



# にじのフモトで

At the Foot of the Rainbow " SHICHINOHE LIFE "

# 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。



# 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



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。



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  
たくさんのバラが咲き誇る  
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(令和5年12月1日現在)

人口	14,351人
医療機関	病院...1 診療所...2 歯科医院...4
子育て施設	認定子ども園...5 保育園...1 子育て支援センター...5 児童センター...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・宿泊	コンビニ...8 スーパー...7 旅館...2 ドラッグストア・薬局...9 ホームセンター...4
公共交通機関	東北新幹線七戸十和田駅 路線バス...4路線 コミュニティバス...7路線



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。



しちのへで子育てって本当のところがどう?

**蛸名 徳馬さん** 子育てパパの声  
1990年三沢市生まれ。2016年に美希さんと結婚。現在は家族で農業をしながら長女6歳、次女2歳の育児に奮闘中!

蛸名徳馬さん一家は、2019年に七戸町に移住し、現在は夫婦で農業をしながら2人の子どもを育てています。主にニンニクとキャベツを生産しており、若い就農者として活躍しています。野菜の生産だけでなく加工品も手掛けており、妻の美希さんが手作りでご飯と味噌を作って、道の駅しちのへで販売しているとのこと。「会社員とは違い収入が安定しているわけではなく、体力的にも決して楽な仕事ではないけれど、妻や子どもたちと一緒に自然と触れ合いながら楽しくやっているので、挑戦してよかったと思います」と徳馬さんは話します。妻の美希さんは七戸町での子育てについて「身近に自然があるので、子供が土に触れ合いながら、たくましく育つ環境がいいなと思っています。あと、高速道路や新幹線もあるので、家族でどこかに出かけるとなると、とても便利な環境にあると思います。ただ、外で遊べる環境はあるんですが、雨の日になると遊びに行くところに行きたくないので、子どもたちが雨の日でも遊べるような環境が町内や近隣市町村にもっとあればいいなと思います。」とのこと。また「子育て支援が充実しているのがとても助かります。給食費が無料だったり、医療費の助成があったりしてくれます。あとは子供の成長の節目に合わせて現金をいただけるので、進学の前準備のときはとても助かるなと思っています」と町の支援や補助制度についても話してくれました。(2023年12月現在)

At the Foot of the Rainbow " Interview "

## 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** 病気が治っているものの、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
- 4 施設** 児童保育クラブ

## 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。



**しちのへ夏まつり**  
キャラクターショーや歌謡ショー、花火の打上げなど"夏を楽しむ"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。



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 TEL.0176-68-4631



## 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不要**です。\*給付の対象には所得制限があります。  
【お問合せ】こどもみらい課 TEL.0176-58-7622
- 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

**支援金** **みらいかがやく子育て支援金事業**  
子育て世帯の経済的支援として、お子さんの成長の節目に合わせて現金を支給します。  
● **小学校入学前:5万円** ● **中学校入学前:10万円** ● **中学校卒業時:15万円**  
【お問合せ】こどもみらい課 TEL.0176-58-7622

## 移住定住、仕事への支援も充実!

**ナナイロぐらしマイホーム補助金**  
七戸町建築連組合「住宅支援事業参加施工業者」以外と契約した場合

- 補助対象経費**
- **新築住宅の建築・購入費用の10%以内(上限100万円)**
- **中古住宅の購入費用の10%以内(上限50万円)**
- 〈加算額〉  
①転入者で年齢が39歳以下:20万円  
②18歳以下の子ども:一人につき5万円  
【お問合せ】企画調整課 TEL.0176-68-2940

**産業活性化住宅新築支援事業**  
七戸町建築連組合「住宅支援事業参加施工業者」と契約した場合

- 補助対象経費**
- **新築住宅の建築費用の10%以内(上限100万円)**
- 〈加算額〉  
①転入者:10万円  
②年齢が39歳以下:20万円  
③18歳以下の子ども:一人につき5万円  
【お問合せ】建設課 TEL.0176-62-6244

**移住就職奨励金**  
転入者及び新規学校卒業者が町内外の事業所に就職した場合に交付します。  
● **七戸町内事業所に就職した方:20万円**  
● **七戸町外事業所に就職した方:10万円**  
【お問合せ】商工観光課 TEL.0176-62-2137

**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。  
● **補助上限額100万円**  
【お問合せ】商工観光課 TEL.0176-62-2137

**七戸町奨学資金返還支援事業**  
七戸町奨学資金の返済を支援します。  
● **上限額:毎年度12万円**  
【お問合せ】学務課 TEL.0176-62-9701

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8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

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」 (2018年9月現在)



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。

(2018年10月現在)

<sup>※</sup>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。実家是非農家ですが、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。

(2018年10月現在)



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」 (2018年10月現在)





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

8

## “農”と“つながり”が七戸町のキーワードの町の魅力を作る原動力

しちのへで『就農』

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)さんを連れて町に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』を経営し、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。(2019年8月現在)

