



特別編集

海・山・川に囲まれた、
歴史&グルメシティを総力取材!



南相馬市

馬に乗って
爽やか
海岸さんぽ♪



南相馬の
足跡を訪ねる
歴史散策



南相馬の魅力が
ギュッとつまった
1日周遊
ドライブコース



野馬追グッズ
もチェック!



おいしい特産品&
おみやげ
セレクション



地元で愛される
駅近グルメ&
テイクアウト
フード



いらっしやい

リアルで見たい
フォトジェニック
スポット



Point 2 サーフィンの聖地

世界大会も開催された北泉海岸など日本有数のサーフポイントがある南相馬。年間10万人以上が訪れるサーフィンの聖地として有名だったが、東日本大震災によって海岸は壊滅的な被害を受けた。2019年に海開きが行われ、サーフィンの大会も復活した。現在では北泉海岸、鳥崎海岸(→P6)を中心に地元サーファーで賑わいを見せている。

→鳥崎海岸で波に乗るサーファー



→世界大会が開催された北泉海岸

Point 3 文化遺産の宝庫

4世紀に築造された桜井古墳をはじめ、大悲山の石仏(→P5)、鎌倉時代の初めから明治時代の初めまで実に700年近くこの地を治めた相馬氏ゆかりの地など数々の史跡が残る。築100年を超える原町の朝日座(→P7)、鹿島の大谷家住宅東蔵・中蔵・門(MAP P16A2)、小高の高島家住宅コンクリート蔵(MAP P15C4)など国登録有形文化財にも注目を。

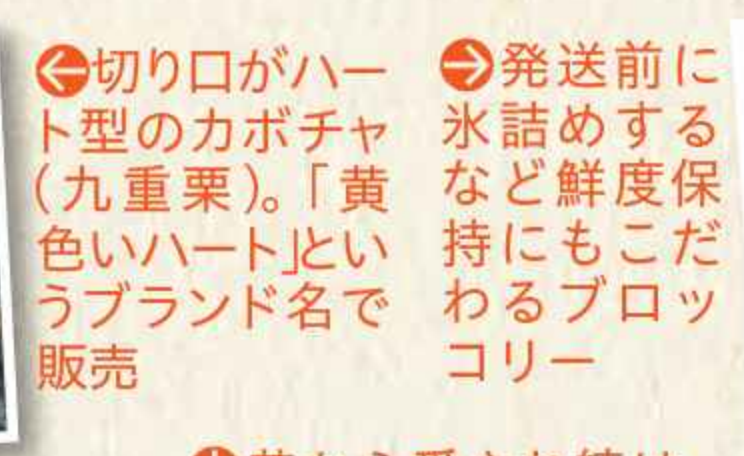


①桜井古墳は後部が四角の前方後方墳(→P7)

①馬をモチーフにした御守りもある

Point 4 特産品

南相馬は太平洋と阿武隈高地に囲まれて、夏は涼しく冬は雪が降らない温暖な気候。福島県内でも稲作が盛んで、コシヒカリ、天のつぶなどが有名。昔からご飯のお供として愛されてきた漬物にも注目。相馬きゅうりの漬物やみそ漬けなど種類も多い。夏に採れるカボチャ(九重栗)や冬のブロッコリーも特産品として名高い。道の駅などの農産物直売所では朝採り野菜を目当てに多くの人が訪れる。



①切り口がハート型のカボチャ(九重栗)。「黄色いハート」というブランド名で販売



①送る前に氷詰めするなど鮮度保持にもこだわるブロッコリー

①昔から愛され続けている、みそ漬け



①道の駅などで購入できるコシヒカリ

イベントカレンダー

11月上旬
あきいち
あきいち
原ノ町駅通り MAP P15B4
文化の日に開催される秋祭り。駅通りには露店が立ち並び秋の味覚を楽しめる。

12月上旬
野馬追の里健康マラソン大会
のまおいのさとけんこうまらそんたいかい
雲雀ヶ原陸上競技場 MAP P16B3
雲雀ヶ原祭場地 MAP P16B3
全国から参加者が集う、開催36回を数える市民マラソン大会。ウォーキングからハーフまでコースを用意。

※イベントは延期・中止となることがあります。あらかじめ主催者などにご確認ください

5月最終土・日・月曜開催
相馬野馬追(→P2)
そうまのまおい
相馬中村神社 MAP P16A1
相馬太田神社 MAP P16B3
相馬小高神社 MAP P15D3
雲雀ヶ原祭場地 MAP P16B3 など。

11月中旬～翌1月上旬
あかりのファンタジーイルミネーションinおだか
あかりのふあんとらーいーいんおだか
小高交流センターなど MAP P15D4
小高交流センターが約6万球の電飾で幻想的に彩られる。初日には点灯式を開催。



4月上旬
桜まつりライトアップ
さくらまつりらいとあっぷ
夜の森公園 MAP P16B3
樹齢100年以上のソメイヨシノなど約300本の桜が彩る公園で、春の訪れを祝う。

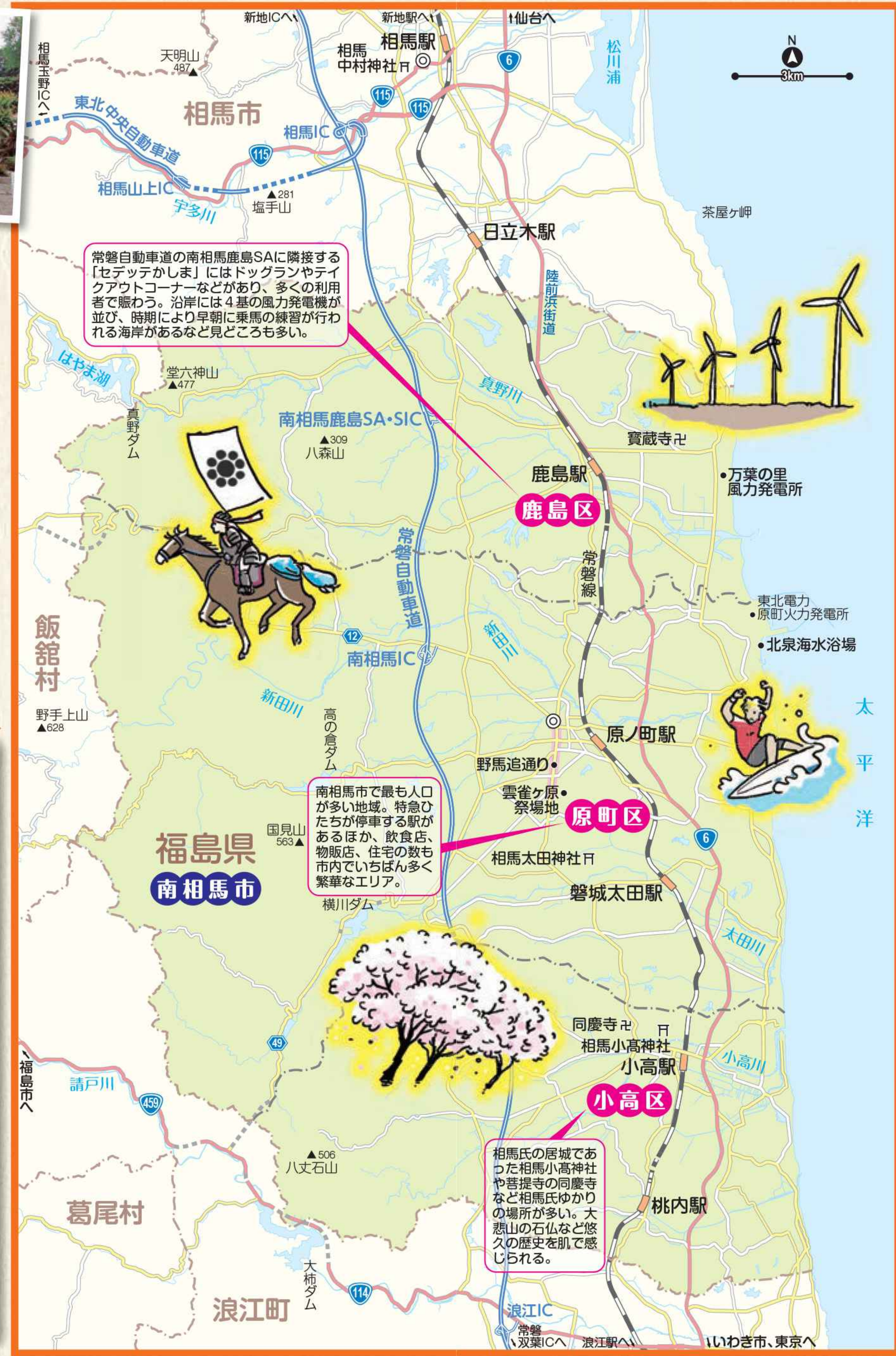
4月中旬・10月中旬
野馬追振興競馬大会
のまおいしんこうけいばたいかい
雲雀ヶ原祭場地 MAP P16B3
相馬野馬追に参加する騎馬が競う草競馬。春と秋に開催される。

4月
相馬流れ山全国大会
そうまながれやまぜんこくたいかい
南相馬市民文化会館ゆめはっと MAP P16B3
相馬中村藩の国歌として受け継がれている相馬流れ山の歌唱力を競う全国大会。

1月中旬
火伏せまつり
ひぶせまつり
鹿島御子神社 MAP P15A2
法被に白足袋の若者たちが「ひぶせ!」の掛け声とともに柄杓で家屋に水をかけて無病息災と無火災を願う。



2月上旬
民俗芸能発表会
みんぞくげいのうはひょうかい
南相馬市民文化会館ゆめはっと MAP P16B3
原町、鹿島、小高に伝わる民俗芸能を披露する。



南相馬市の観光案内ならおまかせ!

