

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

Contents

- | | | |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. 京都北山薬用植物図譜「ワサビ」 | 4. 「アピオスの栽培」 | 7. 漢方褒貶 |
| 2. 新年度を迎えるにあたり | 5. 花脊だより | 8. 薬草の森公園で観察できる植物（4～6月） |
| 3. 「DHA は風邪の咳やアレルギー性の喘息にも効く」 | 6. 「森林をもう一度見直すことの重要性」 | 9. 活動報告 |
| | | 10. 行事予定 |

山ワサビ

京都 北山

薬用植物図譜 6

学 名 *Eutrema wasabi* (旧学名: *Wasabia japonica*)
分 類 アブラナ科ワサビ属
生 薬 名 さんきこん 山葵根、さんゆな 山愈菜
薬用部位 根茎、葉
薬 効 消化吸收促進(香辛料)

(※神経痛・腰痛などに外用された事もある。)

深山溪谷の清流などに自生するワサビは環境条件に敏感な植物です。透水性のある土壌で短時間の弱日照が望ましく、中でも重要なのが水です。養分が多だけでなく、水温 12~13℃で尚且つ夏季と冬季で温度差の少ないことが適応条件です。これを満たすのが山地からの湧水です。森林、特に落葉樹林の落葉による腐葉土には保水性があり、大雨も徐々に湧水になって流れ出るので年間

の水量の差が少なく、水温の変化も少ないです。さらに腐葉土には雨水を濾過する効果があり、土壌中の養分も水に溶解するので、湧水はきれいで養分が豊富になります。このような人為的に造り出すことの出来ない恵まれた自然環境でワサビは育ちます。日本には“三大ワサビ”と呼ばれる産地があり、山間地につくられたワサビ田で森林が育む水を利用して栽培されています。長野県の“安曇野ワサビ”、静岡県の“うとぎ有東木ワサビ”、島根県の“ひきみ匹見ワサビ”です。

ワサビは栽培法によって呼び方が異なり、田んぼで栽培されるワサビを「水ワサビ(沢ワサビ)」、一方畑で栽培されるものを「おか陸ワサビ」といいます。日本のワサビ栽培は水ワサビが多く、陸ワサビの約 10 倍です。2020 年のワサビ年間生産量は約 2000t ですがそのうち約 4 分の 3 は葉柄です。葉柄は中国からの輸入も多く、ほとんどが練ワサビや粉ワサビなど加工用にされます。近年では人工的に光や温度を調節した室内水耕栽培の技術開発も進められています。

ワサビの生育温度は 6~20℃で、夏季と冬季は生育が停滞します。開花は発芽から 1 年以上たった株で見られ、脇芽の一部が冬期に花芽へ分化します。早春には花茎を 30~50 cm 一気に伸ばし開花します。この花茎も含め、主に根茎・葉・葉柄が食用になります。根茎は年中収穫が可能ですが、葉と葉柄は 4 月の開花とともに辛味が減少します。

第 3 ページに続く

↑花脊薬草の森公園では陸ワサビを栽培しています。このワサビ畑のある場所は自然林とき谷川に挟まれており、夏でも冷涼な風が吹きぬけます。ワサビも心地よさそうに生長していますので是非見に行ってください。

2022 年度
令和 4 年度

新年度を迎えるにあたり

理事長・医学博士 山原 條二

あれほどの騒ぎだったコロナも春の訪れと共に変異を繰り返して毒性は弱くなり通常のインフルエンザ風邪並みの取り扱いとなる事を願っております。

本年度も継続する事業と新しい切口で試行する事業を紹介してまいります。健康づくりにお役立ていただけるよう是非ご参加下さい。

自然療法セミナーも出来るだけ“神農本草経”収載の生薬などを中心に栽培や加工、生薬としての活用法の実例なども紹介し、さらに話題となる疾患と自然療法なども併せて行いたいと思っています。

野外活動は継続して生薬類の栽培法の改良は勿論、化学物質には依存しないやり方でほぼ完成かと思われる堆肥・土壌の改良剤“来復”に、本年は花脊で数年前から休耕地で異常に繁茂しています写真のようなオオハンゴンソウ（キク科）のこの繁殖力を堆肥に生かせないかと考え、梅雨時の背丈が 50-60cm の時および花期の 8-9 月、背丈が 100cm 位の時に根から乾燥で各 20-30kg（生ですとこの 10 倍、1 株約 100g ですから 2000 株程度）を採取しオオハンゴンソウを駆除すると共に堆肥に 5%-10% 添加して秋植えのジャガイモに施肥しその効果のほどを試験したいと計画中です。



↑ 花脊に繁茂するオオハンゴンソウ

昨年は未完成でした周遊できる自然観察道は、今年度中に是非仕上げたいと思っています。国内研修旅行は延期となっています東北・福島朝鮮人参の収穫や加工場の見学と、出来れば完成した三陸海岸沿いの自動車道で青森八戸のアピオス（マメ科）の栽培地なども見たいと思っていますが、5 月の総会で皆様に諮り決定したいと考えています。花脊でも今年から栽培を計画しています新機能性食品のアピオスについては別項で詳細は説明します。

又薬膳教室で入手可能な廉価でだれもが簡単にできるレシピを考える為にも事務所では毎日昼のご飯に旬の素材を炊き込み、食べられる野草の実物を覚えてもらうだけでなく味わってもらっています。本稿執筆日の長芋の零余子（むかご）の一年目の物とチョロギ、チャイブの鱗茎に塩を少々加えた炊き込みご飯は大変好評でした。チャイブの様な硫黄を含む野菜を摂取する事は、血管を広げ血圧の調節にも有効という研究もされています。毎日少しが大切です。

