

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9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！

第1回

山椒のある暮らし～薬草香るラー油とピリ辛ランチづくり～



ピリリと香る「山椒」を主役に、薬草をふんだんに使ったランチを一緒に作ってみませんか？

本格麻婆豆腐に、豆乳担々麺と炊き立てごはん、そして山椒アイスまで！

講座では、薬草の香りをギュッと閉じ込めた「薬草ラー油」も手作りし、お持ち帰りいただけます！

8/16 土 参加費 2000円

会場：飛騨市古川町コミュニティセンター 2F 調理室

時間：10:00～13:00

持ち物：エプロン、三角巾、布巾、ラー油を入れる小さいビン

定員：10名

講師：薬草事業 地域おこし協力隊 毛受聖佳

<<申し込み>>

右のウェブフォーム

またはTELにて受付

まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463



第2回

薬草かるたでトランプ遊び～遊びながら広がる草の世界～



漢方や薬草の世界がぐっと身近に！リニューアルされた「薬草かるた」を使って、遊びながら薬草の

名前や効能を覚えていく新感覚ワークショップです。大人は脳トレ感覚で、子どもは楽しく

自然と学べる。家族でも、おひとりでも、お気軽にご参加ください！

8/23 土 参加費 無料

会場：飛騨市古川町コミュニティセンター 3F 和室

時間：10:00～12:00

定員：20名

講師：薬草コンシェルジュ 山鼻優文子

<<申し込み>>

右のウェブフォーム

またはTELにて受付

まちづくり観光課

TEL 0577-73-7463



第3回 10名・参加費 500円

野草とすぐす、森のひととき
—森林浴と薬草茶で自然を味わう体験会—

9/20 土 10:00～12:00
講師：白田 陽子

※ 雨天時 9月23日(火)

第4回 10名・参加費 2000円

薬草のある秋の暮らし
—秋の実りごはん—

9/27 土 10:00～13:00
講師：毛受 聖佳

第5回 10名・参加費 2000円

薬草弁当のある暮らし
—薬草で作る秋の香り弁当—

10/26 日 10:00～13:00
講師：毛受 聖佳

第6回 10名・参加費 2000円

薬草スープとパンのある暮らし
—秋の恵で、からだにごほうびを—

11/22 土 10:00～13:00
講師：毛受 聖佳

第7回 30名・参加費 500円

庭からはじめる、薬草のある暮らし
—身近な四季の薬草を、家族で楽しむコツ—

11/29 土 10:00～12:00
講師：上田 涼子

第8回 各8名(AM/PM)・参加費 700円

南飛騨に伝わるあねかえしづくり
—薬草を使った郷土のお菓子—

12/6 土 10:00～12:00
13:00～15:00
講師：皆越 真佐代

第9回 10名・参加費 2000円

薬草で整う、冬のおかゆと点心時間
—心と胃袋にしみわたる、冬の薬草の使い方—

12/13 土 10:00～13:00
講師：毛受 聖佳

※ 内容が一部変更になる場合があります。

※ イベント詳細は順次公開します。