

んだ
農家民宿だ。
だ。

南相馬市って どんなところ？



交通アクセス

お車でお越しの方

東京～(常磐自動車道)～南相馬IC 約3時間
 仙台～(仙台東部道路)～(常磐自動車道)～南相馬IC 約1時間15分
 福島～(県道/原町・川俣線)～南相馬 約1時間30分

飛行機でお越しの方

札幌～仙台空港 約1時間10分
 名古屋～仙台空港 約1時間10分
 大阪～仙台空港 約1時間10分
 福岡～仙台空港 約1時間40分

市内の移動について

・タクシー

北郷タクシー ☎0244-46-4135
 平和タクシー ☎0120-233-126
 のぞみケアタクシー ☎0244-26-9110
 昭和タクシー ☎0244-23-2165
 富士タクシー ☎0244-44-2543

・レンタカー

トヨタレンタリース ☎0244-23-0100
 激安ワンスレンタカー ☎0120-153-232
 オリックスレンタカー
 原ノ町駅前店 ☎0244-23-5505
 カースタレンタカー
 南相馬原町店 ☎0244-23-6878
 南相馬雲雀ヶ原店 ☎0244-23-7117

・レンタサイクル

野馬追通り銘醸館 ☎0244-26-8040

列車・バスでお越しの方

・列車

東北新幹線

東京駅 やまびこ・はやて 2時間 仙台駅

東北新幹線

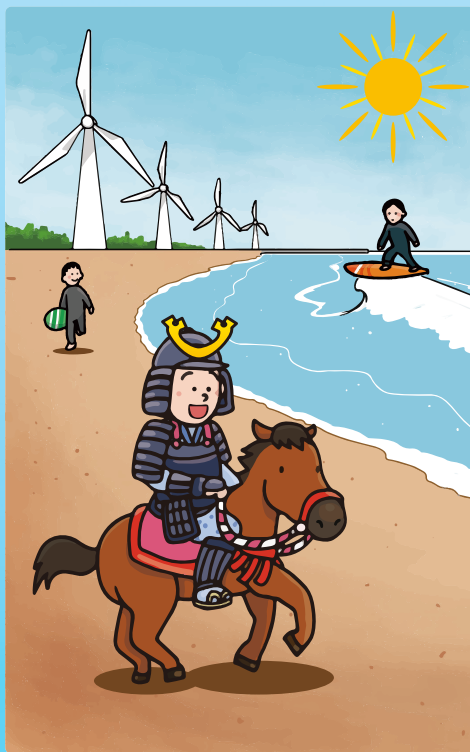
東京駅 やまびこ 1時間30分 福島駅

常磐線

仙台 1時間45分 鹿島 7分 原ノ町 常磐線 小高 10分

・バス

仙台 南相馬 約2時間
 問合せ 東北アクセス ☎0244-23-2964
 福島 南相馬 約1時間40分
 問合せ 福島交通相馬営業所 ☎0244-36-2171
 問合せ 東北アクセス ☎0244-23-2964
 東京 南相馬 約4時間30分
 問合せ さくら観光 ☎0570-666-395



輝ぐ太陽と潮の香り

心地よい波の音。

南相馬の海は、全国有数のサーフスポットで
いい波が来んだ～。

毎年7月末の土・日・月の3日間、

「そうまのまおい相馬野馬追」が勇壮に繰り広げられっど～!

泊まるだけじゃない

体験する

農家民宿 (要予約)

農家民宿によって、時期によって体験できることが変わります。詳しくは直接お電話で確認してね!

農業体験

●季節野菜の収穫体験

収穫した野菜はその場で食べたり、食卓に出してもらえますよ～

●季節の木の実収穫体験

梅、ブルーベリー、柚子、杏、しゃぐみ(ナツグミ)などがお庭に生えています。

季節が合えば収穫と加工が体験できるかも



料理作り体験

●なつかしの料理

芋餅、ずんだ・エゴマ・きなこ・あんこのおはぎ

●ジュース作り

しそ、梅、柚子などで作れます。

●ピザ釜でのピザ焼き

●お菓子作り

かぼちゃプリン、ごまプリン、米粉のロールケーキ、シフォンケーキ



藍染め・草木染体験



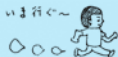
●各農家民宿で、種から育てて藍染めができます。ハンカチなど、オリジナルの模様にも染められますよ

●里山の草木などを使って、黄色や薄紅に染められます

乗馬体験



●さすが野馬追の里。近隣地域には乗馬や馬とふれあえる厩舎があります。騎馬武者気分を味わってみませんか いも餅〜



① かざぐるま



体験できること

- ・こんにゃく作り
- ・お菓子作り (かぼちゃプリン、シフォンケーキ、さつまいものプリン)
- ・藍染め

料金

部屋数：3 定員：8名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 南柚木字相馬清水 308-6
 TEL：0244-26-9678

ひとこと

季節の野菜を楽しんで下さい。季節の野菜をいっぱい料理します。



② 塔前の家



体験できること

- ・芋餅
- ・お菓子作り (ごまプリン、ロールケーキ、シフォンケーキ、クッキー)
- ・藍染め

料金

部屋数：2 定員：7名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 北海老字大森 106-1
 TEL/FAX：
 0244-46-3468