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

7

## 地域おこし協力隊を経てコーヒーショップ開店の七戸からamor(愛)を広げたい!

しちのへで『起業』

花松 美佐さん  
出身地：東京都江戸川区／移住年：2018年  
職業：コーヒーショップオーナー



花松さんは2021年7月、コーヒーショップ「amor coffee(アモルコーヒー)」を開店。仕事の合間に県内各地の自家焙煎コーヒー店を回って修行先を探し、1年余りの準備期間を経て開店にこぎつけたお店です。起業のきっかけは協力隊員時代、「人が集まって学びあえる場所を作りたい」と考えたこと。協力隊時代の経験とオープンまでの経緯を、こう話します。

「辛さも楽しさも混在した濃密な3年間を全うして私に返ってきたのは、自分の成長と人との出会い、つながりです。覚悟を持ってやりさえすれば、普通の生活では出会えないようなたくさんの人の姿を見て、学び続けていける。協力隊活動はチャンスがいっぱいの宝の山だと思います。私も協力隊だからこそその出会いがあり、出会いを生かせる場所もあって、それらがつながってここまで来れました」

店名の『amor(アモル)』はラテン語で『愛』。「恋愛の他にも地域愛とか人間愛とか色々ありますよね。ここからそんな愛を発信して愛あふれる町、県、国、地球…と広めていけたらと。夢が大きすぎかもしれませんが(笑)」。扉を開ければ芳醇なコーヒーのアロマ。花松さんの笑顔、そして新たな人やモノとの出会いが、きっと訪れる人を待っています。(2021年9月現在)



6

## 100年コートに恋をして。メイド・イン・ジャパンの技術と誇りをつなぐ。

しちのへで『就職』

松田 麻里さん  
出身地：東京都調布市／移住年：2020年  
職業：会社員(株式会社サンヨーソーイング勤務)



大学卒業までの22年間を家族と東京で暮らし、青森県は訪れたことさえなかった松田麻里さん。人口1万5000人余りの小さな町に、それでも住もうと決めた理由は、日本中でここ、七戸町でしかできない仕事があったから。

松田さんは都内の大学でオートクチュール(オーダーメイド1点もの高級服や店)をはじめとしたファッションの知識・技術を修得。就職先に選んだのが、日本で唯一、そして世界でも珍しいコート専門ファクトリー『サンヨーソーイング青森工場』です。1969年の設立以来、質の高いコートを生産し続けて半世紀。パリ・コレクションや東京コレクションに出品するブランドのコートも多数手がけます。「流行が変わっても年齢を重ねても、誰もが『やっぱりこれ!』と感じる普遍的な価値って、絶対ある。このクオリティなら長く愛してもらえるっていう自信が持てるから、ここで服づくりに携わっていたいんです」と松田さん。

七戸町から望む八甲田の山々や、夜空に輝く星のように。ここで生まれるコートも変わらない魅力をたたえ、多くの人の人生に寄り添う。それを可能にしているのは、職人の手から手へ受け継がれてきた『技術と誇り』という名のバトン。バトンは今また、次の世代へ手渡されようとしています。(2020年8月現在)



5

## 七戸の恵みをワインに。生まれたてのワイナリーの。

しちのへで『起業』

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。(2019年9月現在)



# YouTube 動画ぞくぞく配信中!



## にじのフモトでよろしく

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



にじのフモトでよろしく#01  
三上 永里華さん



にじのフモトでよろしく#02  
高橋 悟さん



にじのフモトでよろしく#03  
佐藤 和文さん



にじのフモトでよろしく#04  
山口 達也さん



にじのフモトでよろしく#05  
小又 貴朗さん



にじのフモトでよろしく#06  
松田 麻里さん



にじのフモトでよろしく#07  
花松 美佐さん



にじのフモトでよろしくは  
こちらからご視聴ください!!



## しちのへちゃんねる公開中!

イベントや観光情報など、  
七戸町の魅力について発信しています。  
田舎暮らしに興味がある方は  
ぜひチャンネル登録をお願いします!



## 移住定住NEWS「ななタイムズ」始めました!



### 第1弾

平成22年に東北新幹線七戸十和田駅開業。それから七戸町では、駅周辺は土地区画整理事業が実施され、「道の駅しちのへ」「七戸町観光交流センター」「大型ショッピングセンター」など大型施設が続々と立地。まちの進化をお伝えします。



Migration & Settlement NEWS  
NANA TIMES



ななタイムズは  
こちらからご視聴ください!!



### 第2弾

旅行情報誌「じゃらん」が行った「全国道の駅グランプリ2023」で、わがまち七戸町の「道の駅しちのへ」が第4位に選ばれました!そんな道の駅の魅力から、補助制度も充実した七戸町の変わりつつある姿をお伝えします。

は  
い  
め  
る  
前  
に  
。



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、  
七戸町企画調整課(Tel.0176-68-2940)にお問い合わせください。

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>
- Youtube <https://www.youtube.com/@user-ww7xj5cy3y>



### 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!



Instagram  
投稿プロジェクト

移住は計画的に

Plan.

### 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よう。

#### 移住体験支援事業

七戸町へ移住を検討している方に対して、移動および滞在に係る  
費用を補助します。【お問合せ】企画調整課 TEL.0176-68-2940





**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！



近隣地域で助け合い。  
 「まち」と「まち」をつなぐ  
 虹の架け橋。

## 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。

## 【移10生活】



＼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/>

