



太陽と大地の聖地  
別所温泉

魅力ある信州の農産物・加工品を通じて  
地域の資源や食と健康の理解を深めるイベントです。

Marché de Bessho Onsen

# 別所市場

太陽と大地のマルシェ  
2018

食べる・学ぶ・聴く

信州の食と文化を楽しもう

9/29.30.日

開催時間 9:00～15:00 [両日共]

開催場所 将軍塚前広場 [旧相楽閣]

※無料駐車場に限りがございますので、上田電鉄別所線をご利用ください。  
※ご来場の際は外湯・飲食店・土産店の他、ご宿泊もぜひご利用ください。

美味だれ焼き鳥

29.のみ!



旅館若旦那特製  
松茸真田鍋



ふるまい  
(お一人様1杯まで)

りんごスイーツ



その他  
屋台グルメ満載

外れなし!

ガラガラくじ

宿泊券や別所内で使える  
商品券がもらえる!  
アンケートに答えて  
当てよう

全て無料

キッズ  
コーナー

シャボン玉遊び  
アルクマふわふわ

同時開催 30.のみ!  
別所温泉  
文化祭

あいそめの湯 広場にて  
主催:別所温泉公民館

お問い合わせ

別所温泉観光協会 ☎ 0268-38-3510

主催:別所温泉自治会連合会 別所温泉観光協会 www.besshomarche.com ✉ bessho-kyokai@bessho-spa.jp

平成30年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業



## コカリナ「丸窓」

森の音色コカリナは、長野オリンピックを機会に、上田市前山出身の黒坂黒太郎さんが日本全国で紹介し、今では大勢の方に愛されている楽器です。塩田平を走る別所線丸窓亭にちなんで名づけたコカリナ丸窓サークルは、結成15年。塩田公民館で練習をして、いろいろな機会に演奏をしています。

MUSIC

9:00



## 聖地の朝ヨガ 参加無料

指導講師：小山千寿子（ミックスポーズ）  
インド中央政府公認、日本ヨーガ療法学会認定、ヨーガ療法士

別所温泉別所神社での朝ヨガはもちろんのこと、長和町生涯学習リラクソヨガ、日置電気リラクソヨガ、アリオ上田カルチャースクールなど市内と近郊でヨガの普及と活動をしている。呼吸とカラダの動きを合わせて「今ここ」に意識を向けるとカラダとココロが癒んで自分自身の気づきも生まれてきます。体の調子を整えるヨガを丁寧に指導します。

ACTIVE



## マジシャンSATO (マジックショー)

長野県を拠点に活躍している、上田市出身の若手マジシャン。マジックやパルーンアートを用いたショーは独自の世界観を演出する。莫やかなキャラクター性もあり多くのファミリー層に人気で、小さなお子さんから大人まで楽しめるショーを展開。上田市内のデパートを中心としたショー活動を定期的に行い、マジックの大会・パルーンアートの大会の両方で優勝をするなど、活動の幅を広げている。

SHOW

10:00



## 三遊亭遊吉 (寄席)

神奈川県伊勢原市出身。昭和57年に三遊亭遊三に入門して遊吉。平成6年に遊吉のもま真打昇進。國學院大学文学部兼任講師。得意ネタ：遊吉の安寝、粗忽の釘、浮世根問など。浅草演芸ホールや新宿本演亭などを中心に活躍中。どんなはなしも現代にわかりやすいように話す事を心がけており、いろいろな落語をやってみたいと思います。

YOSEI



## 小川 康氏 [薬剤師 チベット医]

野草茶講座 ～草を楽しむ～

1970年富山県高岡市出身。14歳のとき大河ドラマ「真田太平記」に夢中になり上田に憧れる。薬学部に進学し有機化学合成を専攻。北海道の農業高校、佐渡自然学園を経て、信濃町のえんめい茶に就職。1999年インド・ダラムサラに渡り、2009年までチベット医学を学ぶ。2014年に別所温泉に移住。現在は野倉で薬店「森のくすり屋」を営む。畑仕事、山仕事、講演、執筆、店舗、お喋りなど、幅広く活躍中。

