



にじのフモトで ナナイロぐらし

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 "



にじのフモトでナナイロぐらし

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！



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労。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。

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(令和2年3月1日現在)

人口	15,374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 学童保育クラブ...4
学校教育	 小学校...3 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...2 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



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。

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。『元気が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。

(2018年9月現在)

子育て環境が充実！

幼保連携型認定こども園・保育園

6
施設

すべ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。

病後児保育室

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るのが難しい回復期の子どもを親に変わってサポートする施設。

子育て支援センター

5
施設

児童保育クラブ

4
施設

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



子育てのまちを目指して

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年生以下の子と同居し養育し、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

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のほか、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7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 ”

まだまだある、それぞれのライフストーリー。
インタビュー・ロングバージョンはホームページでチェック!!

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



1

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。

しちのへで
『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。

「真冬に引っ越してきたので、雪を片づけないと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、心は通じ合っていると思います。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。「忙しいといえは忙しいですけど、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

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。

しちのへで
『起業』

高橋 悟さん

出身地：青森県青森市／移住年：2018年／職業：医師

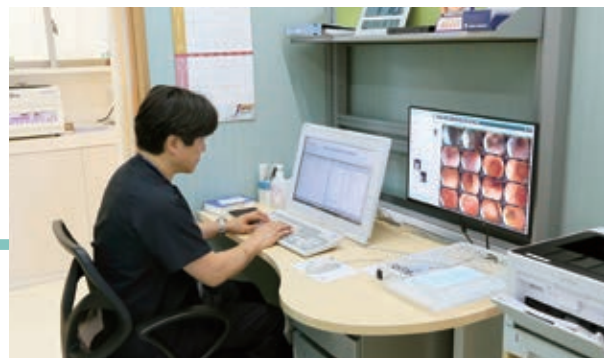


青森市出身の高橋さん。理想の医療を実現する場所として七戸町で開業した理由は2つ。1つ目は抜群の交通アクセス。そして2つ目は、上十三地域[※]への思い。実は高橋さんは医師人生の半分以上を上十三地域で過ごし、地域の医療現場を担い続けてきました。医学部卒業後、20代は神経難病を専門とする神経内科医として都内に勤務。救急指定病院だったため、幅広い分野の診療に対応することが求められる現場でした。30歳を境に青森県に戻ると、六戸町立の六戸病院に就職。ここから、上十三地域の医師の現状を知ることになります。

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

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。

しちのへで
『就農』

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いと、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。



4

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。

しちのへで
『起業』

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」





にじのフモトでよろしく。 At the Foot of the Rainbow “ interview ”

5

しちのへで
『起業』

まちや家族、そして笑顔。
つながりの大切さに気付かされた。

佐藤 聖史さん

出身地：青森県上北郡七戸町／移住年：2017年／
職業：飲食店経営（居酒屋ふじと 店主）



佐藤聖史さんが七戸町にUターンし、母と妹が20年以上切り盛りしてきた『居酒屋ふじと』を引き継いだのは2017年のことでした。研究を重ねて生み出した豚骨や煮干しのスープと、町内の製麺所にオーダーしたこだわりの麺で作る1杯が『メのラーメン』の枠に収まらない美味しさだと評判に。今では、佐藤さんのSNSを見た人が遠方から訪れることもあります。

2003年に長女が誕生した頃は、大手レンタルビデオ店のエリアマネージャーとして東北各地を転勤して回る日々。そんな生活に転機が訪れたのは東日本大震災でした。佐藤さんは復興作業に追われ、数か月間ほとんど自宅に帰れませんでした。「僕より大変だったのが福島に住んでいた家族。原発事故の関係で幼稚園児の長女が、暑い時期でも長袖を着せられて遊んでいるのを見たときは辛かったです」

移住した今、大きく変わったのは家族の笑顔が増えたこと。「半年～2年で転勤する生活が長かったから、妻は大変だったでしょう。でも今は、息子の友だちの親御さんや店のお客さん、顔見知りが増えたみたいです。妻の表情が明るくなったのが、戻ってきてよかったところかな」

