



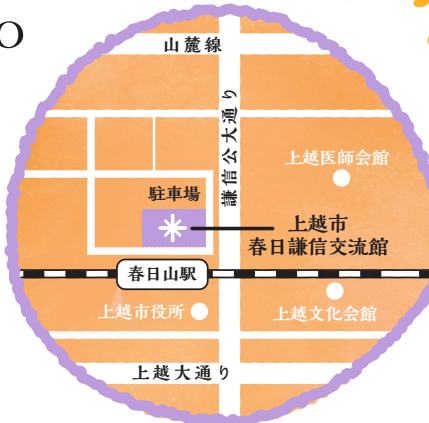
マイタウン マーケット Day

手づくりのもの、
趣味のもの、
美味しいもの、
面白いもの、
持ち寄って 立ち寄って
ぶらり気ままに集まれば
愉快的マーケットの
はじまり はじまり～

これは文化祭？
はたまた女子会？

2019.10.6. SUN
10:00-15:00

上越市春日謙信交流館
(上越市春日山町3丁目1-60)



秋の日曜日、お気軽にお出かけください！

ひとりでのんびり ☆ 友だちとわいわい
ファミリーで仲良く ☆

会場情報
ときめき鉄道 はねうまライン 春日山駅から徒歩1分
駐車場50台 (無料)
授乳室 / オムツ替スペース オムツ替付トイレあり

インナービューティーレシピの ふるまいトークショー (13:30-14:00)



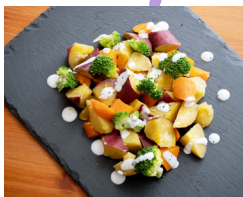
インナービューティープランナー AMIKA
さんによるトークショー。腸を整えて冷えない体を作りましょう。秋の食材を味わうホットサラダのふるまい付き！

☆ **無料、限定30食** ☆
*申込み不要ですが、先着順で、ふるまいがなくなり次第締め切ります
*お子さんにもお召し上がりいただけます

講師 AMIKA

◎ aaami.so

栄養士 / インナービューティープランナー
料理教室「インナービューティーサロン」
で4年間講師を務めた後、2017年新潟に
Uターンし、腸内環境を整える料理がテーマ
の「Amm Kitchen」を主催。上越のカルチャー
講座スペース「ステラプレイス」で定期的
に料理教室を開催している。



ハロウィンの練りきり和菓子づくりと コーヒーを愉しむ会 (10:30~12:30)



料理研究家の酒井里香さんとハロウィンを
モチーフにした練り切りをつくります。実
食は薫り高いコーヒーとともに、ベスト
マッチを味わいましょう。

☆
*参加費 500円
*定員 15名
*星女 LINE (@njf5415n) のトーク画面
からお申込みください

講師 酒井里香

◎ rikarika_5963

*親子参加可能です
*当日の持ち物：エプロン・マスク・三角巾・手拭き用タオル・洗い物用タオル

パーソナルトレーニング体験 グループプレッスン



元プロビーチバレーボールプレイヤーが教える
個人トレーニング。上越市でただ一人の女性パー
ソナル専門トレーナー池田杏奈さんの指導を、
グループプレッスンで体験する貴重なチャンス！

☆
*全5回開催 ①10時～、②11時～、③12時～、
④13時～、⑤14時～ (各回40分)
*受講料1,000円、各回定員10名
*事前予約受付です。星女 LINE (@njf5415n)
のトーク画面からお申込みください

講師 池田杏奈

◎ an1221na

*空席があれば当日参加もOK！
*パンツスタイルなど動きやすい服装であれば、
普段着で参加できるレッスンです(貸しウェア若干あり)

主催
公益社団法人 上越青年会議所
後援 上越市

上越青年会議所 事務局 上越市新光町1-10-20 上越商工会館3階
TEL 025-522-1819 (平日 10~15時) HP: <https://joetsujc.com/2019/>

個性とセンスが光る手づくりのものや趣味のもの。ミニワークショップなどお試しいしやすしいエクスペリエンスも盛りだくさん

ワンポイントメイク

カラーアイラインやリップで
つくる抜け感と女っぽさ



head salon lotus
@head_salon_lotus

**寄り道エステ&
アイブローアドバイス**

イベントの合間に、キレイ&寛
ぎのショートトリップをお試し



コスメやまとや
@cosme_yamatoya

**マシュマロボディケア
メソッド体験**

カラダを緩めてココロも解放す
る新感覚のボディケア



**amical®
bodycare&メモリーオイル**
@chanyumi.2.9

Special Thanks

会場装飾：つむぎ日和
(糸魚川市の素敵なマーケット
つむぎ日和 vol.9 は 9/21, 22 開催)

