



# にじのフもとで 十十イロぐらし

虹を見つけた時のような、幸せな時間をしちのへ町で。

At the Foot of the Rainbow " SHICHINOHE LIFE "



 #十十イロぐらし

# にじのフモトでナナイロ暮らし

虹の麓には宝物が埋まっている。そんな伝説を聞いたことはありませんか？

宝物と言うのは幸せのこと。虹がかかるとその家に幸せが訪れる。そう言われています。

そんな虹に出会いたい…。

虹は七色あるといわれていますが、ここ七戸での暮らし方も「なないろ」のように、様々あります。

七色のように、多彩に、輝いた暮らしをおくりませんか？

## 七戸という「まち」について



心が落ち着く、子どもがのびのびできる

## 自然がある。

季節を感じる豊かな自然がここにはあります。

心穏やかに、季節を楽しむ暮らしをおくってみませんか？



### 東八甲田家族旅行村

親子で「自然」に触れ合える  
家族キャンプ、森の散策が楽しめる！

### 七戸町営スキー場

七戸十和田駅から車で15分。  
ウィンタースポーツが身近に！



### 東八甲田ローズカントリー

春から秋にかけて50品種・  
約5,100本のバラが咲き誇る  
バラづくしのスポット！



### 七戸町への交通アクセス

- 新幹線**
  - 東京駅 --(3時間10分程度)-- 七戸十和田駅
  - 仙台駅 --(1時間35分程度)-- 七戸十和田駅
  - 新函館北斗駅 --(1時間24分程度)-- 七戸十和田駅
- 車**
  - 青森市 --(50分程度)みちのく有料道路経由
  - 八戸市 --(45分程度)第2みちのく有料道路経由
- 飛行機**
  - 三沢空港から車で約40分
  - 八戸フェリーターミナルから車で約1時間

### 七戸町統計データ(平成30年10月現在)

人口 15,887人

医療機関	病院...1 診療所...3 歯科医院...5
子育て施設	認定子ども園...5 保育所...1 子育て支援センター...5 児童館・学童保育クラブ...5
学校教育	小学校...4 中学校...2 高等学校...1 特別支援学校...1 専修学校...1
公共施設	図書館...1 美術館...1 公民館...2 保健センター...1 老人福祉センター...2 道の駅...1
金融機関	銀行...3 信用金庫...1 JAバンク...2 郵便局...3
お買い物	コンビニ...6 スーパー...4 ドラッグストア・薬局...10 ホームセンター...3
公共交通機関	東北新幹線七戸十和田駅 路線バス...7路線 コミュニティバス...7路線 デマンドタクシー...1



農業のまちだから

## 新鮮な野菜が身近にある。

肥沃な大地で多くの作物が育つ七戸町では、名産であるにんにく、ながいも、ごぼうなど根菜類をはじめトマトや稲作も盛んです。道の駅しちのへでは、とれたての新鮮な野菜が販売され、町民はもちろん、観光客にも人気です。多くの農産物にあふれるこの町には、県立営農大学校があり、農業について基礎から学ぶことができる環境が身近にあります。就農者に対しても、町では様々な支援制度を紹介しながら就農をサポートしたり、JA職員が農作物の品質向上のアドバイスをしてくれたり、就農者をサポートする体制が整っています。

**かだれ田舎体験** 子どもの頃から農業にふれることができる環境もあります。



アクセス環境が充実！

## 「快適さ」がある。

七戸町の場所は、県都青森市と八戸市のほぼ中間。「幹線道路」で県内主要都市へのアクセスが抜群。仕事をするにも、遊びに行くにも、快適です。町には「新幹線」の駅もあり、さらには近隣の三沢市には「空港」があり、遠方への移動もラクラク。

## 仕事にもプラス。

仕事探しに有利な立地！

移住先での仕事探しは一苦勞。しかし、七戸町の魅力はアクセス環境が充実しているため近郊の十和田市や三沢市など周辺市町村はもちろん、八戸市に職場がある人もいます。仕事探しは広域で考えられるのです。

仕事のエリアが広い！

青森での通勤は主に車です。七戸町は立地条件がよく通勤圏が広いんです。今後延伸する幹線道路の整備が進めばさらに快適な場所になります。もちろん、新幹線で東京や仙台への出張もラクラクです。



しちのへで子育てって本当のところどう?