家族で過ごす時間も増えました。中学生の長男は学校帰りに毎日店に寄り、一緒に夕食をとるのが日課です。



6

しちのへで
『起業』

七戸の恵みをワインに。
生まれたてのワイナリーの

小又 貴朗さん

出身地：青森県上北郡七戸町／移住年：2014年／
職業：農業・建設業・ワイナリー経営
（㈱七戸ワイナリー代表取締役／㈲上成建設代表）



2014年に七戸町にUターン。同時に家業の農業を継ぎ、米と山ブドウを栽培の柱としてきました。町内の耕作放棄地を買い取って少しずつ規模を拡大し、5年が経つ今では水田が約100ha、ブドウ畑が約6haに。合わせて東京ドーム約23個分にもなる農地を、両親や妻の支えを受けて管理しています。2018年から、山ブドウに加えヨーロッパ原産のワイン用ブドウ栽培も開始し、19年2月には株式会社七戸ワイナリーを設立。そう、小又さんの夢は、『メイドイン七戸』のワイン作りです。栽培から醸造までを一貫して手がけ、七戸町にワイン文化を根付かせようと奮闘しています。

「七戸はやませ（夏場に太平洋から吹きあげる冷たい偏東風）の影響を受けるから、米作りにはあまり向いていない。でも、ワインづくりでは冷涼な気候が個性になる。地元の気候に最も適したブドウを今も探っている最中です。多品種の野菜が穫れる七戸はもともと土壌が豊かですし、いいものが作れる可能性を感じています」

“100年事業”と言われるワイン作りへの挑戦は始まったばかり。人員や資金、技術など、課題が多いことは事実です。しかし、29歳の笑顔からは、問題をクリアする過程すら楽しんでいるような明るさが伝わります。



7

しちのへで
『就農』

“農”と“つながり”が
七戸町のキーワード。
町の魅力を作る原動力

立崎 祐章さん

出身地：青森県上北郡七戸町／移住年：2013年／
職業：農業・農家民泊経営



野菜がたくさん並んでいる『新鮮野菜直売店りんりん』。直売所の主は立崎祐章さん。中国人の妻・唐琳（トウリン）さん連れて町にUターンしたのは2013年のことです。2人は年間で約40種類もの野菜を栽培し、直売所のほか『道の駅しちのへ』や『ファーマーズマルシェhitotsubu（ヒトツブ）』（おいらせ町）で販売しています。

立崎さんは高校卒業後、都内の大学で英文学を専攻。日本語教師の資格を取得し、卒業後は中国・広東省の珠海市で教師の職に就きました。リンさんと出会ったのもその頃です。そして3年後の2008年、2人は隣接するマカオに移住。立崎さんは観光ガイドに転身し、多いときは50人ほどのツアー客を相手にするなど、多忙な日々を送りました。立崎さんの実家は兼業農家。父は『農家民宿たちざき』を運営し、町と協力してグリーン・ツーリズムを推し進めていました。さまざまな人を受け入れながら地元で働く両親の姿も、Uターンを後押しする一因になったといいます。

今は、忙しい農作業の合間を縫って祭り囃子の指導をしたり、国際交流事業の一環として中国語を教えたりと、地域の子どもたちに知識や技術を伝えています。“農”と“つながり”が七戸町のキーワードであり、町の魅力を作る原動力となっています。

立崎さんのインタビュー・
ロングバージョンは
こちらでご覧いただけます。



上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア・移住ナビ



YouTube動画
ぞくぞく配信！

移住者さんに七戸町での暮らしぶりや
まちの魅力について語ってもらいました。
ぜひご覧ください！



1



にじのフモトでよろしく#01
三上 永里華さん



2



にじのフモトでよろしく#02
高橋 悟さん



3



にじのフモトでよろしく#03
佐藤 和文さん



4



にじのフモトでよろしく#04
山口 達也さん



5



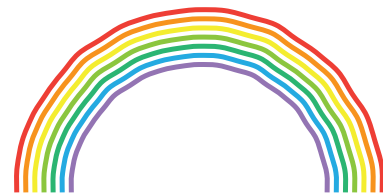
にじのフモトでよろしく#05
佐藤 聖史さん



6



にじのフモトでよろしく#06
小又 貴朗さん



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」へ 参加してみませんか？

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。

みんなと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？



活動
紹介

年間を通じてさまざまなイベントや勉強会も開催しています。

まちの魅力を知ろう！



移住者の方だけでなく町民の方も一緒になって、プロの料理人から魚介類のさばき方を教わる勉強会を開催しました。

移住広報活動



七戸の魅力をさまざまな形でPRしています。
メンバー間で集まりながら企画を考えたり、日ごろの悩みを相談したりと、みんなとつながりながらイベント活動を展開しています。

