

三浦半島へ行く、見る、楽しむ。[ミウライク]

# MIULIKE



vol.

(24)

Jun 2024

特集 逗子・葉山でリゾートしよう

# Days of Retreat in Zushi & Hayama!

逗子・葉山でリトリートしよう

日常生活から数日間離れ、  
自然の中で心と体を癒やしながら過ごすリトリート。  
海と山に囲まれた逗子・葉山の非日常空間で、  
自分の心の声に耳を傾けてみませんか？





三浦半島 MAP



## 初夏の逗子・葉山は リトリートにぴったり

### 都心からすぐの五感が生きる場所

遠浅な海でゆっくり寄せて返す波のように、時間の流れもどこかのんびりした逗子・葉山エリア。海の向かいには深緑の山があり、ビーチヨガ、スローフード、森林浴などリトリートへのアプローチも豊富。逗子・葉山へは品川から京急線に乗って約50分。思い立ったときに行ける距離もうれしい。静かな海開き前は、太陽の光や風の音を一身に感じられるチャンスです。



  のお店は  
葉山女子旅きっぷがおトク!

※詳しくはP8へ



## ビーチのスタジオで 自然とひとつになる

自律神経を整え、集中力を高める効果があるヨガ。太陽、風、波の音をダイレクトに感じるビーチでは、体がよくこぶ声が聞こえてくる。

### EVER RESORT

 046-876-5710  逗子市新宿1-4-28  逗子・葉山駅(南口)から京浜急行バスで「富士見橋」下車徒歩約3分  8:30~18:00  火曜日(祝日の場合は営業)  
 <https://everresort.jp>



ビーチヨガ60分(2,750円/人)



ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ)サンド(1,170円)とスロージュース(850円〜)ほか。

## 循環型スローフードで 自分も地球も健康に

素材は、ジュースの搾りカスを堆肥にして育った無農薬の地場野菜。スローフードのチョイスで自分の体だけでなく環境にも貢献できる。

### eatYOGA

 046-887-0131  三浦郡葉山町堀内1100  逗子・葉山駅(南口)から京浜急行バスで「真名瀬」下車徒歩約1分  11:00~LO16:00  月・火曜日  
 <https://eatyoga.net>

## 命の息吹をBGMにした 森林浴で五感を解放する

逗子・葉山エリアには、トレイルやハイキングコースが豊富。木漏れ日や野鳥のさえずりに包まれながら深呼吸すれば、心身ともにリフレッシュできる。トレイル初心者には、まずは季節ごとに開催される「葉山あるき」(TaBeans主催)などのイベントに参加してみよう。

### TaBeans

 <https://tabeans.net>  @ta\_beans



まだまだある！

## 憧れのスポットで 自分へのごほうび in 逗子・葉山



女子ゴコロをくすぐる  
ワクワクするお店があるのも  
エリアの魅力です。



### リゾート感と季節の食材を満喫

特別な日に訪れたい全席オーシャンビューのモダン  
イタリアン。大人のマリーナリゾートで豊かな土地  
と海を生かした地産地消のごちそうを。

### レストラン AO 逗子マリーナ **H**

☎ 0467-25-0480 住 逗子市小坪5-23-16 7 逗子・葉山  
駅(北口)から京浜急行バスで「リビエラ逗子マリーナ前」  
下車徒歩約3分 営業 13:00~LO15:00、土・日・祝日14:00~  
LO15:30(葉山女子旅きっぷ利用可能時間) 休 火曜日  
(祝日の場合は営業)

HP <https://www.riviera.co.jp/restaurant/zushi/>

テーブルが華やぐ「季節野菜とエディブル  
フラワーのバスタ(葉山女子旅きっぷ限定  
メニュー)」と前菜の盛り合わせ(2,300  
円)。季節ごとに旬の食材を使用。

Brunch



こだわり卵のだし巻きたまご定食(1,397円)