南相馬観光協会
みなみそつまかんこうきょうかい
☎0244-22-2114 MAP P15A3
①原町区本町2-52
野馬追通り銘醸館内



お待ちしています♪

南相馬市かしま観光協会
みなみそつまかしまかんこうきょうかい
☎0244-26-3700 MAP P15A2
①鹿島区鹿島字町39

小高観光協会
おだかかんこうきょうかい
☎0244-44-6014 MAP P15D4
①小高区本町2丁目78

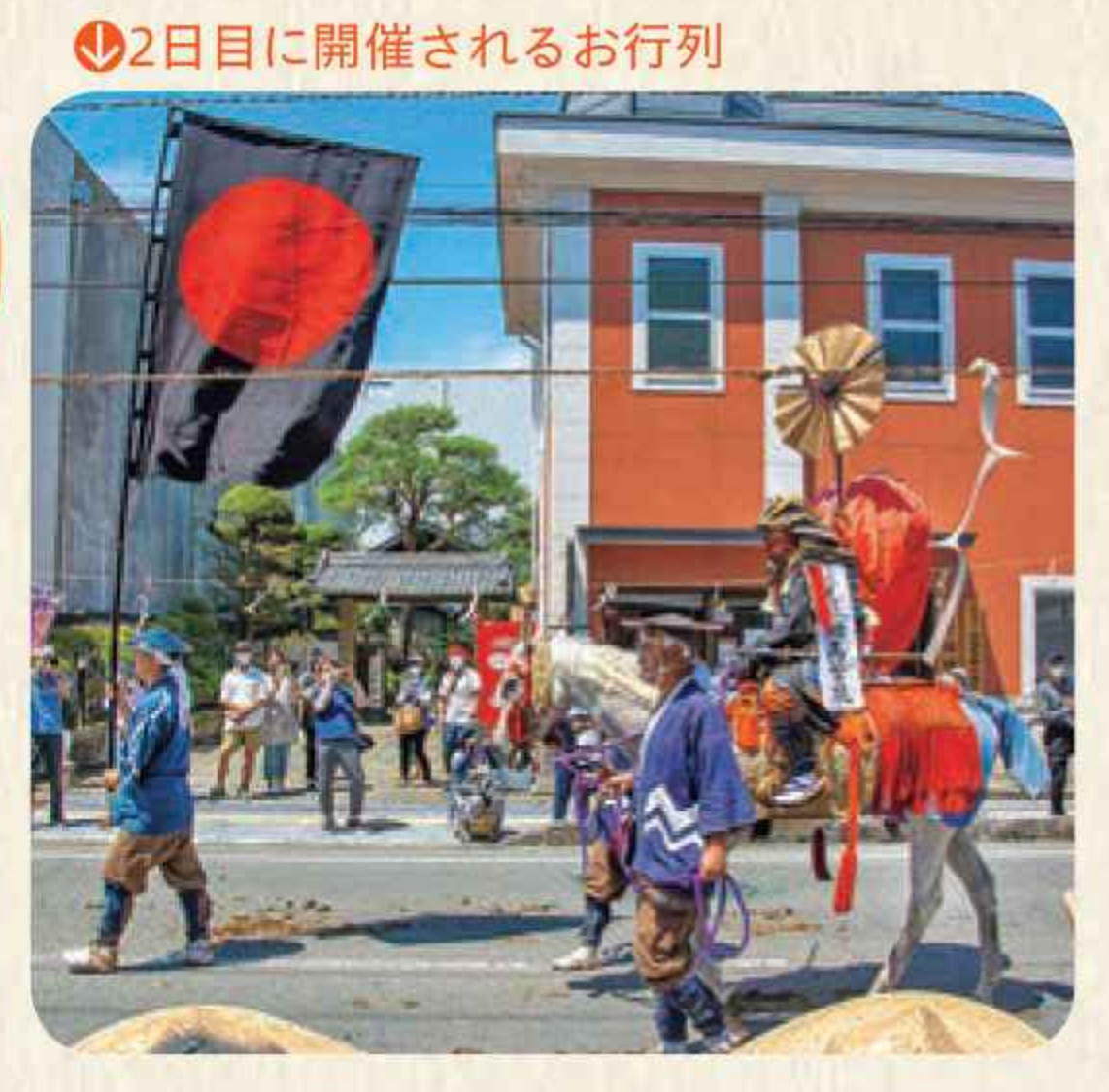
基本情報
人口 約5万6300人
(2024年2月現在)
面積 約398.6km²
市の木 ケヤキ
市の花 サクラ
市の鳥 ヒバリ

南相馬市って こんなところ

福島県浜通り地方の北部に位置する南相馬市。浜通り地方の相双地区では最大の人口を誇る。市内は北から鹿島区、原町区、小高区と3つの区に分かれている。そんな南相馬市の魅力と歴史を4つのポイントとともにご紹介!

Point 1 野馬追の里

南相馬市周辺を鎌倉時代初めから治めてきた相馬氏。その遠祖とされる平将門が、下総国小金ヶ原(現在の千葉県西北部)に放した野馬を敵兵に見立てて追ったことが始まりと伝わる。一千有余年の歴史を経て、今なお息づく伝統の神事が野馬追だ。大飢饉や明治維新、太平洋戦争、そして、東日本大震災など、いくつもの困難に見舞われながらも、地域の繁栄と安寧を願うシンボルとして受け継がれている。



相馬野馬追

甲冑で身を固めた約400騎の騎馬武者が時代絵巻を繰り広げる。国指定重要無形民俗文化財として、5月最終土～月曜の3日間開催され、本祭の2日目がいちばんの盛り上がりを見せる。

1日目 相馬三社(相馬中村神社、相馬太田神社、相馬小高神社)を出行し、祭場地(雲雀ヶ原祭場地)を目指す「お繰り出し」が行われる。鹿島区で開催される総大将お迎え、午後に雲雀ヶ原祭場地で行われる宵乗り競馬などがみどころ。

2日目 午前9時30分、約400騎の騎馬武者が祭場地へ向けて進軍するお行列が壮観。祭場地に到着した後、1周約1kmの馬場を、甲冑をまとった騎馬武者が駆け抜ける甲冑競馬が観客を魅了する。花火で打ち上げられた御神旗を、騎馬武者が馬上で奪い合う神旗争奪戦も見逃せない(祭場地入場にはチケットが必要)。夕方から小高区で火の祭が開



3日目 野馬追のルーツであり、昔の名残りをとどめた唯一の神事である野馬懸が相馬小高神社で行われる。馬具を付けな



い裸馬を境内に追い込み、白装束に身を包んだ御小人が素手でとらえた神馬を奉納する。

①境内に馬を追い込む迫力ある野馬懸

原町

南相馬市博物館

みなみそうましはくぶつかん

☎0244-23-6421 MAP P16B3

相馬野馬追をはじめ、南相馬の自然、歴史、民俗をテーマに展示を行っている。ジュラ紀の恐竜、アンモナイト、シダ植物の化石や、古代の鋳型製鉄炉などがみどころ。

① 原町区牛来出口194 ② JR常磐線原ノ町駅から車で10分 ③ 入館300円（企画展開催時は400円）④ 9時～16時45分（最終入館16時）⑤ 月曜（祝日の場合は翌平日）⑥ 170台