TALK

11:00



## 北沢正和氏 [職人館 館主 料理人]

大地が恵む食は健康で生きるために

1949年長野県生まれ。(株)しなの文化研究所代表・「職人館」館主。在久市(旧浪月町)で公務員20余年勤務後、1992年八ヶ岳山麓の山里で古民家を再生し、蕎麦と創作料理の店「職人館」を開館。地産地消材と職人の技を融合した農家レストランの草分けとなる。著書「生業再考」「信州の手作り職人」ほか料理記事・講演録など多数。2010年農林水産省第1回「料理マスターズ」プロコン賞で全国7人の料理人受賞の一人に選ばれる。

TALK



## まるまどリーむず

昨年の夏、別所温泉の音楽イベントに出るため、結成したバンド。上田電鉄の鉄道技術屋村田Dr・北村Gtを中心とし、アコギ、ドラム、のみのシンプルな構成ながら、聴く人を飽かさないうわーミングや、オリジナル曲も披露する。バンド名「まるまどリーむず」は、別所線の往年の名車「丸窓電車」にちなんでいることは言うまでもない。別所線にちなんだイベントや車内で演奏することも。

MUSIC

12:00



## 堀口ゆきおと音空間

2008年結成。堀口ゆきおを中心に、童謡を始め昔からうたい継がれている日本の歌を次の世代へ繋げるよう、3人で演奏活動。独自アレンジによるピアノデュオも好評を得ている。現在、幼稚園・学校・介護施設・病院・各種団体イベント等で活動中。年代を問わずお楽しみいただけます。

MUSIC



## 横山タカ子氏 [料理研究家]

「食べ飽きないごはんを」

大田市出身、長野市在住。長年、信州の伝統食について、フィールドワークを含めた研究を重ね、地元産の食材の良さを生かしたレシピを考案。テレビ・ラジオ番組、講演会などで、「健康と食」の啓蒙に努める。県のおいしい信州ふ〜ど(風土)公使、伝統野菜認定委員長、観光振興協議会委員、信濃大町観光大使、NHK関東甲信越地域放送文化賞、県知事表彰(産業功労者)を受賞。信濃毎日新聞に「温故知くらし」を連載中。「日本一の長寿ごはん」など著書多数。

TALK

13:00



## 平林葉子氏 [マクロビオティック料理研究家]

ナチュラルフード～日本古来の食材を使ったビューティーレシピ～

埼玉県出身、立教大学卒。都内レストランでアシスタントの経験を持つ。2009年より長野県に移住。息子のアトピーをきっかけにマクロビオティックを本格的に学ぶ。2018年2月に東京ビッグサイトで行われた第一回ナチュラルフード・新レシピ発表オーディションにて、グランプリ&レシピ大賞のW受賞を果たす。オーガニック ローカルフード・コーディネートとして、地元産の食材をヘルシーでお洒落に演出する。

TALK



## ノルディックウォーク 参加無料

ポールdeエクササイズ 指導講師：木崎かな子(美キガキ)

同社は小諸市にあり、ノルディックのポールを販売するとともにウォーキングイベント開催や指導を行っている。姿勢が良くなり、長く軽負担で気軽にウォーキングができるノルディックウォークは若者だけでなく高齢者の間でも人気が高い。別所温泉では旅館の若旦那らが免許を所持しており、一緒に指導します。時間帯以外でもポールウォーキングのグッズ販売や講習などを随時行います。

ACTIVE

14:00



## green note coaster

2010年沖縄にて結成。数々のコンテストでグランプリを受賞し、2012年1stAL「Pieces of the light」をリリース。沖縄県内ではアルバム1曲目の「ブルーバード」が沖縄民放ラジオ3局全てでパワープレイを獲得。オリオンビール、ブルーシールアイスクリム等を始め、数多くのCM・テーマ曲に楽曲が採用されている。長野県の町村会収穫祭巡りのテーマソングも手がける。今年5月には3rdAL「ordinary」リリース。幅広い地域での活動を積極的に行なっている。

MUSIC



## お買い物ブース

- ★ あさつゆ ★ いずみの里
- ★ JA信州うえだ塩田事業部
- ★ 鯉西 ★ 道の駅 青木農産物直売所
- ★ ささらの湯農産物直売所
- ★ bonheur☆bonjour ★ 聖地の恵
- ★ 絶幸朝ファーム
- ★ 長野県酒造協会 上田支部

10 店舗が出店



## 飲食ブース

- ★ やきとり 桂 ★ connex coffee
- ★ オキラク堂 ★ やまだい農園
- ★ 鎌原商店 ★ 正宗
- ★ 栄屋酒店 ★ ずくだせ農場
- ★ マンズワイン ★ 若林醸造

10 店舗が出店