### 目が覚めるような映えたまご

逗子の夕日に魅せられた店主が、2019年にオープン  
した卵料理専門カフェ。名物のオムレツサンドとオム  
ライスに、だしたっぷり卵の定食が仲間入り。

### サンダウナー東京オムレツ **H**

☎ 050-3066-6044 住 逗子市逗子6-5-1 藤和5番館W&G  
2F 7 逗子・葉山駅(南口)から徒歩約2分 営業 11:00~  
LO14:00(葉山女子旅きっぷ利用可能時間、売り切れ次第  
終了、要オンライン予約) 休 月・金曜日(祝日の場合は営業)  
ほか @ [sundownertokyoomuretsu](https://www.instagram.com/sundownertokyoomuretsu)

Lunch



葉山マリーナ  
1Fバサージュ  
オリジナルTシャツ  
(各2,530円)。



Shopping



「Ocean」と「Adventure Retreat」がコンセプトのおしゃれな空間「HELLY HANSEN OCEAN HAYAMA MARINA」。

Oyatsu



かき氷(1,150円～、ティラミス1,300円)



## マリライフを身近に感じて

日本ヨット発祥の地、葉山に開業したマリーナ。クルージングだけでなく、食事やショッピングも楽しめる。青からピンク、オレンジへ、時間とともに移ろうハーバーの景色も見ごたえあり。

### 葉山マリーナ

 046-875-0002  三浦郡葉山町堀内50-2  逗子・葉山駅(南口)から京浜急行バスで「葉山マリーナ」下車すぐ  ショッピングは10:00～19:00ほか  火曜日(ほか臨時休業あり。7月下旬から8月末までは無休)  <https://hayamamarina.com>

Cruising



約45分の「江ノ島・裕次郎灯台周遊クルージング」(大人3,300円)も。

## フワフワのかき氷でクールダウン

八ヶ岳の天然氷を薄くつぶり削り、トッピングと濃厚なシロップをトロ〜リ。逗子海岸そばにあるかき氷の名店で、ひんやり甘いひと休み。

### hinata beach

 080-3701-8768  逗子市新宿1-4-32  逗子・葉山駅(南口)から京浜急行バスで「富士見橋」下車徒歩約3分  11:00～LO17:00  不定休  [hinata\\_beach\\_](https://hinata_beach_)

# Place of Stay!

## 蔵ごもりで取り戻す 小さな“非日常”

宿泊したのは、地元クリエイターたちが共創し、明治時代の蔵をリノベーションした1棟貸しの宿「The Bath & Bed Hayama」。日常ではおざなりになりがちなバスタイムやベッドタイムに浸れるよう、空間はお風呂とベッドがメイン。蔵ならではの隠れ家的なつくりで、喧騒けんそうから離れたゆったりとした時間が流れる。



## The Bath & Bed Hayama

☎ 080-2117-3217 住 三浦郡葉山町堀内901-1 車 逗子・葉山駅(南口)から京浜急行バスで「元町」下車徒歩約3分  
 料 【1日1組限定】《素泊まり》1棟貸し切りスタンダードプラン(1~4名)3万~6万5,000円/室  
 HP <https://bathandbedhayama.com>

(1)リビングには画家・田中健太郎さんの「象」。(2)クローバー形ジャグジー。(3)ベッドの足元が曲線で立ちやすくなっているのは、宿づくりのワークショップでのアイデア。(4)アートギャラリー「gallery kasper」の選書が並ぶ。(5)「ミサキドーナツ」とコラボした朝食割引もある。(6)宿を中心にエリアの楽しみ方がつまった情報誌「HAYAMA」。(7)運営会社グッドネイバースの鎮守俊充さん。



## デジタル葉山女子旅きっぷで、 もっとおトクにリトリート！

電車&  
バス乗車券

選べる  
ごはん券

選べる  
ごほうび券

がセットになって、デジタルきっぷ  
3,630円~4,030円(品川駅からの場合)！  
※ご利用日によって発売額が異なります



京急線往復乗車券と京急バスフリー乗車券で自由に逗子・葉山エリアを散策しながら、「選べるごはん券」を使ってランチ、「選べるごほうび券」ではアクティビティやおみやげを。女性だけでなく、どなたでも利用できます。利用可能店舗、デジタルきっぷの購入は、左記の二次元コードを読み取って「三浦 newcal」へ。  
 ※葉山女子旅きっぷをご利用の場合、通常の営業時間と異なる場合がございます