お試し住宅の運営



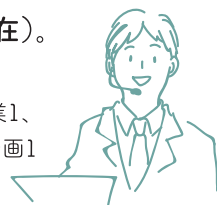
「しちのへ暮らしわんつか体験住宅」の運営を行っています。七戸町を知るには、まずはお試し移住してみることが一番おすすめです。
先輩移住者からアドバイスも積極的に行っています。

※わんつか…青森の方言で「少し、ちょっと」

移住サポーターの会員は以下の通りです(R2.3.1現在)。

個人会員：41人 / サポーター店：14店舗

内訳：菓子店2、レストラン1、居酒屋3、酒類小売店1、衣服小売業1、
不動産業1、ガソリンスタンド1、美容室2、理容室1、商品開発・企画1



お問合せ：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)

ナ
イ
ロ
ぐ
ら
し
を
は
い
め
る
前
に
。



移住は計画的に

Plan.

七戸町で暮らすために

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と整えましょう。

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。



WEB

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

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、
七戸町地域おこし総合戦略課(Tel.0176-68-2422)に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>



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！

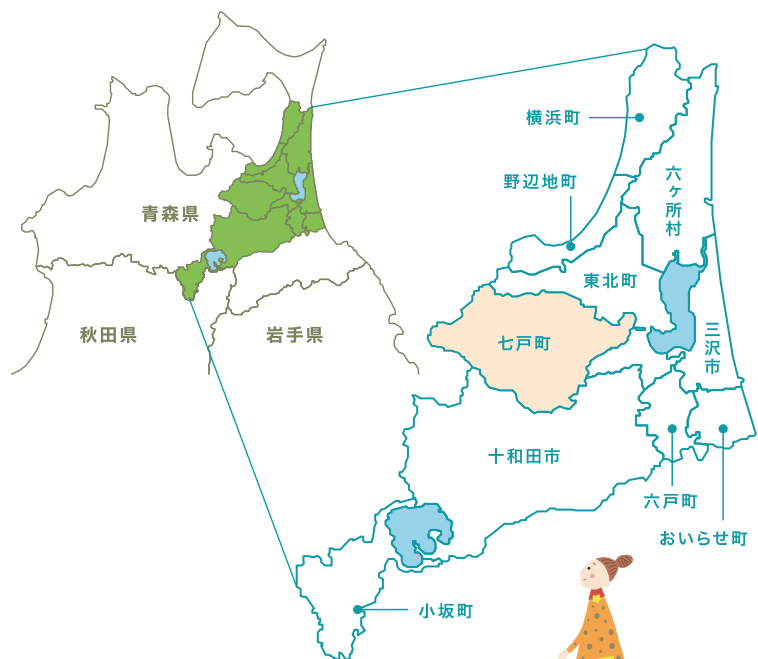
写真は **#ナナイロぐらし** で投稿してね！

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！



にじのフモトで 十和田の暮らし

At the Foot of the Rainbow " SHICHINOHE LIFE "



にじのフモトのお役立ち情報！

七戸町にはなくても、近くのまちにはあるのかも！



上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア

七戸町を含む近隣10市町村を「上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア」と呼び、地域全体で、医療や福祉等のサービスや交通インフラなどの整備等生活機能の維持・強化を行うほか、地域内外との交流などに取り組みながら、住みよい暮らしづくりを目指しています。

＼エリア内各地域の情報は、こちらのサイトでご紹介しています。／

上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア・移住ナビ

<http://towada-iju.com/kamitousan/>

【移10生活】



＼移住者の方におすすめ！病院やお買い物などエリア内にある生活に役立つスポットをひとまとめ！／

上十三・十和田湖エリアお役立ちMAP

<http://towada-iju.com/kamitousan/map/>

