



JR鎌倉駅
スタート!



1 鎌倉レンタサイクル駅前店
鎌倉市小町1-1
0467-24-2319
8:30~17:00
無休(1月1日~3日は休み)
鎌倉駅東口の駅前という便利な立地。料金は1時間で普通自転車は600円、1日(4時間以上)が1600円など。スポーツタイプは1時間1000円、1日2000円、電動自転車は1時間1150円、1日2150円。

「ヒラコサイクルで
自転車の調子を
みてもらいました」



6 ヒラコサイクル
逗子市逗子5-4-34
046-873-5000
9:00~19:00
無休
ちょい乗りの初心者からベテランライダーまで、自転車のことならなんでもお任せの頼もしいショップ。ヘルメットやジャージなどのウェアも充実。平子寿晴さんは自転車女子にとって頼もしいお兄さん。ツーリングや練習会も企画している。



4 パンヤコット
逗子市新宿4-13-7
046-873-7651
8:30~19:00
水曜、木曜定休
都会的な外観のパン屋さん。クロワッサンやバケット、カンパニユなどの定番パンから、ケーキのような美しい菓子パンまで。午後には品薄になるのでお早目に。
ショコラ190円

材木座の海が見える
道が狭くなる
歯科医院の看板

5 プーランジェリーエス
逗子市逗子7-6-31
046-872-2206
10:00~18:00
日曜、月曜定休
飛騨高山のパンの名店で修業したという店主が丁寧に焼き上げたパンは、ハード系のパンからデニッシュ、ペストリー、サンドイッチなど。目当てのパンの焼き上がり時間に合わせて訪れる人も。
大納言227円

7 wakanapan Bakery & Café
逗子市新宿1-5-14
046-872-4262
10:00~17:00 (L.O.16:30)、
日曜 7:30~15:00 (L.O.14:30)
月曜、火曜定休
自家製酵母を使った香り高く滋味あふれるパン。ここを目指して遠方からも客が訪れるベーカリーカフェだ。日曜日はサンデージャムとしてオリジナルスタイルのパンケーキ屋となる。

8 「逗子海岸真ん前のカフェでランチ」
ベアフットコーヒー & ハワイアンカフェ ルアナ
逗子市新宿1-4-31
080-5534-0962
10:00~17:00
月曜定休、毎月第2日曜
手づくり感あふれるカフェ。2階のテラス席からは逗子の海が見渡せる。自家焙煎のコーヒー(500円~)は豆のテイクアウトも。ハワイアンローカルフードをイメージしたランチプレート(900円~)やパンケーキ(700円~)は女性に大人気。

自転車女子の鎌倉・逗子・葉山

健康志向とエコ、さらにエクササイズ効果も期待できるとあって、自転車ライフを楽しむ女性が増えてきました。通勤や買い物で日常的に自転車を使っている人も、いつもよりちょっと足を伸ばしてみませんか。思いつくまま、あちこち気軽に立ち寄れるのも自転車のいいところです。

Peninsula for Cycling
自転車半島宣言
Model / Eriko / Kyoko / Naduki
Text / Kasumi Oikawa
Photo / Takahiro Horii



季節の風を全身で感じながら自転車で走るのは、とても爽快。気になるカフェやショップなどを見つけたら気軽に立ち寄れるのも、小回りのきく自転車ならではのですね。鎌倉をスタートして逗子を経由し、葉山で引き返すこのモデルルートは、全長約20キロ。といっても、ルートを外れたり途中で引き返したりは気分や体調次第。思いのままに楽しんで！走るときは左側通行など、自転車のルールとマナーを守りましょう(19ページ参照)。ウェアも足元がもたつかないように細身のパンツがレギンスで。安全のためヘルメットもかぶりましょう。最近では高機能おしゃれなウェアが増えているので、自転車女子にはうれしい限り！

「自転車ってお腹すくよね」
「食べてばかりだね」
仲良くサンドイッチをシェアしておやつ時間



ファットタイヤの自転車なら砂浜を走るのも楽しい。
「初めて海岸を走ったけど、走りやすいよ。
これ、いい運動になるかも」
「わたしの自転車じゃダメだな。ちょっと待ってー」



葉山のまちを颯爽と(?) 走るのだ





ウミカフェ

鎌倉市由比ヶ浜2-16-1-105
0467-22-2287
11:00~19:00、8月のみ~21:00 (L.O.20:00)
火曜、第3水曜定休

若宮大路に面したカフェ。ナチュラルなインテリアが心地いい。気候のいい時期はオープンテラスとなり、開放感いっぱい。多くの方がオーダーするカレー(1050円)やオムカレー(1100円)は、長野の農家から直送した野菜と有機栽培の雑穀を使った本格的な味わい。