**小原 祐紀さん** **子育てママの声**  
1984年七戸町生まれ。2005年、21歳で高校の同級生である夫と結婚。翌06年に長男を出産。現在は家業の鉄工所を手伝いながら長男12歳、次男10歳、長女7歳、三男3歳の育児に奮闘中!

### At the Foot of the Rainbow " interview "

小原祐紀さんは現在、小学6年生の長男を筆頭に4人の子育て中。次男を出産後から三男の保育園入園まで、毎日のように子育て支援センターに通ったといいます。「子どもは子ども同士、ママはママ同士で交流できるストレス発散の場。センターの先生に子育ての相談もできるし、悩みを抱え込まなくなって、子育てが楽しくなりました」

支援センター時代のママ友とは今も家族ぐるみの付き合い。月に1度は親子で小原さん宅に集まり「女子会」を開きます。仕事を終えたパパも合流し、大宴会になることもしばしば。

第2子以降に支給される出産祝金、給食費の無料化など、充実した子育てサポート制度もさることながら、七戸町で子育てする魅力は、「地域コミュニティが生きている」ことだと小原さんは言います。「12歳の長男は私の目が届かない部分も増えてきましたが、知らないうちに出かけてしまっても『あっちにいたよ』とか、誰かしら教えてくれます。『元気なかったけどどうしたの?』って、家族以上に色々なことに気づいてくれる。ありがたいですね」

地域全体がおおらかな家族のよう。絆をより強くしているのが、毎年9月に開催される「しちのへ秋まつり」です。独身時代は祭りに関心がなかったそうですが、今では毎年参加。3歳の三男をはじめ、子どもたちも祭りが大好きです。「子育てを通して視野が広がるのが楽しい。私自身も成長していけたら」と小原さん。来年からは親子でお囃子の太鼓に挑戦します。

### 子育て環境が充実!

- 6 施設** 全ての施設で延長保育事業、一時預かり事業、障害児保育事業を行なっています。
- 2 施設** 病気は治っているものの、まだ本来の状態に戻っておらず、普通の保育メニューを受けられるのが厳しい回復期の子どもを親に変わってサポートする施設。
- 5 施設** 子育て支援センター
- 5 施設** 児童館・学童保育クラブ

### 中学生までの補助制度が充実!

**中学生までの医療費を助成**  
0歳から中学校3年生までの子どもの通院・入院にかかった医療費の個人負担額を助成しています。県内の医療機関では、窓口で保険証と町が発行する「受給資格証」を提示すると自己負担金の支払いは不要です。\*給付の対象には所得制限があります。  
【お問合せ】社会生活課 TEL.0176-68-2114