ひとこと

きれいな星空をみながらのんびりしてね。



③ みどり翠の里



体験できること

- ・ピザ窯でのピザ焼き (生地作りからできますよ～)
- ・藍染め(本藍 かめ)
- ・生葉(7月後半～10月いっぱい)
- ・草木染め

料金

部屋数：1 定員：6名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 南柚木字宮前 82
 TEL/FAX：
 0244-46-1006

ひとこと

自然がいっぱいの中で季節の風音を聞いてみませんか。



④ 森のふるさと



体験できること

- ・田植え、稲刈り
- ・梅、ブルーベリー、しゃくみ(ナツグミ)の収穫
- ・野馬追の伝統料理体験(7月)
- ・藍染め

料金

部屋数：3 定員：7名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 南柚木字宮前 50
 TEL/FAX：
 0244-46-3613

ひとこと

米と野菜、自家栽培です。のんびりした環境です。おいで下さい。



⑤ もりりん 森 林



体験できること

- ・季節野菜の収穫体験 (じゃがいも、枝豆)
- ・梅、柚子の収穫体験
- ・すんだ・エゴマ・きなこあんこのおはぎ
- ・しそ巻
- ・お菓子作り(かぼちゃプリン、ロールケーキ、クッキー)

料金

部屋数：2 定員：6名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 北屋形字西浦向 45
 TEL/FAX：
 0244-46-2624

ひとこと

「田舎においでよ！」



⑥ ゆいの丘



体験できること

- ・栗の収穫体験
- ・柚子の収穫体験
- ・いちじくの収穫体験
- ・季節野菜の収穫体験

料金

部屋数：2 定員：7名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 南柚木字二反田 36
 TEL：0244-46-3592

ひとこと

たくさんの栗や、ゆず、いちじくなど、農業体験を通して収穫の醍醐味を感じていただけます。



⑦ ゆず



体験できること

- ・味噌田楽作り
- ・お煮しめ作り

料金

部屋数：1 定員：4名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 寺内字佛方 91
 TEL/FAX:0244-46-4710

ひとこと

柚子の香りのように、さわやかにおもてなしします。



⑧ いちばん星



体験できること

- ・季節野菜の収穫体験
- ・藍染め
- ・乗馬体験
- ・馬ふれあい体験
- ・牧場ふれあい体験(アルパカ)

料金

部屋数：6 定員：19名
 1室2名まで 7,500円(税別)
 1室3名以上 7,000円(税別)
連絡先
 福島県南相馬市原町区
 金沢字追合 116
 TEL：0244-26-9461
 FAX：0244-26-9462

ひとこと

里山でゆっくりしてね。



⑨ ほほえみの宿



体験できること

- ・季節野菜の収穫体験
- ・豆類の収穫体験
- ・味噌作り
- ・豆腐作り
- ・田舎の料理体験(お煮しめ、魚の煮つけ、小羊の味噌いびりなど)
- ・藍染め
- ・薪割り
- ・綿の栽培
- ・米づくり

料金

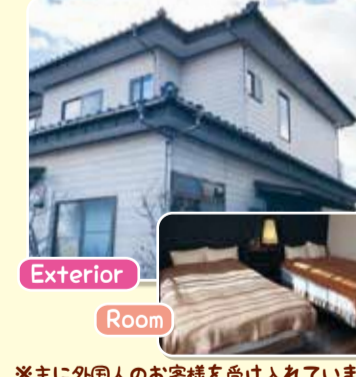
部屋数：3 定員：9名
料金：6,500円(税込)
連絡先
 福島県南相馬市小高区
 耳谷字小泉 23
 TEL：090-2957-5394
 FAX：0244-44-5658

ひとこと

自然のなかでゆっくり過ごしてみませんか！



⑩ The Lantern House



What to experience

- ・ Visit farmland in the former evacuation zone
- ・ Taste fresh local produce
- ・ Learn/Measure the radiation levels of local produce
- ・ Interview local farmers who have returned after the evacuation

Accommodation Fee

Rooms: 2
 Capacity: 8 people
 Fee: JPY 6000 (tax included)
Contact
 1-37, Higashimachi, Odaka,
 Minamisoma City, Fukushima
 TEL: +81 (0) 90 8846 7287

Message

Come and join us! An English-speaking host will show you around so that you can learn the current agricultural situation and the continuing progress local farmers are making in rebuilding this area. You will also be able to enjoy fresh local vegetables, fruits, and new products from this region at breakfast.



※主に外国人のお客様を受け入れています。

⑪ 体験工房 赤い屋根



体験できること

- ・藍染め体験
- ・郷土料理作り
- その他、季節により様々な体験メニューを用意しています。(毎月第2日曜日)
- 食事もできますよ(要予約)。

施設を貸出いたします。

半日：2,000円
 一日：3,000円
 ※宿泊はできません。
連絡先
 福島県南相馬市鹿島区
 江垂字中館 22
 TEL/FAX：0244-46-4710
 (ゆず)

ひとこと

おもせえごど いっぺあっと



南相馬の青空の下、農家さんや田舎暮らしを体験することも楽しいですが、ただぼんやり【何もしない贅沢】を味わってください

忘れられない思い出を、どうぞ南相馬市の農家民宿で!



地域おこし協力隊 網 真奈美

南相馬市 農家民宿マップ



【お問い合わせ】

南相馬市観光交流課

〒975-8686 福島県南相馬市原町区本町2-27

TEL : 0244-24-5263 FAX : 0244-22-3100