日進堂

鎌倉市大町2-2-3
0467-22-0479
6:00~18:00
無休



カレーパン130円

大町にあるレトロな佇まいのパン屋には、コロネや甘食、コロックパンといった懐かしいパンが勢ぞろい。開店と同時に朝食を買い求める通勤客から、おやつパンを買う子どもたちまで、一日中客足が途絶えることがない。



鎌倉市農協連即売所

鎌倉市小町1-13-10
0467-44-3851
8:00~日没
無休(1月1日~4日休み)

レンバイの通称で知られる、昭和3年から続く即売所。採れたての鎌倉野菜を求めて近隣はもちろん、横浜や東京から来る料理人もいるとか。食べ方や下ごしらえがわからなければ、販売している農家のかたに尋ねてみよう。

JR鎌倉駅
ゴール!!



お米屋さんが始めた、本覚寺前にある甘味処。上に具がちょこんと乗ったおにぎり(108円~)は、中の具もたっぷり。早い時間には20種類ほどあるので、迷うこと必至だ。店内で食べるなら好きなおにぎりが選べるおにぎりセットで。夏にはカキ氷も。



谷口屋

鎌倉市小町1-11-3
0467-22-2291
10:30~16:00
木曜、第3金曜定休



モーモーズ

逗子市逗子2-7-4
046-871-8185
12:00~19:00
第2・4月曜定休(祝日の場合は翌火曜)
横須賀の関口牧場からしばりたての原料が毎朝運ばれる。メニューは定番のミルクか、60種類以上から選ばれた今週の味、そして2つのミックス。コーヒーをスプレーしたバリバリソフトも。レギュラー300円、ミニ190円。



タントライオン

葉山町長柄1311-1
046-875-9042
※不在のこともあるので訪問の際は電話で確認を

設計事務所イグアナボイス内では、さまざまなイベントを企画している。毎月第1日曜日にはワンデイカフェもオープンする。



しまむらサイクル

逗子市逗子5-2-42
046-871-3083
10:00~19:00
水曜定休

町乗りから本格レーサーまで、自分にぴったりの自転車を選びたい人がやってくる老舗サイクルショップ。カスタムやオーダーメイドにも応じてくれる。「どんな自転車でも直したい」と笑顔で話すのは3代目の島村満壽夫さん。トラブルはなんでも相談しよう。

トンネルの歩道走行ここまで

トンネルの入口から次のトンネルの出口まで歩道走行OK



タントテンポ

葉山町堀内744-7
046-801-3620
9:00~19:00
水曜定休

見ているだけでワクワクするイタリア食材店。自家製オリーブなどの試食もでき、チーズや生ハムが量り売りで買える。その場の注文でパニーニも作ってもらえる。(648円~) 半島の反対側、横須賀市走水に気軽な食堂「クック チーナ」が開店した。046-801-7474



さて、そろそろ引き返そう
鎌倉駅までの帰り道も
「寄り道ライド」

自転車半島宣言 時速10kmでゆく三浦半島



走水海岸、潮風と波音に戯れる。

アートカフェ かねよ食堂

砂浜にある漁師小屋を手作りで改装。アートフェスや音楽ライブも行うレトロで懐の深いカフェ。
横須賀市走水 1-6-4 TEL 046-841-9881



まぼちよく!