**小・中学校の給食費が無料**  
小・中学校(特別支援学校を含む)の児童生徒の保護者で、町内に住所を有する方を対象に、給食費の無料化を実施しています。  
【お問合せ】学務課 TEL.0176-62-9701



# 子育てのまち。にいのフモトは

七戸町では、子育てのサポートができるように様々な支援制度を設けています。子どもに、そして妊婦のみなさまに笑顔でいてほしい。そんな町を目指しています。

### 母子保健サービスの充実!

**妊娠したら** **妊娠届・母子健康手帳**  
医療機関で発行される妊娠証明書・妊娠連絡票、医療保険証、印鑑(認印)を持参のうえ、健康福祉課へお越しください。

**妊婦一般委託健康診査**  
医療機関での妊婦健診の費用の一部を助成します。受診票は、妊婦一人につき14枚発行します。

**妊婦健診交通費・出産準備宿泊費助成事業**  
妊婦健診を受けるため、町外へ通院した際の交通費・出産準備のために要した宿泊費の一部を助成します。交通費は地域ごとに定額を、宿泊費は1泊5,000円を上限とし、2泊分を限度とします。

**妊婦歯科健康診査**  
妊娠期間中に1回、妊婦歯科健康診査を無料で受ける事ができます。

**生まれたら** **乳児一般委託健康診査事業**  
医療機関での乳児健診(1か月健診と3か月健診の計2回)を公費で受けることができます。

**産婦健康診査助成事業**  
産後1か月に行う産婦健康診査にかかる費用を3,000円を上限に助成します。

**赤ちゃん訪問・乳幼児健康診査・予防接種**  
産婦と新生児への保健師の訪問、各種乳幼児健診・健康相談(3か月~5歳)、定期予防接種について個別にお知らせします。  
【お問合せ】健康福祉課(天間林保健センター) TEL.0176-68-4631

**祝い金** **出産祝い金の贈呈**  
出産された方に対して祝い金を贈呈します。(町民税・国民健康保険税などの滞納がないことを条件とします) 【お問合せ】社会生活課 TEL.0176-68-2114

### ヤングファミリーへの定住支援も充実!

**支給額**  
子育て世帯・新婚世帯の家賃を補助します!子育て世帯または新婚世帯で、町外から転入あるいは新たに民間賃貸住宅に入居する方に、最長2年間の家賃補助を行っています。

**月額家賃(最低自己負担額2万円+住宅手当)=補助金額(上限2万円)**  
※補助金の額に1千円未満の端数がある場合は、切り捨てとなります。

**支給対象**  
**子育て世帯** 中学3年生以下の子を養育し、七戸町内の賃貸住宅に初めて居住した日から1年以内の世帯  
**新婚世帯** 婚姻届を提出してから1年以内で夫婦ともに40歳未満の世帯

詳しい交付要綱または申請方法につきましては、ホームページをご確認ください。  
【お問合せ】地域おこし総合戦略課 TEL.0176-68-2422

子育てのまちを目指して

## まち全体が、家族のように。

子どもたちの親御さんやそのさらに上の世代まで受け継がれてきた歴史あるお祭りや、七戸らしい新しいイベントなど子どもたちと同じ景色を過ごす時間がこのまちに溢れています。



**ピザカーニバル**  
ピザでまちおこし。今ではなくてはならない七戸を代表するイベント。



**しちのへ秋まつり**  
華麗な山車が市街地を練り歩き、町中に賑やかなお囃子がひびきます。



**ホワイトバトル**  
冬だって思いっきり遊ぶのが七戸スタイル。大人も子ども楽しむ雪合戦

子育て支援以外にも様々な移住定住支援があります!

**定住促進新築住宅建設支援事業(建設費補助)**  
転入して住宅を建設した方へ、建設費の一部を補助します。  
【お問合せ】地域おこし総合戦略課 TEL.0176-68-2422

**創業スタートアップ支援補助金**  
七戸町内で起業、創業に係る初期費用を補助します。  
【お問合せ】商工観光課 TEL.0176-62-2137

各種支援制度の詳細はホームページをご覧ください。





# にいのフモトでよろしく。

七色のように、移住者4人の多彩に輝く、暮らし方をご紹介します。

## At the Foot of the Rainbow “ interview ”

1

しちのへで  
「子育て」

### ゆったり流れる七戸時間の 自然の中でゆとりある子育て。

三上 永里華さん

出身地：栃木県那須塩原市／移住年：2018年／職業：観光協会職員



19歳で同じ職場の先輩社員だった方と結婚。翌年に長女を、さらに2年後、長男を出産。24歳にして2児の母です。2018年1月、夫の実家がある七戸町にIターン。

「真冬に引っ越ししてきたので、雪を片づけなくて庭から出られないことに最初はびっくり(笑)。でも、今はもう慣れましたね。方言も最初は全然分からなくて、今でもお年寄りの言うことは半分ぐらい分からないかも(笑)。でも、心は通じていると思います。七戸の人は優しいから」