⑦ シアターでは9時30分から16時まで30分ごとに、震災前の市の姿を伝える20分間の映画が上映されている



① 原町のシンボルとして約60年間親しまれてきた無線塔



日本でも珍しい
気軽に散策できる古墳



① 前方後方墳は後部が円形ではなく四角形になったもの

② 散策すると古墳の大きさを実感できる

原町

桜井古墳公園

さくらいこふんこうえん

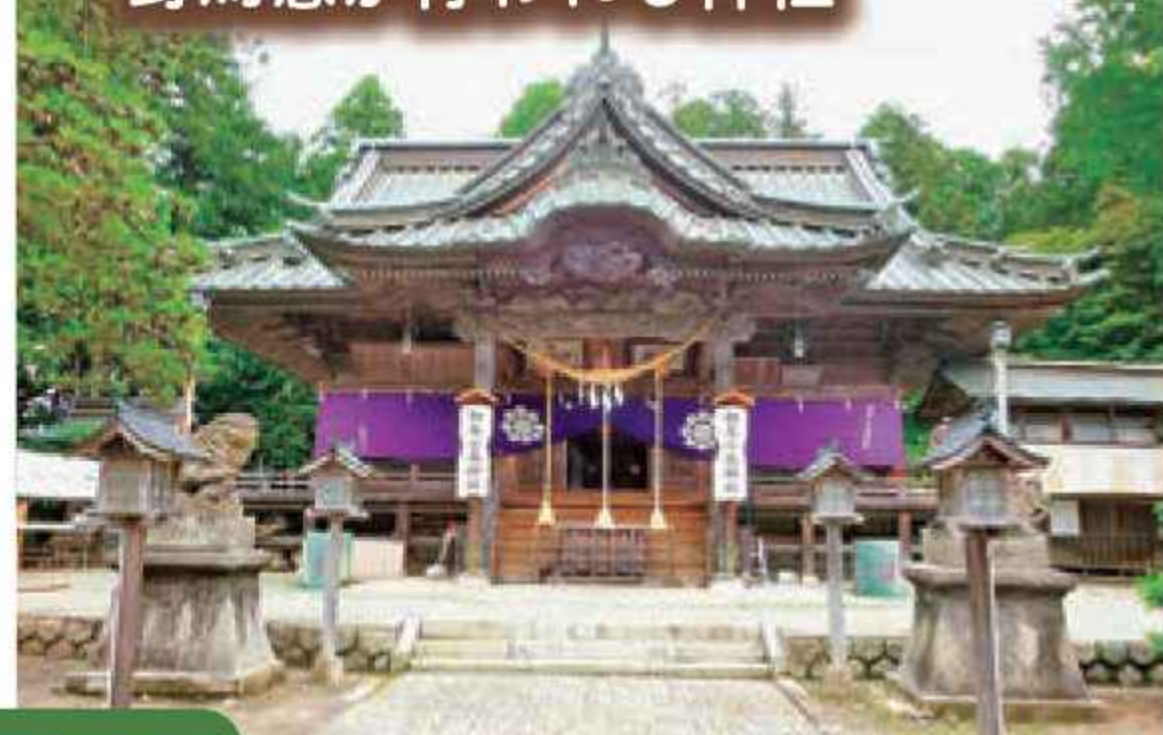
MAP P16B3

4世紀後半に築造された首長の墓と考えられる、長さ74.5m、後方部の高さ6.8mの前方後方墳。田中舟森山古墳（福島県喜多方市）、大安場古墳（福島県郡山市）に次いで福島県内で3番目の大きさで、自由に散策できるのが大きな特徴。

① 原町区上佐東畑 ② JR常磐線原ノ町駅から車で6分 ③ ④ 見学自由 ⑤ 50台



絵馬のルーツといわれる
野馬懸が行われる神社



① 鎌倉時代の終わりに江戸時代の初めまで相馬氏が居城とした場所



② 野馬懸で神馬を奉納する様子

小高

相馬小高神社

そうまおだかじんじや

☎0244-44-2323 MAP P15D3

約280年にわたり、相馬氏の居城であった小高城跡にある神社。相馬野馬追の本義といわれる野馬懸が行われる場所で、神馬を奉納する行事が絵馬の元になったといわれる。

① 小高区小高古城13 ② JR常磐線小高駅から車で3分 ③ ④ 参拝自由 ⑤ 100台

鎌倉時代後期に創建された
相馬氏の菩提寺



小高

同慶寺

どうけいじ

☎0244-44-2335 MAP P15C3

建保元年（1213）に創建された、16代義胤公から27代益胤公までの旧中村藩主が葬られている相馬氏の菩提寺。霊堂には位牌や相馬氏ゆかりの工芸品が収められている。

① 小高区小高上広畑246 ② JR常磐線小高駅から車で5分 ③ ④ 参拝自由 ⑤ 10台

① 江戸時代以降相馬氏の菩提寺となった

② 霊堂には位牌や相馬氏ゆかりの工芸品が収められている。

甲冑や馬具が並ぶ
私設博物館

60歳になって甲冑の収集に目覚めたみそ漬処香の蔵（→P13）初代。現在では10領以上の甲冑をはじめ、野馬追ゆかりの品々など市内有数の点数を誇るコレクションとなっている。



① 甲冑や武具など収集後、初代が修復したものもある

② 武士の衣装を羽織って記念撮影もできる

鹿島

甲冑館菊翁

かつちゆうかんきくおう

☎0244-46-2233（みそ漬処香の蔵）

MAP P16B2

① 鹿島区永田北永田28-3 ② JR常磐線鹿島駅から車で5分 ③ 入館無料 ④ 9～18時 ⑤ 無休 ⑥ 20台



奥州相馬氏発祥の地



相双地方初の
国登録有形文化財



① 木綿製のスクリーン、約200席の座席が残されている



② 大正12年（1923）創業。平成3年（1991）、約70年の歴史に幕を下ろした

原町

朝日座

あさひざ

MAP P15A4

2014年に相双地方で初めて国登録有形文化財となった、築約100年の映画館。現在、映画館は閉館しているが、映画やドラマの舞台に使われるなど時代を超えて愛されている。

① 原町区大町1-120 ② JR常磐線原ノ町駅から車で4分 ③ ④ 外観は見学自由 ⑤ なし（近隣の市駐車場を利用）

鹿島

寶蔵寺

ほうぞうじ

☎0244-46-2097 MAP P16B2

延暦20年（801）創建と伝えられる古刹。毎年11月下旬に見られる紅葉とカンザクラの共演が見事。11月下旬に開催される「楓姫もみじまつり」では境内がライトアップされ、美しさがより際立つ。

① 鹿島区北海老北畑20 ② JR常磐線鹿島駅から車で6分 ③ 9～16時 ④ 無休 ⑤ 50台

撮影Point

三脚を使ってブレないように撮影しよう。寶蔵寺から離れて撮影すればカンザクラと紅葉を同じカットに収めることもできる。

② 鐘楼と真つ赤に染まり燃えるような紅葉

鹿島

万葉の里 風力発電所

まんようのさと ふうりよくはつでんじよ

MAP P16B2

2018年に運用を開始した風力発電所。直径92mのブレードを、地上85mの支柱で回転させている。発電機の真下に近づく、ブレードの風切り音が聞こえる。

① 鹿島区南海老蛭沼26 ② JR常磐線鹿島駅から車で8分 ③ なし

撮影Point

広角レンズで地上を入れるのがポイント。夕方や早朝など空のグラデーションを背景に、離れた場所から4基入れる構図もいい。

海岸沿いに4基立つ
新しいランドマーク



フォトジェニック スポット

リアルで見たくなる！

季節ごとに表情を変える南相馬の美しい景色をピックアップ。スマホでも十分美しい写真を収めることができるので、感動の一枚を撮りに行こう！

鹿島

鳥崎海岸公園

からすざかいがんこうえん

MAP P16B2

相馬野馬追（→P2）、野馬追振興競馬大会（→P3）の開催1カ月前から前日まで、日の出前の午前4時ごろから午前6時ごろまで、海岸で練馬の風景が見られる。朝日をバックに馬が砂浜を駆け抜けるシーンは、感動という言葉以外見つけられない。

