

七ヶ宿の四季を巡る

春

雪解けを迎えた春は、各地区のお祭りや田植えの季節です。水芭蕉や満開の桜を楽しみ、また山菜が美味しい季節でもあります。ふきのとうをはじめ、うど、タラの芽などの山の幸に舌鼓を打ちながら春を楽しみます。

春のモデルコースはこちら

春の見どころ

- ▶水芭蕉 ▶桜
- ▶しちかしゅくティラノサウルスレース
- ▶ORADAZUの節句



夏

山の涼しい空気に、澄んだ水が流れる。7月の上旬から中旬まで、ホタルが夜のイルミネーションの主役を美しく飾り、8月下旬には江戸時代に出羽13大名が参勤交代で利用したとされる山中七ヶ宿街道を歩く、「わらじで歩こう七ヶ宿」が開催されます。衣装などで仮装して参勤交代当時の雰囲気を味わいながら練り歩きます。

夏の見どころ

- ▶七ヶ宿火まつり
- ▶わらじで歩こう七ヶ宿
- ▶そば畑

夏のモデルコースはこちら



冬

冬の見どころ

- ▶雪だるま・雪像コンテスト
- ▶七ヶ宿ジャイアントスラローム大会

冬のモデルコースはこちら

雪がどっさりと積もる冬は、自然の厳しさを感じる季節です。毎日の雪かき作業は大変ですが、雪像をつくったり、ウィンタースポーツをするなど楽しみもあります。七ヶ宿の冬を表現する「一里一尺」という言葉があります。これは七ヶ宿町内に点在する集落が、一里（約4km）ごとに一尺（約30cm）積雪量が増えるという意味で、同じ町内でも地区によって1m近くも積雪量が変わります。

秋

米やそば、野菜、果物などの作物が収穫を迎える実りの秋は、農家が一番忙しい季節です。食卓には地元の作物が並び、収穫の喜びを噛みしめます。また、山の木々が色づき、鮮やかな紅葉を楽しむことができます。田畑、山々から多くの恵みを受け、自然と共に生きていることを実感できます。

秋の見どころ

- ▶秋の幸まつり
- ▶七ヶ宿湖一周ウォーキング
- ▶紅葉 ▶新そば

秋のモデルコースはこちら



ふるさと納税

ふるさと納税とは?

自分を育んでくれたふるさとや応援したい自治体に寄附ができる制度です。寄附をすることで、ご自身の所得税や住民税の税額控除が受けられます。お住まいでない自治体に寄附すると、寄附額によってその地域から返礼品等がもらえます。

寄附の活用事例

1. 教育や文化の充実
2. 医療や福祉の充実
3. 自然環境や地域景観の保全

ポータルサイトをチェック

さとふる　ふるさと生活

アクセス ACCESS

車を利用する場合

■宮城 白石方面から…東北自動車道 白石ICより車で約30分
（国道4号線→国道113号線経由）

■山形 高畠方面から…東北中央自動車道 南陽高畠ICより車で約30分
（国道113号線経由）

バスを利用する場合

■JR白石駅より七ヶ宿町営バスに乗り、ななないろひろば下車（所要時間約45分）
時刻表は、七ヶ宿町のホームページをご覧ください。

https://town.shichikashuku.miyagi.jp/life/bus.html

リンク LINK

七ヶ宿町の詳しい情報はこちらをチェック！

七ヶ宿町観光サイト➡

七ヶ宿町 ホームページ / 七ヶ宿町 Instagram / 七ヶ宿町 facebook / 七ヶ宿町 X / 七ヶ宿町 YouTube

七ヶ宿町 LINE / 観光協会 Instagram / 観光協会 facebook / 観光協会 X

お問合せ先（発行元）
Inquiries (Publisher)
洽詢窗口（發行單位）

七ヶ宿町ふるさと振興課・七ヶ宿町観光協会
Shichikashuku Town Furusato Promotion Department / Shichikashuku Town Tourist Association
七宿町故鄉振興課・七宿町觀光協會

〒989-0592 宮城県刈田郡七ヶ宿町字関126
126 Seki, Shichikashuku-machi, Katta-gun, Miyagi-ken 989-0592
〒989-0592 宮城縣刈田郡七宿町字關126
Tel.0224-37-2177

