

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 済

講師：毛受聖佳（地域おこし協力隊／株式会社香ノ果 代表）

10：00～14：00
参加費：3000円
定員：15名

自然に生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！



7/11 (土) 庭で育てて愉しむ、薬草のある暮らし 済

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いたします。



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～



地域おこし協力隊／株式会社香ノ果 代表
めんじょう せいけい

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、
飛騨市と連携したイベントの企画・
運営や講師として活動。

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？

時間：10：00～13：00

参加費：3000円

参加人数：15名

持ち物：エプロン、三角巾、ふせん、筆記用具など

場所：古川町コミュニティセンター

（飛騨市古川町若宮二丁目1番66号 2階調理室）

緊急連絡先：毛受 080-1395-2997



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

10/3 (土) 飛騨の薬と整う暮らし

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薬を収穫から保存方法。大薬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。



主催

薬草ビレッジ構想推進プロジェクト
飛騨市役所 まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463