移住先に七戸町を選んだ理由は、豊かな自然の中で子育てをしたかったから。「忙しいといえば忙しいですけど、以前の暮らしよりは楽になりました」と三上さん。現在、2人の子どもが通うことも園は自宅から車で2分。町の定住促進新築住宅建設補助金を活用してマイホームを建て、以前の集合住宅住まいに比べて空間的な余裕も生まれました。また、園内に設置されている子育て支援センターも、大きな支えになりました。夫婦とも釣りが趣味。休日は陸奥湾まで足を延ばして海釣りや、町内の沼でブラックバス釣りも楽しんでいるとか。

「車で1時間も行けば青森市方面、十和田市、八戸市、三沢市とか、色々なところに行けるのがいいですね」



2

しちのへで  
「起業」

### 静けさと利便性を 兼ね備えた七戸だから できることがある。

高橋 悟さん

出身地：青森県青森市／移住年：2018年／職業：医師



青森市出身の高橋さん。理想の医療を実現する場所として七戸町で開業した理由は2つ。1つ目は抜群の交通アクセス。そして2つ目は、上十三地域<sup>※</sup>への思い。実は高橋さんは医師人生の半分以上を上十三地域で過ごし、地域の医療現場を担い続けてきました。医学部卒業後、20代は神経難病を専門とする神経内科医として都内に勤務。救急指定病院だったため、幅広い分野の診療に対応することが求められる現場でした。30歳を境に青森県に戻ると、六戸町立の六戸病院に就職。ここから、上十三地域の医師の現状を知ることになります。

着任した病院では老若男女さまざまな症状を訴え押し寄せる患者を専門外だからと断るわけにはいきませんでした。少子高齢化、過疎化が進む中で起こっている深刻な医師不足を目の当たりにして、この地域で開業することを決意。「上十三地域の医療不足を少しでも解消する力になればと思っています」

集中して仕事に取り組むためにも、大切にしているのは1人の時間。自然の中で季節の移り変わりを感じながら生きる。当たり前のように現代では難しくなっているライフスタイルが、七戸町では叶います。

※上十三地域とは…十和田市、三沢市および七戸町を含む上北郡7町村エリアの呼称



3

しちのへで  
「就農」

### ゼロから就農の 思いを伝えれば、 助けてくれる人はきっといる。

佐藤 和文さん

出身地：青森県上北郡七戸町／移住年：2009年／職業：農業



「いつか自分で事業をやりたい」と考えていた佐藤和文さん。地元・七戸町で就農する決意を固めたのは26歳の時。実家は非農家ですが、叔母一家が営む田んぼやにんにく畑を手伝っていた経験から「いつか自分でやってみたくて、子どもの頃からずっと思っていた気がします。作物さえきちんと作れば売り先はあると分かっていたし、他の業種よりも可能性があると思いました」とはいえ、開業に必要な土地も資金もノウハウもない、まさにゼロからのスタート。若手農業者の育成や耕作放棄地の再生利用対策など、農林水産省や青森県、町の支援事業を活用し、晴れて新規就農の日を迎えたのは2012年。Uターンから1年半後のことでした。

「正直、周囲の助けがなかったら開業がいつになっていたか…。冷や汗が出ます。農協の方、青森県民局の方、町役場の方には本当に感謝です。就農後も上北地域県民局の農業普及指導員さんがときどき生育状況を見に来てくれて心強かったですね」

そんな佐藤さんは5年前から農協青年部の部長を務め、同世代の仲間が増えました。腹を割って話せる“飲みニケーション”も農業の魅力の一つだと思います。



知り合いがいなくて移住が不安…町のことがまったくわからない…

### 「しちのへ移住サポーターの会」があるから大丈夫！

地元の人や先輩移住者さんたちが集まり、楽しく交流しながら七戸町の魅力を伝えるボランティア団体です。一緒に交流しながら、町の魅力を発見したり、暮らしの悩みも相談できます。勉強会やBBQなども開催していますので、気軽に参加してみませんか？

お問い合わせ：しちのへ移住サポーターの会事務局 TEL.0176-68-2422(七戸町地域おこし総合戦略課内)

