

飛騨市

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

毛受聖佳

薬草サロン「ひた森カフェ」案内人。薬草のある暮らしを楽しくしながら、飛騨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（飛騨市古川町高野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 Maps



申し込みはこちら



または

飛騨市まちづくり
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（ヒタノワ代表 / 和ハーフィンストラクター / ハ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皿～

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。薬草ラーフやトムヤムクン、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) 飛騨の棗と整う暮らし

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

飛騨地域で収穫できる棗を収穫から保存方法。大棗の機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) 飛騨の秋、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。