① 鹿島区鳥崎牛島256-2 ② JR常磐線鹿島駅から車で9分 ③ ④ 入場自由 ⑤ 30台

撮影Point

馬が驚くので自動フラッシュを発光させないように注意。望遠レンズで遠くから撮影するのがおすすめ。

鹿島

鹿島御子神社

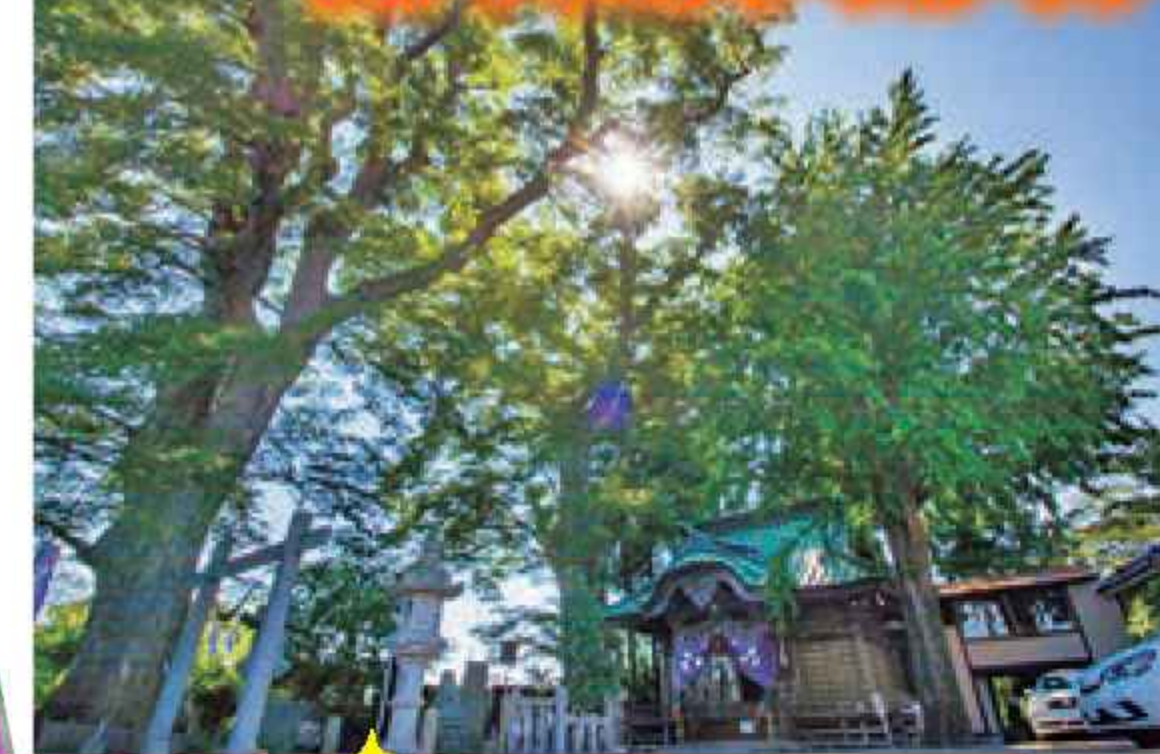
かしまこじんじや

☎0244-46-2373 MAP P15A2

10世紀に編纂された「延喜式」に紹介された古社。ご神木とする夫婦樺は推定樹齢1000年と800年、樹高35mでビル11階に相当する高さ。

① 鹿島区鹿島町199 ② JR常磐線鹿島駅から徒歩6分 ③ ④ 参拝自由 ⑤ 5台

覆うように葉を広げる
大ケヤキのグリーンカーテン



撮影Point

境内に入ってからすぐのところから広角レンズで狙うのがいい。新緑の季節のほかに、紅葉もおすすめ。

小高

精霊の木

せいれいのき

MAP P16B4

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故の犠牲者の鎮魂、地域の復興や再生を願う「光のモニュメント2020」で名付けられた1本の柿の木。ゼロから一歩進む、そんな復興への願いが込められている。

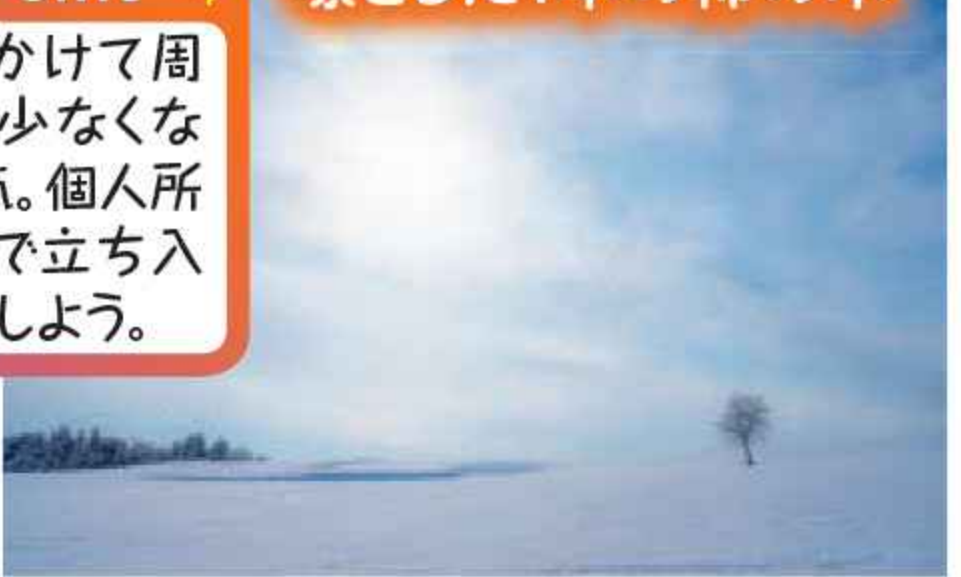
① 小高区大富大塚 ② JR常磐線小高駅から車で13分 ③ なし

撮影Point

秋から冬にかけて周囲の植物が少なくなる季節が人気。個人所有の畑なので立ち入らないようにしよう。

0から1へ

凛とした1本の柿の木



原町

馬事公苑

ばしこうえん

☎0244-24-4511 MAP P16B3

カンヒザクラ、コヒガンザクラ、ソメイヨシノなど約100本の桜が咲き誇る。28haの敷地には見どころが多いが、トラック周辺のソメイヨシノ並木がとくに見どころ。

① 原町区片倉 ② JR常磐線小高駅から車で13分 ③ 8時30分～17時 ④ 月曜 ⑤ 300台、大型30台

市内きっての桜の名所

撮影Point

例年の見ごろは3月下旬から4月上旬。品種によって開花時期が異なるので、訪れる時期を見極めよう。

サウナー注目 洞窟サウナ

「ととのう(整う)」の先にある心地よさを体験すべく、全国のサウナ愛好家が訪れるサウナ施設。アースバック工法を採用し、高湿度・全方位輻射熱を実現した世界に一つしかないサウナ室。一棟貸し切りなので、好きな音楽を流す、大の字に寝ころぶなど思い思いに過ごせる。

①整う先の感覚「発達」に誘うサウナ室

②地域とともに発達したいという気持ちも込めた店名

③0244-26-5160 MAP P15A3

④原町区本町3-21 ⑤JR常磐線原ノ町駅から車で5分 ⑥5時間1棟貸切り2万3400円(金～日曜、祝日は3万1200円) ⑦9～14時、15時30分～20時30分 ⑧不定休 ⑨10台

ゴルフ

原町

鹿島カントリー倶楽部

かしまかんとりーくらぶ

①0244-46-5511 MAP P16B2

田園地帯とはまた違う南相馬の開放的な景色を堪能できる。ウォーキングゴルフ(9ホール) や2人乗りカート(乗り入れ可)での気楽なプレーが人気。

子どもの遊び場

鹿島

みんなの遊び場

みんなのあそびば

①0244-26-4580 MAP P16B2

50㎡の大きな砂場がある室内遊び場。平日はスライム作りやシャボン玉などのイベントも開催。シャベルなども貸し出しており、手ぶらで遊べる。

②鹿島区鹿島町13 ③JR常磐線鹿島駅から徒歩9分 ④無料 ⑤9～12時、13時～16時30分 ⑥水曜 ⑦80台

原町

高見公園

たかみこうえん

MAP P16B3

20を超える遊具が点在しており、夏季にはじゃぶじゃぶ池がオープン。屋内広場「わんぱくキッズ広場」も隣接している。

③原町区高見町2-22-1 ④JR常磐線原ノ町駅から車で4分 ⑤利用自由 ⑥11台

鹿島・原町

人混みとは無縁の広いビーチが特徴

ハッピーアイランドサーフツーリズム

はっぴーあいらんどさーふつーりずむ

①happyislandsurf@gmail.com

②気さくなローカルサーファーが先生

プロサーファーも所属するNPO。ライフセーバーのメンバーが、サーフィンをレクチャー。道具レンタル付きなので、水着とタオルだけでOK。5日前までに要予約。

③集合場所は、波の状況により異なる ④JR常磐線原ノ町駅から車で10分 ⑤初回小学生3000円、大人6500円(ウェットスーツ・サーフボード・保険料込) ⑥9～15時(最終受付は13時) ⑦月～金曜 ⑧293台



