

ひだ森通信

2020 冬
Vol.1

「ひだ森通信」始めます

飛騨市では、行政、NPO法人、薬草愛好団体、地元企業などが連携して、薬草などの自然資源を活かしたまちづくりに取り組んでいます。この活動の輪を広げるため、この度、ニュースレター「ひだ森通信」を始めることとなりました。年数回、「飛騨の森の恵み」をテーマに、四季の自然や薬草の紹介、活動報告、イベント情報などの発信を行います。

ニュースレターを通して、薬草をはじめとする飛騨の豊かな自然に興味をもっていただくと幸いです。ご意見、ご感想などありましたら、「飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト」までお寄せください。

ひだの薬草を身近に！ 「ひだ森のめぐみ」オープン

2019年10月、薬草関連施設「ひだ森のめぐみ」が古川町式之町にオープンしました。薬草の展示、販売、ワークショップなどを行っており、飛騨の薬草を身近に感じ、体験することができます。今後、本施設を中心に薬草の魅力などを積極的に伝えていきます。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

ひだ森通信でも、同施設に関する情報を定期的に発信する予定です。



▲ <<1F>>店舗・ワークショップスペース

薬草粉末、野草茶、薬草飴などの薬草関連商品を販売。品揃えは飛騨随一です！野草茶の試飲サービスも行っています。また、マイ野草茶づくり、クズの花玉づくり、薬草七味づくりなど、各種ワークショップも常時開催しています。初めての方でも楽しく薬草のことが学べます。

<<場所>> 飛騨市古川町式之町6-7
<<営業日>> 毎日営業(年末年始を除く)
<<営業時間>> 10時~16時
<<電話/FAX>> 0577-73-3400
<<メールアドレス>> hidamori3400@yahoo.co.jp



◀ <<中庭>>ひだ森庭園

鉢植えの薬草展示スペース。見て、嗅いで、触って・・・薬草を身近に感じることができます！ここで薬草を覚えて、散歩の際に野外でも探してみませんか。
*冬季も薬草は見学できますが、鉢の配置が写真とは異なります。



▶ <<2F>>展示・イベントスペース

薬草や生薬の標本、絵手紙などを常時展示。落ち着いた雰囲気の中、薬草の知識を深めませんか。特別イベントも定期的に開催する予定です。

「ひだ森のめぐみ」スタッフ紹介



◀ かばさん(蒲 貞憲)

古川出身。おもてなしの心では誰にも負けません！植物が好きで、日々変わる店内の草花の装飾は私が手掛けています。



◀ きたひらさん(北平 嗣二)

この「ひだ森のめぐみ」を運営する「NPO法人薬草で飛騨を元気にする会」の理事長であり、薬草料理を研究し続けて5年の蕪水亭の主人です。

▶ はたさん(畑 美貴)

京都出身。元気な体のために蓄えた知識を関西弁でお届けします！河合の寺の嫁に来て早23年。「かわい野草茶研究グループ」で野草茶も作っています。手料理は任せなはれ。



▶ あやさん(岡本文)

飛騨の薬草に魅せられて、1年前に千葉県浦安市から移住してきた地域おこし協力隊。飛騨の美味しいものを食べすぎて大きく成長中です。



こんな声いただきました

「ひだ森のめぐみ」来訪者のコメントです ↓↓

「ほっこりして眠れなくなった。美容に関心の高い人たちを連れて、古川町の酵素温浴施設や薬草ランチを入れた薬草ツアーをしたい。」

40代女性 県外美容関係者

「ヨモギ茶がちょうめえ！」 30代男性 高山市

「忙しい日常を忘れて一息つける場所ができてうれしい。」 男女複数 市内



イベント情報

* WEBサイトで随時更新

■ 薬草コンシェルジュになってみませんか？

1/29(水), 2/19(水), 3/16(月)

初級~上級・ティーセレモニー講師講座など

講師: NPO法人薬草で飛騨を元気にする会 北平

参加費500円または1,000円 詳細問合せ・申込先: 蕪水亭・北平0577-73-2531

■ 野ブドウのつとクロモジでアクセサリーを作ろう！

2/23(日) 14:00~15:00 講師: 古川町 松井きみ子 参加費1,000円

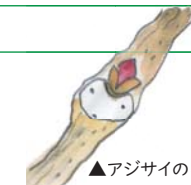
定員: 8名 申込先: ひだ森のめぐみ0577-73-3400

■ 絵手紙の会 友遊 ファイナル ステージ

5/18(月)~19(火)

一泊二日 薬草料理、薬草七味づくりと匂い袋づくり&スケッチなど盛り沢山 締切3/10(火) 問合せ: 山鼻0577-73-0522

その他、山水女による薬草料理教室なども計画中心！
「飛騨みんなの博覧会」もチェックしてみてくださいね。



▲ アジサイの冬芽

<<発行>> 2020年1月15日発行
飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト(飛騨市役所 地域振興課内)
〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2-22
TEL 0577-62-8904 FAX 0577-73-7077 email hidayakusou@city.hida.lg.jp
<<編集>> 飛騨市地域おこし協力隊 岡本文



web



facebook



instagram



団体紹介
山水女(さんすいめ)

