



しちかしゆく  
七ヶ宿町について

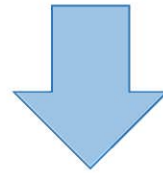
移住者でもある移住担当者が  
ご紹介します

七ヶ宿ダム  
～宮城県193万人の命の水～



しちかしゆく？初めて聞いた。

どこにあるの？どんな町なの？遊ぶところあるの？



初めまして。七ヶ宿町ふるさと振興課の寺尾です。私自身も仙台からの移住者で現在は「移住関係」「七ヶ宿ダム関係」「地域づくり関係」を担当しています。

仙台にいる頃は七ヶ宿の名前も知りませんでしたが、夏のイベント「わらじで歩こう七ヶ宿（昔の街道沿い約12kmを歩くイベント）」に参加したのをきっかけに七ヶ宿のことを知り、役場職員として就職したのをきっかけに移住しました。

## 七ヶ宿町の場所について

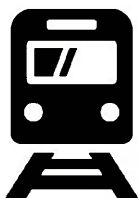
宮城県の最南西部に位置しており  
山形県福島県に隣接しています。



仙台から約1時間30分

※高速利用で約1時間10分(白石IC)

※遠刈田温泉経由でも約1時間10分



<東北本線>仙台から約1時間20分

仙台駅—白石駅—町営バス



仙台市、山形市、福島市それぞれ3県の県庁所在地まで  
約1時間30分と**便利な田舎**。

気軽に県外に行けて  
旅行気分味わえる

# 七ヶ宿町の概要について

## 町の由来

江戸時代には、奥州と羽州を結ぶ道が「山中七ヶ宿街道」と称され7つの宿場があったことが町名の由来



七ヶ宿街道は「日本の道100選(地域の人々にどれだけ親しまれた道路であるかが最大の選定基準で特色ある優れた道路)」に選ばれているよ



茅葺屋根が残る『安藤家本陣』

## 人口

**1,268人 622世帯**

県内で1番人口が少なく、高齢化率が1番高い

## 人口が減っている要因



元々人口が多いわけではないですが、昭和の時には5,000人以上の町民がいました。七ヶ宿の産業として農業林業、養蚕、炭焼きが栄えていましたが、高度経済成長期に伴い衰退していきました。職を求めて関東方面に出稼ぎに行ったり、長男以外は家を出ていったりすることで少しずつ人口減少が始まりました。七ヶ宿ダム建設に伴い3つの集落に住む人々は移転をすることとなり、町外に出てしまう人がほとんどでした。

**このままでは20年後には700人に！**



**20年後の人口は900人とどめたい！**

全国的に人口が減っている今、増やすことはなかなか難しいかもしれないけど、少しでも減少を緩やかにしようと色々な施策を実行しています。

## ないものが多いけど...



七ヶ宿にはショッピングモールもなければ、カラオケも居酒屋もありません。  
コンビニも最近できたばかりのが1つ。  
信号も1つ。

仙台も緑で溢れている都市。

でも絶対的に違うのがふとした時の自然の美しさ

桜が風で舞い散る時

秋になった時の空気感

満天の星空

暗闇での蛍の光

木に付いた雪が雪の華のよう

こういうのが素敵だと思ふようになったのは大人になってからですけどね(笑)

## ないからこそ...



ないものが多いけど、その分沢山あるのは  
**人との関わり**

都会では隣近所が分からなくても生活できますが、田舎ではそうはいきません。大変なことも多い分助け合っていくことが大事なんです。

### 子ども達は『地域の宝』

保小中の子ども達合わせても100人に満たない人数です。誰がどの家の子なのか皆知っています。「あそこで遊んでたよ」と居場所を教えてもらうことも。

### 雪かきは大変

豪雪地域の七ヶ宿では1m~2m雪が降ります。隣近所の人と協力しながら、高齢者世帯の分は若い世代が、雪かきをして冬を乗り切ります。

### 心配してくれる人たち

私自身初めての一人暮らし。慣れない地ということもあり、近所の人たちが「ちゃんと食べてるのか〜」と心配してくれてお米や野菜いただくことも。

# おすすめスポット



—七ヶ宿ダム自然休養公園—  
道の駅七ヶ宿の隣にあるダム公園  
春の桜のトンネルは写真スポット  
運動広場もあるので野球やサッ  
カー、ラクロスなどに使われてい  
ます。(利用料100円/人)



七ヶ宿ダム自然休養公園又は  
道の駅七ヶ宿

## —滑津(なめつ)大滝—

高さ約10m、幅約30mの豪快な滝で川  
幅いっぱいに流れ落ち、水量の豊かな  
この滑津大滝は、「二階滝」とも呼ば  
れています。夏になるとマイナスイオ  
ンたっぷり、秋になるとライトアップ  
された紅葉とのコラボを見せてくれま  
す。



滑津大滝又は旬の市七ヶ宿





# おすすめスポット



## —やまびこ吊り橋—

延長120mの東北最大級の吊り橋。  
高さ20mの橋の中央から眺める不  
忘山は絶景スポット



やまびこ吊り橋



## —そば街道—

町内には5つのお蕎麦屋さんがありま  
す。「七ヶ宿そば街道」と呼ばれ、昔  
から町の名産品として親しまれてきた  
そばは各店それぞれで美味しさが異な  
ります。ぜひ自分好みのお蕎麦を見つ  
けてみてください。

- そば茶房 牧之原
- そばの店 吉野屋
- そばの里 がんこ
- 山里のそば まるいち
- 農民そばや 芭蕉庵



七ヶ宿町観光サイト



# おすすめスポット



## —長老湖(ちょうろうこ)—

南蔵王の名峰不忘山のふもとにある湖で、湖面に山の姿を写すことでも知られる一周およそ2kmの神秘的な美しい湖です。紅葉シーズンには売店や貸出ボートも実施しています。



長老湖

## —長老神社—

紅葉シーズン密かな人気スポットの長老神社。彩る紅葉(モミジ)と鳥居が映えるんだとか。

国道51号沿いにあります。駐車場がないため、通行の妨げにならないようご注意ください。



長老神社



# おすすめスポット



## —やまびこの森キャンプ場—

手ぶらで楽しめるキャンプ場で、キャンプ用品をお持ちでない方も利用でき、スタッフが設営等のサポートをします。キャンプに初挑戦したい方や女性グループでも気軽にキャンプを体験できます。

やまびこの森キャンプ場



## —七ヶ宿スキー場—

初級コースから上級コースまで全6コース。コテージやキャンプ場も併設しているため通年を通して利用できます。スキースノボ離れしていると言われてはいますが、ぜひ始めてみたい方、レッスンもありますのでお気軽にお問い合わせください。

七ヶ宿スキー場





七ヶ宿町に興味をもっていた  
だけたでしょうか？  
ぜひ一度遊びに来てください

小関七ヶ宿町長