甲冑着付け体験

原町

野馬追通り銘醸館

のまおいどおりめいじょうかん

①0244-26-8040 MAP P15A3

甲冑を身に着けて武将気分についてみよう! 武将甲冑は重さ約15kg。矢や刀から身を守るための重装備を体験して、当時の大変さを味わってみよう。2週間前に要予約。

②原町区本町2-52 ③JR常磐線原ノ町駅から車で4分 ④足軽甲冑3000円～、武将甲冑5000円～ ⑤9～17時 ⑥無休 ⑦20台

⑧敷地内の蔵を改装した会場で着付け可能



⑨近くの神社を訪れたり、市内を散策することもできる

日帰り入浴

原町

はらまちユッサ

はらまちゆっさ

①0244-26-0026 MAP P16A2

強アルカリ性泉で美肌の湯といわれる天然温泉。塩の効果で発汗を促すソルトサウナも設置されている。毎月11日、26日はいい風呂の日で割引になる。

②原町区深野荒戸沢15 ③JR常磐線原ノ町駅から車で12分 ④入浴料850円 ⑤14～21時(土・日曜、祝日は11時～、最終受付20時30分) ⑥木曜 ⑦100台



⑧フェイスタオル200円のほか、レンタルバスタオル200円も

⑨天気によっては星空を楽しむこともできる露天風呂



原町

ビジネスホテル高見

びじねすほてるたかみ

①0244-24-5668 MAP P16B3

約30人が入れる大浴場や露天風呂を完備。フィンランド式のドライサウナで清涼感あふれる木の香りに包まれて、身体の芯からリラックス♪

②原町区高見町2-86-1 ビジネスホテル高見(→P15) ③JR常磐線原ノ町駅から車で6分 ④入浴料600円 ⑤10～23時 ⑥無休 ⑦70台



⑧ゆったりした造りでくつろげる

⑨電気式サウナストープを採用



馬との触れあいは外せない!

体験 & アクティビティ

南相馬ならではの馬との触れあいはじめ、世界でもここしかないサウナなど、バラエティ豊かな市内の体験施設をご紹介します。子どもの遊び場も充実しているので、子育て世代にもうれしい♪

乗馬

小高・原町

Horse Value

ほーすばいゆー

①050-7107-3874

乗るだけではなく、人の心に寄り添い、馬が関わることで社会の問題を解決して「馬の価値を高めること」が目的。テレワークの気分転換としての町散歩、海岸へのトレッキングのほか、ホームパーティに馬を派遣することも行っている。

②集合場所はコースにより異なる ③小高うまさんぽ4400円、海岸1万5000円 ④⑤コースにより異なる ⑥なし

教えてくれたのは

じん よういちろう

神 瑛一郎さん

国民体育大会出場、ドイツで馬術を学ぶなど幼いころから馬に触れている。2018年、南相馬市に移住し、Horse Valueを設立。



乗せてくれたのは

ワタリン・8歳

とても穏やかな性格の牡馬。海が好きで海水にじゃぶじゃぶと入ることも。

5 ありがとうのお礼を忘れずに

乗せてくれた馬の身体に触わりながら、感謝の気持ちを伝えましょう。



馬上からの景色は最高♪

スマホで撮影してくれます

馬によっては海に入ることもあります。乗馬して海に入るのは最高♪

馬を降りる

30分くらい海岸をお散歩したら駐車場に戻ります。

馬を降りる

馬を降りる

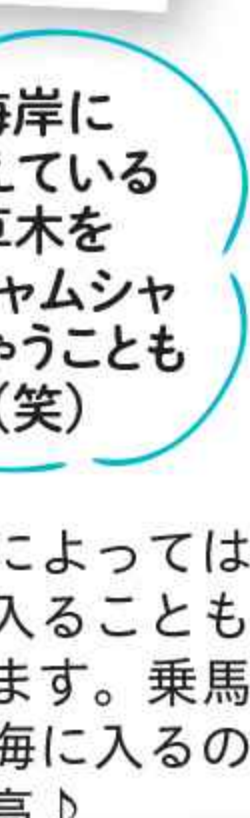
馬を降りる

馬を降りる

馬を降りる

馬を降りる

馬を降りる



馬によっては海に入ることもあります。乗馬して海に入るのは最高♪



馬と過ごす、贅沢な時間

海岸をトレッキングして



⑧このトラックが目印

体験したのはこちら

海岸トレッキング

所要時間 1時間 集合 鳥崎海岸公園(→P6) MAP P16B2

注意事項

●服装／長ズボン、スニーカー(短パン、サンダル、5cm以上のヒール、ピンヒールは避けること) ※雨天中止、馬の体調により中止になることもあります



⑨厚底シューズもOK

1 ヘルメットを着用

安全のためヘルメットを着用。ずれないようにベルトを調整しましょう。



2 説明を聞く

馬は大きな体をしているが臆病な動物。後ろに立たない、大きな声を出さないなど、馬が安心して過ごせるようにルールを守りましょう。



原町

カリフォルニアライディング

かりふおるにあらいでいんぐ

①0244-26-9943 MAP P16A3

キャンプサイトが併設された乗馬施設。引き馬から自分で手綱を操る乗馬体験などレベルにあったコースを用意している。テントでの宿泊以外に手ぶらBBQもできる。

②原町区上太田石積248-1 ③JR常磐線原ノ町駅から車で13分 ④見学300円、乗馬1500円～、キャンプサイト1区画2500円～ ⑤7～17時 ⑥火・水曜(キャンプサイトは不定休) ⑦30台

キャンプにBBQに乘馬

アウトドアを大満喫!



⑧デイキャンプ2500円～、お泊りキャンプ3000円～(いずれも要予約)

⑨引き馬で15分練習後、自分で馬を操る体験乗馬30分5000円

⑩5歳から馬と触れ合い続けている泉川さん



北郷騎馬会会長 泉川清孝さん

労働力から癒しへと変わった馬の存在

「かつては農作業における重要な労働力だった馬は、現在の南相馬では人と共生するパートナーのような存在になっています。競馬で活躍した名馬が余生を過ごす。相馬野馬追で活躍する、田畑で使いたい肥を作るなどしています。数が減ったとはいえ、野馬追に参加する約400騎のうち、自宅で飼育している馬は1/3ほど。手間もお金もかかりますが、馬との生活はかけがえのないものです」と、泉川さんはいう。

②5歳から馬と触れ合い続けている泉川さん



原ノ町駅 周辺

サンフェスタ

さんふえすた

0244-23-3119 MAP P15B4
クラフトビール4種が含まれる120分の飲み放題メニューが人気の多国籍料理店。何個でも食べられるほどおいしいチキンウィングのほか、個食用の和食メニューも充実している。

原町区大町3-137 JR常磐線原ノ町駅から徒歩4分 17時30分～23時 日曜 6台



会館で結婚式などの2次会にも使われることも多いスポット



飲み放題の
パイオア的存在！
チキンウィングと一緒に楽しもう！



①チキンウィング10ピース715円（写真は20ピース1320円～）。ブルーチーズ、ホットチリバター、ペッパーバーベキューのソースから選べる
②個室やカラオケなど多彩な席を用意

ざるそば480円（写真は大盛り570円）、手前は紅しょうが天160円（単品）



③食券を購入して注文するシステム。テーブル席もある

駅構内で食べたことを思い出す人も多い、かけそば380円

立喰いそば まるや

たちぐいそば まるや

0244-23-6221 (ホテル丸屋グランデ) MAP P15B4

60年以上続く南相馬市のソウルフード的存在の立喰いそば店。朝早くから混雑する店内には、懐かしくて孫を連れて食べにくる人もいて、いかにこの町で愛されてきたのか実感できる。

かつての名物
駅そば店が復活！

原町区旭町2-95 JR常磐線原ノ町駅から徒歩すぐ 8～14時 木曜 20台

焼鳥げんべえ

やきとりげんべえ

0244-23-2411 MAP P15B4

食べ応えのある焼鳥串に、鮮度抜群な刺身ももちろんだが、この店いちばんの魅力は初代から3代目がカウンターに並ぶこと。マール油を使ったとんこつ醤油の黒ラーメン900円も外せない一品。

原町区大町3-29 JR常磐線原ノ町駅から徒歩6分 11時～13時30分、17～22時 日曜 7台



④実家に帰ってきたようなホッとできる和づくしの店内

親子孫が生み出す絶品飯
分厚い刺身と
焼き加減絶妙な串



①焼き鳥10本盛り合わせ1500円。いちばん人気はカシラ
②人気の黒ラーメン
③左から2代目、初代、3代目



焼鳥 炭吉

やきとり すみさち

0244-22-1106 MAP P15B4

たくさん食べて欲しくて大ぶりに切った鶏肉を、炭火で焼き上げる串が絶品！平麺が細ちぢれ麺に鶏&豚でとったオリジナルスープが絡む中華そば900円など、べに魅力的なラーメンも種類豊富。