薬草を活かすことに試行錯誤し続けて20年。毎月第3水曜日に集まることからこの名前がつけました。リーダーの佐藤を中心に、現在7人で活動しています。横浜から移住した塚本家を拠点に、故・村上光太郎先生らに教わりながら、「生活の中で薬草をどう使えばいいのか」考え続けてきました。

原点は「メナモミ」。この薬草は塩分が原因で起こる血管のトラブルを解決してくれると知って、栽培・活用を続けています。これからは次の世代にバトンタッチしつつ、薬草生活を楽しんでいこうと思っています。

山水女

活動紹介

地元の宝物で
心身ともに健康生活!

河合町では、令和元年6月から月一回「河合町薬草勉強会」を行っています。この会は、地域複合サロンなどをきっかけに、地元から「もっと薬草のことが知りたい!」、「ドクダミでジュースが作れるの? どうやって?」というような声が出たことを受け、始めました。知識を得るだけでなく、生活に取り入れる方法を実践することが特徴で、河合町の主婦を中心に約30名が参加しています。

これまでに、薬草ギョウザ、メナモミペースト、ジンジャーシロップなどを作りました。「自分の班のギョウザが一番おいしい」など、みんなでワイワイと作ることも健康づくりに役立っていると感じます。勉強会の後、自宅と同じものを作り近所に配る方や、参加者以外でも材料を提供してくれる方がいて大変助かっています。

今後も、薬草を生活に取り入れることで「心身ともに健康な河合町」を目指していきます。河合振興事務所 林



朝霧フィールド季

ご存じですか? 「朝霧の森」

飛騨にはたくさん森がありますが、その中でも「朝霧の森」はとても親しみやすい森のひとつです。場所は古川町黒内地区「桃源郷温泉すばくふる」の周辺。遊歩道が2つあり、体力や時間に合わせて散策コースを選択できます。自然を楽しみながらの「健康ウォーキング」も定期的に開催されています。

森の中には何十種類もの薬草が生育しており、薬草を勉強したい方にもおすすめの場所です。「ひだ森通信」では、定期的に季節の見どころや旬の薬草を紹介していきます。

白川・仲島



森からの手紙 「薬草は毎日コツコツ摂るのがコツ。転ばぬ先の杖を目指します。」
絵手紙愛好者 山鼻(古川町)



ナンテンの履歴書
正月によく見かける「ナンテン」の故郷は、長江下流から雲南・アッサムに渡る照葉樹林帯です。暖かい気候と石灰岩質土壌を好むため、西日本のカラストにも生育しています。中国では葉や実を鎮咳薬にしましたが、日本では観賞用に広まりました。鎌倉時代にはすでに伝来しており、藤原定家は「明月記」で「夕方、中宮権大夫からナンテンを送られ、前栽にこれを植えた」と記しています。



に入りの品種を育ててみましょう。
ただし、ナンテンの葉と実は毒性があるので、食べないでください。
三井



薬草の知恵袋

クズ

今回は故・村上光太郎先生もおすすめする飛騨市を代表する薬草の「クズ(葛)」を紹介します。

お盆の頃に赤ワインにそっくりな色と香りを楽しませてくれる花を咲かせるクズ。秋の七草として日本の暮らしに深く結びついてきました。昔、奈良県吉野郡国柄(くず)地方の人たちが、このクズの大きな根を掘ってさらして作ったデンプンの粉を都に売りに出たところから、都の人々は「国柄のクズの粉」を「クズ粉」と名付けました。当時、吉野では「飼葉藤(かいばふじ)」とも呼んで親しまれ、葉を家畜の飼料にもした

花は藤の花房を上に向けた形で、メ科特有の蝶形の花が下から咲き上ります。この花を乾燥させて、粉末かお茶にして飲むと二日酔いに効果が見られるようです。つるは10mにも伸び、大きな葉とともに日当たりのよい樹木や土手をおおいます。つるは髪の毛を黒くし、葉は絞り汁を盃一杯飲むと糖尿病に良いそうです。根は主に漢方処方方の葛根湯の主薬になります。

厄介者の葛ですが、私たちが健康に導く素晴らしい薬草です。夏になったら採取しましょう。
NPO法人薬草で飛騨を元気にする会
北平
参考文献 村上光太郎(一九八四)
『徳島県薬草図鑑』徳島新聞社

ティーセレモニー

今日の身体の調子はいかがですか? 季節に合ったおすすめ12種類の薬草からいくつか選んで、自分だけのブレンド茶をつくる時間が好評です。「ひだ森めぐみ」ではコンシェルジュからアドバイスを聞きながら、①30分までできるお試しコース(千円・予約不要)、②1時間以上かけてじっくり身体と向き合うコース(3千円・要予約)があり、幅広い世代の方に楽しんでいただいています。飛騨のミネラルが体を芯から温めてくれますよ。

ひだ森めぐみ 岡本



◀サルトリイバラ