2026年度版 2026年10月発行

巡り巡る

Traveling through SHICHIKASHUKU

巡遊七宿

七ヶ宿

めぐる季節に、心ほどける









旅のヒントをAIに聞いてみよう！

QRコードを読み込んで質問してみよう！
アカウント登録不要

※AIによる回答は必ずしも正確・最新とは限りません。詳しくは公式情報をご覧ください。



七ヶ宿街道

Shichikashuku Kaido　七宿街道

寛永12年（1635）、江戸幕府の参勤交代制が確立されると、七ヶ宿街道は出羽13大名の江戸への往復路として利用されるようになりました。一般に羽州街道の仙台領分の上戸沢、下戸沢、渡瀬、関、滑津、峠田、湯原の7つの宿場を通るので、七ヶ宿街道と呼ばれました。



4 不忘平和記念公園

Fubo Peace Memorial Park　不忘和平紀念公園

住 七ヶ宿町長老

問 0224-37-3939 P 🚻



7 振袖地蔵

Furisode Jizo　穿著寬袖和服的地藏菩薩

住 七ヶ宿町滝の上

問 0224-37-2177

学び処 Places to Learn 學習處



1 七ヶ宿ダム

Shichikashuku Dam　七宿水庫

住 七ヶ宿町切通52-40　休 土・日・祝

問 0120-167-877 P 🚻 施設見学は要予約



5 硯石

Suzuriishi (Inkstone)　硯臺

住 七ヶ宿町長老

問 0224-37-2177



9 東光寺山門

Tokoji Temple Gate　東光寺山門

住 七ヶ宿町壇の前

問 0224-37-2177



2 水と歴史の館

Museum of Water and History　水與歷史之館

住 七ヶ宿町字上野8-1　休 月・祝日の翌日 ※土日除く

問 0224-37-2739 P 🚻 入館無料 12/27～2月末休館



6 安藤家本陣

Ando Family Headquarters　安藤家本陣

問 0224-37-2177 内部非公開



10 鏡清水

Kagamishimizu　鏡清水

住 七ヶ宿町大谷地道上

問 0224-37-2177 P 冬季閉鎖



3 関のピンピンころり地蔵尊（関泉寺）

Kansenji Temple　關泉寺

住 七ヶ宿町大杉19

問 0224-37-2217 P

ピンピン長生き、ころりと大往生、健康長寿の守り神。

わらじで歩こう 七ヶ宿



参勤交代路として栄えた七ヶ宿街道を、町民の方が手作りしたわらじを履いて、スキー場から役場までの約12kmを歩きます。江戸時代の関所や茶屋を再現した余興や夏の涼やかな川の音を肌で感じながら、道中を思い思いの足取りでのんびり歩く夏の思い出にぴったりのイベントです。

問 0224-37-2177

わらじ職人

昔ながらの技法を受け継ぎ、一足一足、丁寧にわらじを編み上げています。完成したわらじは、町の一大イベント「わらじで歩こう七ヶ宿」に参加する旅人のお供となり、約1ヶ月かけて制作される巨大わらじは、「大わらじ」へ奉納されています。