原町区大町2-181 JR常磐線原ノ町駅から徒歩8分 11～14時、16時30分～22時（食事は21時LO）、土・日曜は11～22時 月曜 6台



①カウンターとテーブル席がある
②炭火ならではの香ばしさが食欲を刺激する

③まずはこれを注文したい伊達鶏の正肉を使ったねぎま1本253円



④しらすのにんにくマヨビザ950円



⑤カウンター、小上がりのほかに個室も用意している



⑥今月のお得セット980円の一例。田舎割かけそばと海老天むす明太天むす

四季の味 華のれん

しきのあじ はなのれん

0244-23-0050 MAP P15B4
コシのある十割蕎麦を、カツオ、サバ、ソウダガツオのだしを加えた甘めのツユで食べさせてくれる。請戸港で揚がったシラスを使ったビザや2時間30分飲み放題付き9品セット4500円も人気。

原町区錦町1-68-10 JR常磐線原ノ町駅から徒歩2分 11～14時、17時～21時30分（蕎麦は20時LO） 月曜 17台



⑦第50回全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝したローブ（夜明け）1500円



Bar Wizard

ばーういざーど

0244-26-3980 MAP P15B4

2022年のアジアパシフィックカクテルコンペティションで準優勝、2023年全国バーテンダー技能競技大会で総合優勝した草野聡氏がシェーカーを振るバー。

原町区旭町1-18 JR常磐線原ノ町駅から徒歩3分 18～24時 日曜、月曜不定 5台

鹿島駅 周辺

地元で愛される！

地元の人たちに愛されてきたのには確かな理由があると思わせてくれる、おいしくて、心も温まる名店をご紹介します。3つの主要駅から徒歩圏内の人気店をピックアップ！



すずき食堂

すずきしょくどう

0244-46-2390 MAP P15A2

元精肉店だけに、肉質にこだわった定食メニューが豊富。ラーメンなど麺類も提供している。分厚く切られた豚のリップロース、ストレート麺に絡むラーメンのスープなど、丁寧な仕事にただ驚かされる。

鹿島区鹿島御前ノ内35 JR常磐線鹿島駅から徒歩2分 11～15時（材料がなくなり次第終了） 日曜 6台



①クロマグロの大トロなど芸術品のように一貫一貫が美しい特上寿司2800円



②日本寿司の代表としてワシントンの桜祭で披露

③国産豚のリップロースを使った焼肉定食1100円。200g、300g、400gから選べる

④昼過ぎには閉店する場合もある



⑤豚骨と鶏皮が生み出す澄んだスープのラーメン600円



⑥鹿島区鹿島御前ノ内35 JR常磐線鹿島駅から徒歩2分 11～15時（材料がなくなり次第終了） 日曜 6台

浦島鰯 うらしまずし

0244-44-3257 MAP P15D4

日本代表としてアメリカ・ワシントンの桜祭で寿司を握った名店。生のクロマグロを塩釜港で仕入れ、シヤリは自家栽培のコシヒカリを使うなど、うまいものへの追究に余念がない。

小高区東町1-131 JR常磐線小高駅から徒歩5分 11～14時、17～21時 火・水曜 20台

焼肉店 丸長

やきにくてん まるちよう

0244-46-1129 MAP P15A2

予約なしでは入店できない超人気の焼肉店。甘い脂が特徴の仙台牛A5ランクを取り揃える。肉の脂で焦げないようにと考案した熔岩石の焼き台で絶妙に焼き上げた絶品を召し上げられ。

鹿島区鹿島138 JR常磐線鹿島駅から徒歩5分 17～23時（22時30分LO） 月曜 20台



⑦完全個室でゆっくりと焼肉が味わえる店内



⑧国産牛のホルモンもぜひお試しください 店長・鎌田さん



⑨上から時計回りに、カルビ1260円、タン塩2150円、上カルビ1700円（各1人前）

⑩網の下の溶岩石で、炎が上からず、焦げ目もつかない絶妙な焼き加減に

小高駅 周辺

故郷喫茶 cafe カミツレ

ふるさときつづ かふえ かみつれ

0244-26-7222 MAP P15D4

「苦難のなかで咲く」が花言葉のカミツレのように、人生の岐路にひと息つける場所になりたいという洋食店。地産野菜を使い、食べやすく仕上げるなど愛情あふれる料理でもてなしてくれる。

小高区本町1-24-1 小高交流センター内 JR常磐線小高駅から徒歩6分 11～18時 月曜 なし（小高交流センターの駐車場を利用）

⑪店奥は震災前の小高を知ることができる資料コーナーになっている



⑫3時間煮込むことで驚くほどやわらかく仕上げた洋風豚丼1100円

⑬天井が高くゆっくりにできるスペース。テラス席も気持ちいい

特産品&おみやげセレクション

南相馬産の農作物を使った質の高いおみやげがずらり! 長年愛されてきた銘菓やソルフードなど地元の味にも注目を。

自家栽培のもち米「こがねもち」を使用し、無添加で作る切り餅。柚子などの季節限定の味もある ⑥

ハチミツ1000円(百花蜜) 1200円(アカシア)

小高区で養蜂し採取する無添加、非加熱の純粋ハチミツ。地域でも評判の質の高さ ⑥

和梨ジュース 1200円・500ml

鹿島区特産、豊水の果汁100%ジュース。濃いナシの味わいは後を引くおいしさ ①

南相馬市の鳥、ひばりの卵をイメージしたあんこ餅。製造後急速冷凍し、蒸しあんのやさしい味わいをいつでも楽しめる ①②

相馬野馬追グッズは野馬追通り銘菓館(→P4)もチェック!

相馬野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

騎馬武者がかわいらしい野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

成すソース 650円

和と洋の発酵食品がコラボした名作。ねっとりとした味わいで白ワインや冷酒との相性がいい ②

アントシアニンが豊富なガーデンハックルベリーを使ったヨーグルト専用ソース ①

相馬野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

成すソース 650円

和と洋の発酵食品がコラボした名作。ねっとりとした味わいで白ワインや冷酒との相性がいい ②

アントシアニンが豊富なガーデンハックルベリーを使ったヨーグルト専用ソース ①

相馬家の家紋をあしらった落雁風打ち菓子。栗あんが挟まり、緑茶やコーヒーとの相性が抜群 ②

黒潮海苔店の相馬巻 (4枚入り)580円

海苔専門店ならではの風味豊かな海苔を、アカシアはちみつを使った揚げせんべいに巻いて仕上げた。サクサク食感がたまらない! ①②

カモフラージュブラックベリー×マスカットベリー A 2022 2800円

屋外で楽しむたくなる軽い味わいの赤ワイン。700本程度しか生産されない希少銘柄 ①

「どんな味がする?」とワクワクさせる、店の哲学が凝縮された夏季限定ケーキ ②

相馬野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

成すソース 650円

和と洋の発酵食品がコラボした名作。ねっとりとした味わいで白ワインや冷酒との相性がいい ②

アントシアニンが豊富なガーデンハックルベリーを使ったヨーグルト専用ソース ①

販売 60年以上のベストセラー!

野馬追絵巻 (8個入り)1296円

冷やし純あま酒 780円(500ml)

加糖せず、純が生み出した自然な甘みを楽しめる。よく冷やして氷を浮かべて飲むと、より一層おいしくなる ②

小高秀 130円

30年以上前に発売された小高でいちばんになると命名されたシュークリーム。シューにクッキーを混ぜたパイオニア的存在 ②

相馬野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

成すソース 650円

和と洋の発酵食品がコラボした名作。ねっとりとした味わいで白ワインや冷酒との相性がいい ②

アントシアニンが豊富なガーデンハックルベリーを使ったヨーグルト専用ソース ①

小高

⑥ 小高マルシェ おだかまるしえ

なし MAP P15D4

小高区を中心に地域で栽培した、新鮮な野菜を扱う直売所。加工品、工芸品も並ぶ。

小高区本町2-28 小高交流センター内 ⑨10～14時 ⑩月～水曜 ⑪なし(小高交流センターの駐車場を利用)

⑧ コヤギファーム こやぎふーむ

0244-44-3388 MAP P16B4

2019年に南相馬市で初のワインを作ったワイナリー。現在4haの畑で数種類の品種を育てている。

小高区上根沢堀込 ⑩10～16時 ⑪なし 定休 ⑫5台

① 松月堂菓子店 しょうげつどうかしてん

0244-44-3031 MAP P15C4

地元で100年以上続く銘菓店。浮城のほか、三郷合併を記念した野馬追タルト178円も人気。

小高区上町1-17 ⑨9～16時 ⑩水・日曜 ⑪10台

原町

① 道の駅南相馬 みちのえきみなみそうま

0244-26-5100 MAP P16B3

原町区高見町2-30-1 物産朝採り野菜や野馬追グッズなどが揃う。物産館の奥にはレストランもある。 24時間利用可 ⑫無休 ⑬68台

③ 菓詩工房わたなべ かしこうぼうわたなべ

0244-32-0751 MAP P16B2

ラーメンケーキなど、お客様を楽しませる洋菓子を作る。1日3000個作ったという小高秀は必見!