横須賀のイーストコースト。
馬堀海岸直線道路の愛称です。

Yokosuka West Coast

アーセンアレイス

アーセンアレイス

朝採れの地野菜を使った畑のランチ、海の幸ランチが好評。相模湾を一望できるテラス席も。
横須賀市秋谷 1653-13
TEL 046-856-9210

アライムスランチ



パンケーキの店
PRIME BRUNCH

秋谷海岸の海に面したカフェ。朝食・ランチ専門店。パンケーキ、アップルタルトも。
横須賀市秋谷 3-4-3
TEL 046-874-7963

西海岸では春と秋に、ダイヤモンド富士が見えますよ。



秋谷からみるダイヤモンド富士(撮影=広田行正さん)
春は4月上旬(逗子・葉山・秋谷)～5月上旬(城ヶ島)に三浦半島を南下。秋は8月下旬～9月上旬には北上する。

長井～佐島～立石～秋谷

Peninsula for Cycling

自転車半島宣言 時速10kmでゆく三浦半島



YOKOSUKA 軍港めぐり案内人・若杉香織さんと走る

横須賀シーサイドロード



高さ25センチ! 重さ1800グラム!
第7艦隊バーガーが新登場。



階段がない駅舎! JR横須賀駅で海軍カレーのマスコット「スカレー」と記念撮影。潜水艦やイージス艦もみえる横須賀っぴい駅です。

TSUNAMI

人気バーガー店 TSUNAMI。オーナーの飯田茂さんは現役サーファー。
横須賀市本町 2-1-9 TEL046-828-5273



ドルが使える街
どぶ板ストリート

米海軍基地に近いリトルアメリカ、どぶ板ストリート。ミリタリーショップ、スカジャン専門店が並ぶ異国情緒たじょう街。USドルが使えます。



鴨居漁港を眺めながら、黒船来航の浦賀へ抜ける。



海辺のカフェ
RICE

R134では数少ない海に面したカフェ。オーナーの辻本聡さんは、鈴鹿8耐にも出場する伝説の2輪レーサー。モータースポーツ解説者。
横須賀市長沢 2-1-13
TEL 046-807-3158



スポーツカフェ
PILOTA MOTO

オートバイ・自転車乗りが集まる野比海岸沿いのカフェ。オーナーの辻本聡さんは、鈴鹿8耐にも出場する伝説の2輪レーサー。モータースポーツ解説者。
横須賀市野比 5-6 TEL 046-847-0563
土曜日曜のみ営業



三浦うみかぜレンタバイク

三浦海岸の目の前。砂浜を走るファットバイク、電動クロスバイク、ロードバイクも用意。
三浦市南下浦町上宮田 3316-4
TEL 046-874-4945



走水名物・あなご天丼 味美食堂

東京湾の鮮魚を使ったアジフライ定食、あなご定食も絶品。
横須賀市走水 2-867 TEL 046-842-7008



横須賀～馬堀直線道路～走水～
観音崎浦賀～久里浜～野比～長沢

Yokosuka East Coast



「艦これ」聖地として知られる横須賀港。人気クルーズ「YOKOSUKA 軍港めぐり」案内人として活躍する若杉香織さん。レゲエ歌手 KUN (キーン) として横須賀・横浜のライブハウスにも出演する。自転車・バイク好きという若杉さんに、横須賀シーサイドの魅力スポットを案内してもらった。「日米艦船が並ぶ横須賀港を眺め、どぶ板通りでネイビーバーガー。そして街を出ると一気に青い海が開けます。地元では「まぼちよく」と呼んでいます」
馬堀海岸直線道路(まぼちよく)から、アップダウンの続く道。走水、観音崎へ抜ける。ここは東海岸から富士山が見える景観スポット。寄り道してお気に入りの海辺カフェへ。「海をボーっと眺めながらのんびり過ごすのが休日の楽しみ方。海苔などの新鮮な魚介類にこだわります」
ミリタリーの東海岸、海の幸・大地の恵みあふれる西海岸。2つの顔を持つ横須賀シーサイドロード。時速10キロのゆるい自転車旅で探訪してみよう。

城ヶ島灯台 JOGASHIMA Lighthouse

お迎えは店先でねむる猫

城ヶ島灯台へ至るには、地元産魚介の販売店や食事処などの店々を横目で見ながら進まねばならない。だが、運が良ければ店先で眠りこける猫が、昼寝を中断してまで、こころよく出迎えてくれるはずだ。挨拶をすませ、しばらく行くと灯台も顔をのぞかせる。ここからさらに接近するには、自転車を置いて徒歩になる。

標高 30m ほどの丘の上に建つ城ヶ島灯台からの視界は広い。半島の丘陵が海に迫ったリアス式海岸をながめながら、達人の話題はいつしか城ヶ島が持つ独特の地層の話となる。城ヶ島は、異なった地層によって大きく 2 つに別れるのだ。達人によれば、遠い未来には一方の地層が隆起し、富士山級の高さになると言う。



諸磯崎灯台 MOROISOZAKI Lighthouse

彫刻作品を思わせる美しいフォルム

2つの灯台をめぐり、この諸磯崎灯台を見ると、そのモダンなフォルムがいつそう際立つように思える。また、灯台というと海岸沿いの高台に位置するイメージだが、この灯台は標高のないまさに海際に建っているのも特長だろう。達人は、腰のくびれたその姿を荒々しい男性的な隆起海岸とのコントラストもあって、「海を見守る貴婦人」と見る。

さらに達人は続ける。ここ諸磯は、自転車散歩の楽しみがひときわ大きい場所だと。そう言って見せてくれたのは、自転車で携行できる湯沸かし「ケリーケトル」である。



達人の提案 1

半島に流れるゆったり時間を楽しむ ケリーケトルでティータイム

「ケリーケトル」とは、アウトドアでお茶が楽しめる湯沸かしポットのこと。ポットの中心に筒状の空洞があり、そのまわりを水が囲むようにして蓄えられる。達人が携行したのは、500ml 用のケトルだが、点火後またたくまにお湯が沸いた。