8 大わらじ（親子松2代目）

O-waraji and the Second-Generation Oyako Matsu

大草鞋（親子松第2代）

住 七ヶ宿町苗代端　問 0224-37-2177

癒し処 Relaxing Spots 療癒處



1 傾城森

Keisei Woods　傾城森

住 七ヶ宿町萩崎3

問 0224-37-2177 P 冬季閉鎖



2 やまびこ吊り橋

Yamabiko Suspension Bridge　山彦吊橋

住 七ヶ宿町上ノ平-柏木山

問 0224-37-2177 P 冬季閉鎖



3 長老湖

Lake Choro　長老湖

住 七ヶ宿町長老

問 0224-37-2177 P 🚻 冬季閉鎖



4 長老神社

Choro Shrine　長老神社

住 七ヶ宿町長老166

問 0224-37-2177



5 滑津大滝

Nametsu Otaki Falls　滑津大瀑布

住 七ヶ宿町滝ノ上

問 0224-37-2177 🚻 P 🚻 冬季閉鎖



6 水芭蕉群生地

Mizubasho (Skunk Cabbage) Colony　水芭蕉群生地

住 七ヶ宿町蟹川

問 0224-37-2177 P 🚻 冬季閉鎖



7 大峰桜

Oomine Cherry Blossoms　大峰櫻

住 七ヶ宿町字古道山国有林内

問 0224-37-2112 冬季閉鎖

お泊まり処 Accommodations 住宿處



1 ふれあいの宿 七ヶ宿館

Shichikashuku-Kan　交流之宿 七宿館

住 七ヶ宿町字関30　休 不定休

問 0224-37-2408 P 🚻

ただいまと言いたくなる、温もりと癒やしの宿。



2 ベガルタハウス

Vegalta House　Vegalta House

住 七ヶ宿町字峠田　休 なし

問 0224-26-6933 P 🚻



3 半芸ハウス

Hangei House　半藝House

住 七ヶ宿町東口道上96-1　休 なし

問 090-2540-2779 P 🚻



4 街道HOSTEL おたて

Kaido HOSTEL Otate　街道HOSTEL Otate

住 七ヶ宿町字町裏81　休 火・水

問 0224-26-8877 P 🚻

七ヶ宿 巡ガイドマップ

SHICHIKASHUKU GUIDE MAP
七宿巡遊地圖

遊び処 Fun Things to Do 遊玩處



1 七ヶ宿ダム自然休養公園
Shichikashuku Dam Natural Recreation Park　七宿水庫自然休養公園
住 七ヶ宿町字上野8-1
問 0224-37-2876 P 🍴 冬季閉鎖



2 陶芸体験
Pottery Making　陶藝體驗
住 七ヶ宿町猿11-4　休 月・祝翌
問 0224-26-8290（無限陶房）要予約



4 SUP体験
Stand-Up Paddleboarding　SUP體驗
住 七ヶ宿町長老　休 火・水　要予約　冬季休業
問 0224-37-2134（南蔵王やまびこの森キャンプ場）



5 レンタサイクル Bike Rental　自行車租借
住 七ヶ宿町字諏訪原11-15　休 火　事前予約推奨
問 0224-26-6891（七ヶ宿まちづくり（株））



6 ぶなの湖 I
Buna no Umi-one　山毛欅之湖 I
住 七ヶ宿町茂ケ沢125-1　休 火・水
問 0224-37-3760 P 🍴 冬季休業



7 みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場
Miyagi Zao Shichikashuku Ski Resort　宮城蔵王七宿滑雪場
住 七ヶ宿町峩の上129
問 0224-37-3111 🍴 P 🍴

キャンプ



3 南蔵王やまびこの森キャンプ場
Minami Zao Yamabiko-no-mori Campground
南蔵王山彦之森露營場
住 七ヶ宿町字上ノ平29　休 火・水
問 0224-37-2134 P 🍴 冬季休業



8 みやぎ蔵王きららの森キャンプ場
Miyagi Zao Kirara-no-Mori Campground
宮城蔵王Kirara之森露營場
住 七ヶ宿町峩の上129　休 火・水
問 0224-37-3111 P 🍴



9 そば打ち体験
Soba-Making Experience　手打蕎麥麵體驗
住 七ヶ宿町字町裏81　休 火・水
問 0224-26-8877（街道HOSTELおたて）要予約

なないろひろば



wood&Spa や・すまっしぇ
Wood & Spa Ya Sumasshe
Wood & Spa Ya Sumasshe
住 七ヶ宿町字諏訪原11-15
休 火
問 0224-26-6775 P 🍴



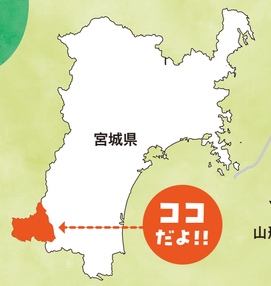
4 Book&Cafe こ・らっしぇ
Book & Cafe Ko Rasshe
Book & Cafe Ko Rasshe

5 レンタサイクル
Bike Rental　自行車租借



七ヶ宿ってどんなところ？

宮城県の南西部、蔵王連峰のふもとに位置する七ヶ宿町。人口は約1,200人。宮城県で一番人口が少ない町です。でも、人口が少ないからこそ、ここにしかない魅力があります。
町の約90%を山林が占め、豊かな森から流れ出す水は、七ヶ宿ダムをはじめ、仙台市を含む県民193万人の水がめにもなっています。
小さな町だからこそ見つけられる、七ヶ宿の魅力を探してみませんか？





お土産処 Gift Shops 伴手禮處



1 道の駅 七ヶ宿
Roadside Station Shichikashuku　道之驛 七宿
住 七ヶ宿町上野8-1　休 なし
問 0224-37-2721 🍴 P 🍴 年末年始休業



2 山の香り漬直売所
Yama-no-Kaorizuke Farm Shop　「山之香醬菜」直營所
住 七ヶ宿町湯原47　休 金
問 0224-37-3223 P 🍴 冬季休業

宮城県内で唯一！ 七ヶ宿雪室

雪の冷気（雪氷熱エネルギー）を利用して低温で農産物などを保存する施設です。年間を通して低温・高湿度に保たれ、冬でも凍結することなく、ほぼ一定の温度で農産物を保管できるため、鮮度を保ちながら熟成し、甘みや旨みが増すと言われています。
住 七ヶ宿町滝の上12
問 0224-26-6933 P 🍴