原町区北泉浦頭 441-14 ⑨9～18時 ⑩水・木曜(祝日、イベント時は営業) ⑪20台

② 亀屋菓子店 かめやかしてん

0244-23-3531 MAP P15B4

原町で初めて食パンを販売したパン屋が前身。昭和29年に菓子店に変わり、以降70年以上地元で愛されている。

原町区旭町 3-29 ⑨8時30分～18時 ⑩火曜 ⑪7台

鹿島

① セデッテかしま せでってかしま

0244-26-4822 MAP P16A2

常磐自動車道のサービスエリアに隣接。南相馬市の地産商品を集めた「南相馬6次化商品コーナー」に注目を!

鹿島区浮田もみもみ 木沢212-1 ⑨8～20時 ⑫無休 ⑬70台

② みそ漬処 香の蔵 みそづけどころ こうのくら

0120-058-509 MAP P16B2

県内でも有名な漬物メーカー。震災後開発したクリームチーズのみそ漬が大ヒット!

鹿島区永田北永田 28-3 ⑨9～18時 ⑫無休 ⑬20台

③ 若松味噌醤油店 わかまつみしょうゆてん

0244-46-2016 MAP P16B2

白くて甘い米麹により味噌、甘酒を伝統製法で製造。松永牛乳と開発したプリン430円も人気。

鹿島区鹿島町181 ⑨8～18時 ⑩日曜 ⑪5台

1つ50g、手切りのごろつとした唐揚げ。パリッと揚がった衣にピリ辛ダレがよくあう! ⑨

焼き芋のクリームブリュレ 480円

紅はるかの上品な甘さと炙ったカスタードの香ばしさが相性抜群! ⑦

アイス乗せも人気!

相馬野馬追の御神旗をイメージ。グレープフルーツゼリーの食感も◎ ⑧

相馬野馬追の里オリジナル。美濃和紙を使って触り心地もいい ①②

成すソース 650円

和と洋の発酵食品がコラボした名作。ねっとりとした味わいで白ワインや冷酒との相性がいい ②

アントシアニンが豊富なガーデンハックルベリーを使ったヨーグルト専用ソース ①

ミンミソーダ 500円

相馬野馬追の御神旗をイメージ。グレープフルーツゼリーの食感も◎ ⑧

まいだけおこわ 500円(4個入り)

地元産のモチ米、独自配合の地元産醤油を使った名物おこわ。おこわを包む笹の香りがさわやか ③

たい焼き(あんこ) 130円

焼ききたてなので表面はパリッと、なかはふっくら。寒くなると電話注文する人が多い ⑩

甘辛だれを2度漬けるジューシーな唐揚げ。やわらかな衣まで美味 ①

鶏の唐揚げ 100g190円

手のひらサイズで、120gとボリューム。カウンターにある専用ソースをかけてどうぞ ⑥

メンチカツ 100円

素材にこだわるのはもちろんのこと。注文が入ってから焼き上げるなど愛情たっぷりのお品も。このおいしさでこの値段? そんな声が思わずでちゃう!

サクッと食べたい

注文が入ってからクリームを入れてくれる♪

米シュークリーム 250円

生地とカスタードクリームがさっぱりしていて、いくらでも食べられそう! ⑤

生地で黒糖を混ぜた皮と、甘さ控えめなこしあんとの相性がばっちり! ②

天然物しおのたい焼 140円

生地に黒糖を混ぜた皮と、甘さ控えめなこしあんとの相性がばっちり! ②

ミルフィーユ 280円

小高

⑧ アオスバシ あおすばし

090-7174-9246 MAP P15D4

「小高のよさを多くのひとに知ってもらおう」をテーマに活動する。2階はコワーキングスペース。

小高区東町2-49 ⑨11～16時 ⑩月・金・日曜 ⑪7台

⑨ めざせ! 殿様食堂 めざせ! とのさましよくどう

0244-32-1716 MAP P15D4

2019年復興グルメF-1で優勝した唐揚げが名物。店内飲食の定食950円はタルタルソースが付く。

小高区本町1-24-1 小高交流センター内 ⑨11～15時(LO14時30分) ⑫無休 ⑬欄外参照

⑩ たいやきSmile たいやきすまいる

080-9331-5221 MAP P15D4

注文が入ってからひとつひとつ焼き上げるたい焼き。焼きあがりを待つ10分も贅沢なひととき。

小高区南町1-13 ⑨10時～15時30分 ⑩月・木曜、第1日曜 ⑪3台

原町

⑥ 今野畜産 こんのちくさん

0244-23-5202 MAP P16B3

「にちく」と地元で愛される精肉店。カツや唐揚げなどの惣菜に加工、福島牛も取り扱う。

原町区高金井神103 ⑨9～18時 ⑩日曜、第1・2・3月曜 ⑪20台

⑦ いも屋×Natu-Lino いもや×なちゅりんの

080-7796-3544 MAP P16B3

丸上青果とNatu-Linoの共同店舗。サツマイモを使ったスイーツなどが並ぶ。

原町区上高平字川原513 ⑨10～16時 ⑩水曜 ⑪なし(原町中央青果市場の駐車場を使用)