4

しちのへで  
「起業」

### ふるさとが夢の舞台になる日の 「七戸、変わったね」って 言わせたい。

山口 達也さん

出身地：青森県上北郡七戸町／移住年：2017年／職業：美容師



城下町の区画をそのまま残し、レトロな建物が並ぶ商店街の一角に、ヘアサロン「ブランク」があります。東京と八戸でキャリアを積み、ふるさと七戸で自らのサロンを開いた山口さん。規模が小さく、人口も少ない町に拠点を移して起業することは一見、不利なようですが、開業後約半年が過ぎた2018年7月の時点で、すでに顧客は170人以上。七戸町内の他、青森県内各地から園児から70代までの男女が訪れます。

サロンでのこだわりは、初回のカウンセリングにカット以上に時間をかけること。1人1人の希望と髪質や雰囲気を取り合わせ、スタイルのイメージを共有できるまで丁寧に説明します。「コンプレックスを隠すためにワンレングスばかりしてきた方をショートボブにカットしたら、『私の髪質でもこんなスタイルができるんだ!』って。そういう笑顔が最高です。そして、サロンに来ることが、七戸に来る理由の一つになったら、さらに嬉しいですね」

日々の時間に余裕ができたので、子どもたちを保育園に送るのが日課。つつじの名所・天王神社は、子どもたちのお気に入りの散歩コースです。

「仕事は自分のスタイルでできるし、帰ると家族が待っていてくれる。今、いい感じです」





七戸町で暮らすまで

移住は計画的に

# ナナイロぐらしを はじめる前に。



## Step1. まちを調べよう

まずはライフスタイルにあう街をじっくりと調べていきましょう。子ども、妊婦さんに優しい、移住制度も充実。それなら七戸町がおすすめです。

## Step2. 仕事・住まいを見つけよう

お気に入りの街を見つけたら、生活をする上で大切な「仕事」「住まい」について調べて、暮らす環境をしっかり整えましょう。

七戸町のホームページで、空き家、空き地情報をお知らせしています。

七戸町役場  検索

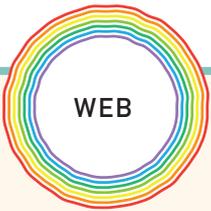


## Step3. 家族会議を開こう

移住先の「仕事」や「住まい」を調べたら、家族に相談してみましょう。子どものこと、仕事、夢についてじっくり話し合しましょう。

## Step4. 現地に行ってみよう

最後は、お気に入りの街へ足を運んでみよう。お祭りを見たり、イベントに参加したり、地元の人と触れ合ってみましょう。



## 七戸町移住定住ガイド公式ホームページあります！

七戸町では移住に関する詳しい情報をホームページで発信しています。子育て支援をはじめとする様々な移住定住支援制度から、移住者さんのインタビューなど最新の情報が掲載されています。移住検討の際は、ぜひチェックしてください。

七戸町移住定住ガイド『にじのフモトでナナイロぐらし』

<https://www.7iju.jp>



### 七戸町移住定住に関するお問い合わせ

移住定住に関することは、七戸町地域おこし総合戦略課にお問い合わせください。『しちのへ暮らしコンシェルジュ』が対応いたします。

移住に関するお悩みを移住者の目線からきめ細やかにアドバイスいたします。七戸町のこと、移住に関すること、気になることがありましたら、ぜひお問い合わせください。

コンシェルジュが七戸の暮らしぶりや魅力について情報発信しています。こちらもぜひチェックしてね！

Twitter <https://twitter.com/7ijyu>

Facebook <https://www.facebook.com/shichinoheijyu>

Instagram <https://www.instagram.com/7ijyu>



お気に入りの記事や写真がありましたら「いいね」や「フォロー」をしてね！



### Instagram企画はじめました！

みんなで参加！しちのへの魅力「ナナイロ映え」を集めよう

七戸町に住んでいる人も、観光客のみなさんも七戸町の魅力を写真で伝えていこう！七戸町の風景や楽しいスポット、おいしい食べ物など七戸で出会った様々な魅力をインスタグラムで投稿しよう！

写真は #ナナイロぐらし で投稿してね！

みんなで、しちのへに虹のような魅力の輪を広げていこう！

