

飛驒市
薬草活用講座
～薬草のある暮らし～

市では「薬草のある暮らし」をテーマに全5回の市民向け薬草活用講座を開催します。
薬草のある暮らしで、心も体も健康になりましょう！

7/4 (土) 森で学ぶ・摘む・食べる 薬草のある暮らし



地域おこし協力隊/株式会社香ノ果 代表
めんじょう せいが

毛受聖佳

薬草サロン「ひだ森カフェ」案内人。
薬草のある暮らしを提案しながら、
飛驒市と連携したイベントの企画・
運営や講師として活動。

自然に包まれながら森を歩き、薬草の見分け方や使い方を学びます。景色が最高の
場所で、摘みたての薬草をその場で味わい、森のめぐみをいただく贅沢な時間。
日常を離れ、心とからだを満たされる特別な体験です！

時間：10:00～14:00

参加費：3000円

参加人数：15名

服装：長袖、長ズボン、歩きやすい靴、

帽子、日焼け止め、筆記用具など

場所：岡田さんの森（飛驒市古川町高野755-1）▶

※当日は入口部分にスタッフが立っております。

緊急連絡先：毛受 080-1395-2997

Google Mapは
こちら↓



申し込みはこちら



または

飛驒市まちづくり
観光課

0577-73-7463

7/11 (土) 庭で育てて愉しむ、薬草のある暮らし

講師：上田涼子（ヒダノワ代表/和ハーブインストラクター/パーマカルチャーデザイナー）

10:00～12:00

参加費：500円

定員：40名

100種以上の和ハーブを育てる講師が、暮らしにすぐ活かせる薬草の選び方・
育て方・使い方を、庭のリアルな実例とともに楽しくご紹介します。



8/2 (日) 薬草で楽しむアジアごはんの会 ～森のめぐみで味わう夏の一品～

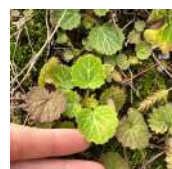
講師：毛受聖佳（地域おこし協力隊/株式会社香ノ果）

10:00～13:00

参加費：3000円

定員：10名

薬草を使ったラオスやタイの料理を楽しむ夏の会。薬草ラブやトムヤムクン、
白身魚の香草マリネを朴葉にのせて味わいます。最後はココナッツミルクの
薬草デザート。異国の風と森のめぐみを感じる特別な時間を楽しみませんか？



10/3 (土) 飛驒の棗と整う暮らし

講師：みんなの庭 岡田絢子、オレンジ薬房 葛井里美

10:00～12:00

参加費：無料

定員：30名

飛驒地域で収穫できる棗を収穫から保存方法。大棗の効能についての説明と
さらに自分で作る薬膳茶も体験できる講座です。



11/7 (土) 飛驒の秋、草木の恵みで整える美容講座
—植物の香りとエキスのある暮らし—

講師：Feel Japan株式会社代表 大塚美穂

10:00～12:00

参加費：2000円

定員：30名

秋の植物で整える美容時間。黒文字・柿葉・枇杷葉エキスを抽出して、日々の
暮らしに心地よいセルフケアを学ぶ講座です。



主催

薬草ビレッジ構想推進プロジェクト
飛驒市役所 まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463