底部の深皿で火をおこし、ケトルをのせる



燃料は周囲で集めた小枝



アウトドアで楽しむお茶は格別

達人の提案 2

お茶の後は大人の凧揚げ 半島の風を楽しむ

達人は、ここでさらなる遊び道具を披露する。それは「ポケットカイト」。この「ポケットカイト」、風をうけるやスルスルと空を駆け上がる。この遊びの楽しみは、あたかも自分自身がカイトとなって、空に舞い上がってゆくかのような同化感覚にある。カイトが受ける風の抵抗感が、ストレートにみずからの手に伝わるからだ。あっという間に、カイトはタコ糸の長さいっぱいまで上がった。あとは、超然とたゆたうように舞うカイトになりきって、空を見上げ続けるだけだ。



折り畳み式のモバイル・カイト。



時速 10km でゆく三浦半島 達人とめぐる三大灯台



船人に陸地のはじまりを教え、陸人（おかびと）には海のはじまりを示す。それが灯台だ。その灯台をランドマークとして、半島の海岸線をゆったりめぐってみよう。案内人は、三浦半島を舞台にアウトドアとまったり自転車ライフを提案し続ける達人、「岬自転車商会」代表の寒川一さん。さあ、自転車散歩で半島を楽しもう！



劔崎灯台 TSURUGIZAKI Lighthouse

自転車を降りることで見えるものがある

ほのかに香る草いきれを感じながら、上り坂の小道をゆっくり行こう。現在の劔崎灯台は、コンクリート造の白亜灯台だが、当初は石造りだった。大正 12 年の関東大震災にみまわれ現在は 2 代目。実は、その初代灯台の石壁が、この小道の石畳となって、いまでも生き続けている。この小道は自転車を降りて、石畳からたちのぼる時の歩みに歩調を合わせてみたい。自転車散歩の醍醐味は、こんなところにあるのだから。



ほどなくすると、清廉な輝きを放つ灯台は、ただ黙ってその姿を現す。



半島は
自転車散歩の最適地

半島をゆるく走りながら、灯台をめぐり、目的地に到着することが目的ではなく、その間の風景や気候、風の心地よさ、潮の香りなど、ゆったりとした時間の流れそのものを楽しもう。穏やかな気候、心安まる海と緑にかこまれ、美味なる食材の産地でもある三浦半島は、そんな自転車散歩の最適地だからだ。

半島最南端 三崎ってこんなところ

日本有数のまぐろ漁港として知られる三崎港。昭和の風情をたっぷりとした周辺の町並みは魅力的で、三大灯台をめぐりスタート地点としてぴったりだ。出発前には、ぜひ港周辺をぶらついて欲しい。その景観を活かしつつ、新たな三崎をアピールする文化発信が盛んだからだ。なかでも「三崎開港祭」は、新しい三崎を象徴する文化イベントの 1 つだろう。



達人オススメの店

そば新
そば屋の「まぐる漬丼」が絶品
口あたりの滑らかさと香りの良さに驚かされる。三浦市三崎町城ヶ島 105-21



まぐる漬丼 1000 円

斉藤菓子店
素朴な甘味「すあま」はいかが
店を開むヨシズ張りが昭和な風情。
三浦市白石町 16-6



草もち、すあまなど数種

自転車半島宣言
三浦半島
ユールンク
ヌツク
Peninsula for Cycling



自転車女子の鎌倉・逗子・葉山

9p - 14p



横浜サイクリングロード
Yokosuka West Coast

16p



ロードバイクで行く絶景ツーリング
ロードで僕は、三浦半島の風になる

3p - 8p



時速 10km でゆく三浦半島
達人とめぐる三犬灯台



17p - 18p



横浜サイクリングロード
Yokosuka East Coast

15p



ゆりばまの国



三浦うみかぜ
サイクリング

3p - 8p



(制作スタッフ)
企画編集/飯塚茂之 伊藤善朗 及川佳寿美 亀崎昌義 藤野浩章
デザイン・マップ制作/onTheHammock LLC 小坂浩人
制作協力/寒川一(峠自転車商会) 逗子・歩行者と自転車のまちを考える会(株)トライアングル ヒラコサイクル
撮影/三浦孝明 堀隆弘 亀崎昌義 稲毛敦子
事務局/三浦半島観光連絡協議会 TEL 046-822-8294
※掲載情報は2015年1月30日現在の情報です。