

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、摘みだ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します。



8/2 (日) 薬草で楽しむアジアごはんの会 済

講師：毛受聖佳（地域おこし協力隊／株式会社香ノ果 代表）

10：00～13：00

参加費：3000円

定員：15名

薬草を使ったラオスやタイの料理を楽しむ夏の会。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

みんなの庭 代表

岡田 絢子

高山市国府町生まれ。国府町金桶で「板倉庵百HAKU」
の管理と、周辺の景観保全や飛騨・美濃伝統野菜の
「国府なす」や「なつめ」を使ったイベントの開催
などを行う。令和7年度高山市地域課題解決型事業
活動プランコンテスト優秀賞受賞。

オレンジ薬局 代表取締役

葛井 里美

漢方アドバイザー・登録販売者・サモセラピスト。
女性の健康や腸活を中心に健康相談を行うほか、
毎月、地元情報誌『さるぼぼ』で健康コラムを連載。
漢方・栄養・養生をわかりやすく伝える活動を
続けている。

飛騨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。

時間：10：00～12：00

参加費：無料

参加人数：30名

持ち物：筆記用具など

場所：飛騨市役所西庁舎3F 大会議室

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

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

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