田市内から — (青森市行20分) — 七戸案内所または七戸中央(七戸庁舎)下車 — 役場前(本庁舎)下車  
 三沢空港から — (八戸市内行16分) — 三沢駅下車 — (七戸行55分) — 七戸中央(七戸庁舎)下車



七戸町役場

〒039-2792 青森県上北郡七戸町字森ノ上131番地4  
 TEL.0176-68-2111(代) FAX.0176-68-2804

七戸庁舎

〒039-2592 青森県上北郡七戸町字七戸31番地2  
 TEL.0176-62-2111(代) FAX.0176-62-6245

<http://www.town.shichinohe.lg.jp>

七戸町観光情報サイト「旅の蔵七戸ネットモール“たびくら”」

<https://www.shichinohe-kankou.jp/>

●お問い合わせ 七戸町商工観光課 TEL.0176-62-2137(直通)