



# マルシェ×ヨガで癒やしの時間

グンマリトリートマルシェ  
～Gunma Retreat Marche in 川原湯温泉～

県では「群馬県で元気になる」をコンセプトに「Gunma Retreat Marche」を初めて開催！群馬の豊かな自然に育まれた農畜産物をはじめとした「食」と、自然の中で行う「ヨガ」、自然の産物である「温泉」のパワーで心と体の疲れを癒やします。



## 川原湯温泉 (吾妻郡長野原町)

みなものよりも  
源頼朝が浅間山麓に狩りに出かけた際に発見したとも伝えられる川原湯温泉。八ツ場ダム建設事業に伴い温泉旅館が現在の場所に移転し、新たな観光エリアとして注目されています。毎年1月20日早朝5時に、ふんどし姿で湯の掛け合いをして湯の神様に感謝することで有名な「湯かけ祭り」が行われています。



共同浴場 王湯



湯かけ祭り

第1回目は8月27日と28日に、八ツ場あがつま湖畔の「道の駅八ツ場ふるさと館」と、対岸に位置する複合レジャー施設「川原湯温泉あそびの基地 NOA」で実施。当日は有機農産物や県産の野菜・果物の加工品など、群馬のこだわりの食が集まるマルシェと、心と体を緩めて癒やすヨガクラスを開催しました。多くの参加者が、ダム湖に広がる雄大な自然とともに、群馬の食とヨガを楽しみました。

今後もこのようなイベントが群馬に根付き、県内外からより多くの人に訪れてもらえるよう、県全体で取り組んでいきます。



### 群馬の自然とヨガで心と体に癒やしを

ヨガ講師 さかみしゅんすけ  
酒見駿介さん



平日は東京を拠点に「Odaka Yoga」を軸に教えています。Odaka Yogaは、寄せては返す波のように体を動かすため、ポーズから次のポーズへの動きに区切りがありません。体の緊張がほぐれて開放感を感じられるとともに、動きの中で瞑想をすることもできる、誰もが楽しめるヨガです。

高崎のヨガスタジオで講師を務めていたこともあり、群馬は何度も来ている特別な場所です。川原湯温泉に来るのは3回目で、自然の魅力あふれる、自信を持ってお勧めしたい場所です。Gunma Retreat Marcheのヨガクラスでは、初めて会う人同士が、雄大な山々に囲まれ、ヨガでつながることで、心から笑顔になって打ち解け合っていました。また参加者からは「群馬の自然とヨガに触れるうちに、徐々に自然体の自分に返ることができた」という感想をいただきました。

群馬でのリトリートの魅力は、都心に近いにもかかわらず、美しい自然や温泉、新鮮でおいしい食材がたくさんあり、人が温かいことではないでしょうか。これからもヨガを通じて、群馬の皆さんが健康になるお手伝いをさせていただければと思っています。



### 人にも地球にも優しい有機農業

よしだ有機農園 よしだなりひろ 吉田斉弘さん、なお 真緒さん



私たちは生産者として「安全」で「おいしい」食を未来につなげるといふ思いがあり、人にも地球にも優しい農業を目指しています。有機栽培では環境への負荷を減らし、生態系を保ちながら自然との調和も考慮します。父が36年前から続けている有機栽培を引き継いで、現在学び励んでいます。当農園は甘楽町にあり、毎年全ての農地で有機JAS認証を取得し、現在も有機野菜のみを出荷し続けています。

先日参加したGunma Retreat Marcheの会場では、近隣に住む人や旅行客と会話を楽しむ中で、有機栽培の手間や苦勞を理解してくれる人がたくさんいました。また川原湯温泉のマルシェで一緒になった店舗に、当農園の有機野菜を使い2回目に開催された草津温泉のマルシェで販売してもらうなど、横のつながりも広がり、「群馬の食をみんなで盛り上げていこう」と他の出店者との話も深まりました。

今後もこのようなマルシェが群馬で継続して開催され、日本の「食による健康」の先駆けとなる、魅力的なイベントが増えていくことを期待しています。

※有機JAS認証…JAS法(日本農林規格等に関する法律)に基づいた生産方法に適合した生産が行われていることを示す認証



### Gunma Retreat Marche 特設サイト

川原湯温泉(8月)や草津温泉(10月)で開催されたGunma Retreat Marcheの動画や出店店舗をご覧ください。

詳しくはホームページをご覧ください▶



問い合わせ先

県庁ぐんまブランド推進課 ☎027-226-3129