サポートスタッフ：上越の市民女性
協力：上越市男女共同参画推進センター

ボディトリートメント

ゴッドハンドのアーム&ハンド
/ヘッドトリートメント



Beau.a
@handmade_accessory_beau.a

**ホロスコープ&
パーソナルカラー**

占星術と色で自分の魅力を発掘
するトライアルチャンス



Libérer -リベレ-
@liberer.colorstar

アクセサリワークショップ

レジンでアクセサリパーツづくりに
挑戦。イヤリングやピアスも多数品揃え



Atelier KANA
@ka.mi.117

米粉パン & 布雑貨

もっちりしっとりのコシヒカリ
米粉パンと雑貨販売



板倉ふれあい工房

植物性材料のお菓子

卵、乳製品を使わないクッキーや
ビスコッティのやさしい美味しさ



StudioAnello
@anello_makiko214

無添加のパン

無添加にこだわった食パン、バ
ゲット、カンパニュ、ペーグル



Pain pour ・ぱんぷー
@pain.pour

ペーパーケーキトッパー

ケーキを飾る紙製トッパー。
アルバムへの飾り付けにも



Mltopper
@mi_topper

ハンドメイドアクセサリ

シャビッシュな雰囲気ただよ
うアクセサリ



"FORTUNE"
@fortune__23

ハンドメイドの小物

布とニットで紡ぐ小物やアクセ
サリー



S2 クラフト

手作りこども服

コットンリネンの肌触りとニュ
アンスカラーのこども服



Loma (ロマ)
@petit.atelier_loma

エスプレッソドリンク

本格エスプレッソをアレンジし
たデザート感覚のドリンク



BEEPRESSO café

ハンドメイド雑貨

ちょこっと刺繍の小物と
オリジナルこけし



oiwainohi
@oiwainohi

陶器のうつわ

豊かな土の肌合いを味わう
お皿やカップ



土筆窯

ハンドメイドアクセサリ

植物や天然石の美しさをまとう、
透明感に満ちたアクセサリ



anoano accessoires
@anoano.accessoires

ブーケのワークショップ

素敵なブーケを手作り。お花を
もっと楽しむ雑貨の販売も



ichica
@garden_house_ichica

クレイセラピー

泥のバックでケアとヒーリング



**大人の泥遊び!
クレイセラピー体験**
@u.ogurin

ハーブワークショップ

オリジナルハーブティーツクリ
と無添加食品の販売



農園 CuRA!
@farm_cura

アクセサリワークショップ

親子でペアイヤリングのハンドメ
イド体験 (ピアス、リボンも選択可)



sayme
@handmade_accessory_say.me

ドリンク&スイーツ

目にも美味しい
創作スイーツドリンク



ラ・ファミーユスユクル
@kaimanonsho

and more ... !

- こぼと書森 (古本) *
- あおぞらむすひ (おむすひ)
- Vegan Sweets もくれん (スイーツ)
- メディカルアロマ (アロマクラフト)
- Dione (数教&カラー)
- *Fil Plump* (アクセサリ、帽子など)
- omsvi shop (ソックス)
- …他

女性に向けた
情報発信中☆



星女 LINE
(@njf5415n)

お申込みもイベント
から!

スパイスカレー

インドやネパールのスパイスの
味わいと上越野菜のお惣菜



*販売 11:30 ~
(無くなり次第終了)
七つ森
@nanathumori_0326

キッシュ&スープセット

手軽に楽しむビストロの
人気メニュー



デザミ・アンティム

私たちは、上越の女性をエンパワメントし、
女性のパワーでまちを元気にします。



世界を変えるための17の目標



公益社団法人 上越青年会議所 星のように女性が輝く上越委員会

市民女性を中心とした出展者によるマーケット型の市民交流イベントです。
入場無料ですので、にぎわいの会場の雰囲気を楽しみに、
どなたさまもお気軽にご来場ください。

- *ものやサービスの購入にはお金がかかります
- *写真はイメージです。出展内容が変更になる可能性があります
- *休憩はイートインスペースをご利用ください。ごみの持ち帰りにご協力
をお願いします