⑤ 半谷商店 はんがいにしやうてん

0244-26-5898 MAP P16B3

厳選した米を使う洋菓子店。米シュークリームに詰めるカスタードクリームにも米を使用。

原町区大木戸八方内143-4 ⑨9～18時 ⑩火・水曜(祝日の場合営業) ⑪10台

鹿島

① 三浦鶏肉店 みうらとりにくてん

0244-46-2298 MAP P15A2

鹿島を代表する精肉店。唐揚げは1000円分(約500g)単位で購入するほどの人気で行列になることも。

鹿島区鹿島御前ノ内 70 ⑨10～13時、15～18時 ⑩日曜、祝日 ⑪4台

② 菓子処しお かしどころしお

0244-46-2332 MAP P16B2

職人が焼く、膨張剤を除く添加物を一切使用しない天然物のたい焼。夕方以降は予約がおすすめ。

鹿島区鹿島町15 ⑨10～17時 ⑩火曜 ⑪5台

③ 松月堂 しょうげつどう

0244-46-2202 MAP P15A1

南相馬を代表する菓子店のひとつ。おこわのほかに窯出しシュークリーム200円もぜひ。

鹿島区横手八反田 15 ⑨8時45分～17時45分 ⑩無休 ⑪18台

鹿島

美晴湯旅館
みはるゆりやかん

☎0244-46-2057 MAP P15A2

旬の食材を使った料理が自慢の旅館。主人自ら仕入れる新鮮な魚介類と東北の旬の地場産野菜に福島



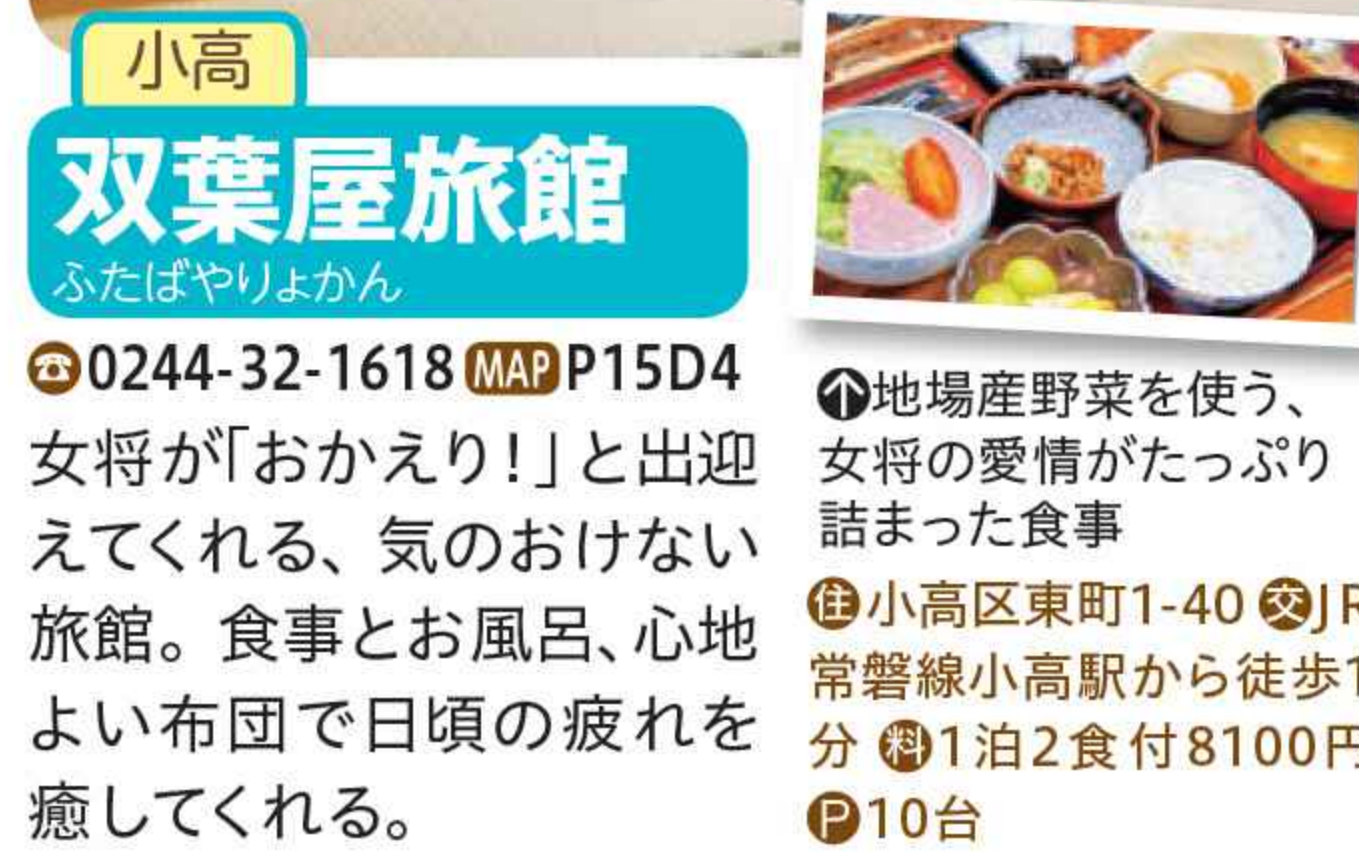
☑福島の地酒と海の幸を楽しめる食事付きプランが充実

小高

双葉屋旅館
ふたばやりやかん

☎0244-32-1618 MAP P15D4

女将が「おかえり!」と出迎えてくれる、気のおけない旅館。食事とお風呂、心地よい布団で日頃の疲れを癒してくれる。



旅館

ホテル

☑大浴場は600円で日帰り入浴も可能

原町

ホテル西山 南相馬店
ほてるにしやま みなみそうまてん

☎0244-24-3222 MAP P15B4

清潔感あふれるビジネスホテル。ルームキーを使ったエレベーターのセキュリティも安心。2階には大浴場とサウナが設置されている。全室禁煙。

☑シングルルーム。ほかに和室も用意



原町

抱月荘
ほうげつそう

☎0244-23-5826 MAP P16A3

原町区馬場川久保3 ☑JR常磐線原ノ町駅から車で14分 ☑平日1泊2食付1万6500円〜 ☑P30台

原町

ビジネスホテルレスト・パル
びじねすほてるれすとぱる

☎0244-25-2907 MAP P16B2

原町区下北高平堂下239-5 ☑JR常磐線原ノ町駅から車で10分 ☑シングル3300円〜 ☑P100台

原町

ホテルエリアワン南相馬
ほてるえりあわんみなみそうま

☎0244-26-6577 MAP P15B4

原町区錦町1-128-1 ☑JR常磐線原ノ町駅から徒歩2分 ☑シングル7000円〜 ☑P21台



南相馬市の宿泊案内

農家民宿で農業体験や動物と触れあったり、駅近のホテルで快適に過ごしたり、料理自慢の旅館で舌鼓を打ったりと、宿の選択肢が豊富な南相馬。日帰り入浴ができる宿もある。

農家民宿

原町

農家民宿いちばん星

のうかみんしゅくいちばんぼし

☎0244-26-9461 MAP P16B2

築180年以上という趣のある母屋を構える農家民宿。どっしりとした梁、美しい欄間など古き良き建物が心地よい空間を生み出している。収穫体験など農家民宿だから体験できることも多いので、予約してから訪れよう!

☑原町区金沢字追合116 ☑JR常磐線原ノ町駅から車で10分 ☑1泊2食付9900円 ☑P20台

☑地元のお母さんたちが作る農家料理で、もてなしてくれる



ココで体験できること!

牧場で動物と触れあう
アルパカ、ヤギ、ウサギなどのかわいい動物たちとエサをあげながら触れあえる。

大浴場「巖の湯」
自然のなかでゆっくりとお湯に浸かれる大浴場。家族風呂としても利用できる。日帰り入浴600円も可能。

体験教室
農業体験、日の出ツアー、被災地めぐりなどやりたいことを星さんに相談してみよう。2000円〜

リン トリニティー

星さんご夫妻

動物たちが敷地内をのんびりと散歩していることも!?

まだある!! 農家民宿

かざぐるま ☎0244-26-9678 MAP P16B1

塔前の家 ☎0244-46-3468 MAP P16B2

翠の里 ☎0244-46-1006 MAP P16B2

森のふるさと ☎0244-46-3613 MAP P16B2

原町

ブライダル&ホテルラフィーフ
ぶらいだるあんどうほてるらふいーぬ

☎0244-23-4111 MAP P15B4

創業は安政7年(1860)と160年以上の歴史をもつ老舗ホテル。食でのおもてなしとあたたかな場所をテーマに旅人を迎えてくれる。

☑原町区旭町2-29 ☑JR常磐線原ノ町駅から徒歩すぐ ☑シングル7300円〜 ☑P40台

☑極上なひとときを過ごせる本格バー、ル・クラブ・エスプリ



原町

ホテル丸屋グランデ
ほてるまるやぐらんで

☎0244-23-6221 MAP P15B4

原町で旅館として開業して以来200年以上の歴史をもつ老舗ホテル。JR常磐線開通の折に原ノ町駅前に移転、2020年にリニューアルオープンし、南相馬市きっての高層ビジネスホテルへと変貌を遂げた。地産食材を使った朝食、シモンズベッドを全部屋に採用するなど、サービスが充実している。

☑原町区旭町2-28 ☑JR常磐線原ノ町駅から徒歩すぐ ☑シングル8600円〜 ☑P120台



ホテル

■鉄道(JR)・バス

東京方面から 所要時間は目安です。季節、平日・休日、乗車する列車などにより異なります。

品川駅
東京駅
上野駅

約3時間35分
JR常磐線特急ひたち
(1日3便)

品川駅
東京駅
上野駅

約2時間25分
JR常磐線
特急ひたち

いわき駅

約1時間20分
JR常磐線

原ノ町駅

東京駅
上野駅

約1時間35分
東北新幹線
(やまびこ利用)

福島駅

約1時間45分
バス

東京駅
上野駅

約2時間
東北新幹線
(やまびこ利用)

仙台駅

約1時間20分
JR常磐線

■車

東京・埼玉方面から

三郷IC

約3時間
常磐自動車道

福島方面から

福島市街

約1時間15分
国道115号、
東北中央自動車道(相馬 福島道路)、
常磐自動車道

南相馬IC

仙台方面から

仙台東IC

約1時間
仙台東部道路
常磐自動車道

レンタカー一覧(原町区)

- トヨタレンタリース 福島原ノ町駅前店
☎0244-23-0100 MAP P16B3
- オリックスレンタカー 原ノ町駅前店
☎0244-23-5505 MAP P16B3

南相馬市へのアクセス



発行 南相馬市

企画・編集・制作 (株)JTBパブリッシング

©2024 南相馬市 / JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2024年2月末のもので、発行後にデータが変更になる場合や臨時休業等で利用できない場合がありますので、お出かけの際は電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

※物件データの④は住所、⑤は交通、⑥は入場料など、⑦は営業時間、⑧は定休日、⑨は駐車場を表します。
※料金は原則として大人料金、消費税込みの料金を掲載しています。
※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。
※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。
※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。
※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、素泊まりに関しては、1名料金です。料金は消費税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。
※本誌に掲載した地図は国土院数値地図(国土基本情報)を加工したものです。
表紙撮影: 迫田龍 / 青田明子(寶蔵寺のカンザクラ)