お食事処 Restaurants 美食處



1 石窯ピザ屋 水守の郷
Mizumori no Sato: Stone Kiln Pizza Shop　石窯披薩店 水守之郷
住 七ヶ宿町根添26-1　休 不定休
問 0224-37-2171 🍴 P 要予約



2 茶房 牧之原
Makinohara: A Tea House　茶房 牧之原
住 七ヶ宿町字瀬見原104　休 火・水・木・金
問 0224-38-1788 🍴 P 🍴 冬季休業



3 そばの里 がんこ
Ganko: A Soba Restaurant　蕎麥之鄉 Ganko
住 七ヶ宿町字関43　休 火
問 0224-37-2177 🍴 P 🍴 冬季休業



4 Book&Cafe こ・らっしぇ
Book & Cafe Ko Rasshe　Book & Cafe Ko Rasshe
住 七ヶ宿町字諏訪原11-15　休 火
問 0224-26-6891 🍴 P 🍴 レンタサイクル



5 そばの店 吉野屋
Yoshinoya: A Soba Restaurant　蕎麥麵店 吉野屋
住 七ヶ宿町字滑津33　休 水
問 0224-37-2455 🍴 P 🍴



6 七ヶ宿くらし研究所
Shichikashuku Kurashi Labo　七宿生活研究所
住 七ヶ宿町滝ノ上12　休 水
問 0224-26-6933 🍴 P 🍴 レンタサイクル



7 農民そばや 芭蕉庵
Basyoan: A Soba Restaurant　農民蕎麥麵店 芭蕉庵
住 七ヶ宿町字南浦畑5-1　休 金
問 0224-37-3223 🍴 P 🍴



七ヶ宿ブランド

七ヶ宿ブランドは、自然とともに生きるライフスタイルのなかにモノを位置づけなおし、山の暮らしの価値を発信していくものです。

七 特選品　七 認定品

お取り扱い店舗はこちら



七 七ヶ宿 源流米
七ヶ宿の水を牡蠣殻で浄化した極上品質のブランド米。
1



七 山の香り漬
ご飯のお供やお茶請けに！お箸が止まらないお漬物。
1 2 4 7



七 七ヶ宿のてんねんすい
南蔵王の豊かな森が磨き上げた大自然の恵みの水。
1 4



七 七ヶ宿焼
雪解けの水流を描いた白と黒の美。東北炭流しの器。
1 2 4



七 七ヶ宿そば
自宅で手軽に宿場の味。のど越し際立つ本場のそば。
1 2 4 7



七 七ヶ宿 ようかん
源流の名水と厳選された小豆が生んだ上品な甘み。
2



七 あぶら まんじゅう
香ばしい揚げたてのコク！餡が引き立つ伝統の味。
2



七 こめこの しふぉん
源流米の米粉が薫る、ふわふわ食感のハーモニー。
4



七 こめこの すこーん
サクッと食感！源流米の甘みが優しく広がる焼菓子。
1 4



七 そば粉の パンケーキミックス
そばの香りとモチモチ食感。お家で楽しむ贅沢時間。
1 2 4 7



七 雪室 熟成珈琲
雪室で引き出された極上のコクと味わいの本格珈琲。
1 4



七 いわなと にじます
七ヶ宿の源流が育んだ身の引き締まった自慢の川魚。
1



七 Cidre Traditional Brut
8種のりんごの贅沢な深み。伝統製法の辛口シードル。
1



七 "Route113" Blanc
フルーティーな香りとピュアな果実味の辛口白ワイン。
1



七 純米吟醸 やまのしずく
フルーティーな米の甘味。七ヶ宿の米で醸す極上の酒。
1 2

七 七黒炭
七ヶ宿の伝統が生む、硬く締まり長く燃える極上の炭。
1

七 芭蕉庵のそばを揚げてみました。
カリッと弾けるそばの風味！手が止まらない極上菓子。
1 2 7

拡大図

不忘山
至 白石市・蔵王町 Shiroishi City Zao Town 白石市・蔵王町
長老湖
やまびこ吊り橋
高善商店
七ヶ宿町役場 ATM Shichikashuku Town Office 七宿町公所
町で唯一の信号機!!
傾城森
七ヶ宿湖
至 高畠町・南陽市 Takahata Town & Nanyo City 高畠町・南陽市
すみやのくらし きんいろのちきゅう
道の駅 七ヶ宿 Roadside Station Shichikashuku 道之驛 七宿