小さなことも疎かにしてはいけない
堤防も蟻の穴から潰える。

細微不可慎
隄防自蟻穴

主として用いる根茎は新芽の出る 10 月頃から 3 月下旬ごろは辛味が強く軟らかくて美味しいです。近種で北欧原産の西洋ワサビ(ホースラディッシュ)は、日本のワサビと違って栽培しやすく花脊でも日光のよく当たるところなら何処でも生育します。西洋ワサビの根茎は大きいですがすりおろしてもワサビ特有のさわやかな香りがありません。

根茎と葉は食用だけでなく民間薬としての役割も担ってきました。内服薬としては、食欲増進や防腐抗菌作用があることから芳香性健胃薬として用いたこともあります。外用薬にはリュウマチ、神経痛、五十肩、腰痛の鎮痛剤として用いられていました。

学名「*Eutrema wasabi*」古い学名は「*Wasabia japonica*」とある通り、ワサビは日本原産です。薬草の日本最古の辞典「ほんぞうわみょう本草和名」(918 年)には山葵、和佐比やまあおい わさびと記されています。室町時代から生の魚が食べられるようになると、刺身のつまとして、または蕎麦の薬味に利用され需要が増しました。本格的に庶民の食卓に広がったのは江戸時代で、ワサビを利用した鯖の押し鮓や握り鮓が考案されました。これが江戸庶民の人気となり、こうしてワサビは日常に欠かせない香辛料として浸透し和食文化の発展に貢献しました。2013 年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されるとワサビへの関心が世界的に高まり、2018 年には「静岡水わさびの伝統栽培」が世界農業遺産に登録されました。



←根生葉※

根茎

※根生葉…地上茎の基部についた葉で、地中から葉が生じているように見える。

DHA は風邪の咳やアレルギー性の喘息にも効く

2 月 1 日到着の *Biological and Pharmaceutical Bulletin* 45, 240-244(2022)の論文の内容を主として紹介します。以前から ω3 や ω6 の油脂を適度に摂取することの重要性を会報誌やセミナーでご紹介してきました。今回は EPA や DHA などの ω3 系の薬効の一つを詳しく解明したものと考えています。合成の医薬品と異なり生薬や生薬の成分など天然物の薬効は多岐に及ぶ点が不思議というか魅力なところとも思っています。

急性炎症は痛みや痒み、腫れ、発熱、発赤などの他に気管支の平滑筋を収縮させて咳を出させる事も誘発します。風邪にかかった最中には水鼻が出て咳が止まらないとか、花粉症の季節に喘息の悪化などに関与するのはアセチルコリン、ヒスタミン、プロスタグランジン、トロンボキサン、さらにロイコトリエンなど種々の体内で合成される起炎物質の関与があります。その為に単に抗ヒスタミン剤や解熱鎮痛剤を服用してもなかなかすっきりしないわけです。古くは国民病とさえ言われた肺結核が抗生物質の開発により原因菌である結核菌を一掃出来、今日ではほとんど稀にみる病気となりましたのは、原因と病気の関係が単純であったからです。今治療に手古摺っている病気は全て原因と結果(病気の発症)が複雑なところにあります。

気管支の平滑筋には各種の体内生理活性成分の結合するところが揃っています(受容体といいます)。特にプロスタグランジン $F_2\alpha$ やトロンボキサン A_2 が結合すると強力な平滑筋の収縮が誘発され咳込んでしまいます。今回の論文はプロスタグランジン $F_2\alpha$ やトロンボキサン A_2 の結合するのを DHA は阻害し気管支の収縮を抑制するというものです。オリーブ油や米糠油、胡麻油にはほとんど含有されていませんが、菜種油には少量、エゴマ油や亜麻仁油には特に ω3 の油脂が多く含有されています。ω3 の油脂は熱や空気で酸化されますので、賞味期限をよく確認して購入し開封後できるだけ早く消費できる容量の物を冷蔵庫内で保管するなど工夫が必要です。毎日小匙に一杯でも忘れずに摂取することも重要です。

咳が無くても体内に DHA がいつも補充されていると咳の出る様な病気にかかっても発症を未病のうちに抑え込むことができるわけです。



↑アピオスの塊茎部

“アピオスの栽培”

新薬用食物の試験栽培

根の肥大部（直径3～6cm程度）を食用とする“アメリカホドイモ”のラテン名は *Apios americana*（マメ科）で単に“Apios”として知られています。古くはアメリカの先住民が主食としており、日本へは明治時代にリンゴの苗木の輸入と共に紛れて入ってきたようです。現在は青森を中心に栽培され京都では知る人は少ないでしょう。栄養成分を芋類と比較すると、カルシウムと蛋白質、食物繊維、鉄分が特に多く含まれています。カロリーも比較的高く様々な栄養素が豊富に含まれているため、食の細い方や食欲がない場合にも有用な栄養源になります。食用でマメ科の代表である大豆と同様にイソフラボン含有し女性ホルモン様物質の補給にもなり骨粗鬆症や更年期障害の予防、さらに大豆サポニンも含まれているため、アトピー性の皮膚炎の予防効果や抗酸化作用が期待されます。また、含有ペプチド（蛋白）に血圧の降下作用があることも知られています。その上地下部の食用部分にもビタミンKを含有するという特長もあります。特徴的な花を咲かせますが、これもお茶にすると血糖値の上昇を抑える作用があると言われています。根の肥大部は生食や茹でると、ちょうど栗と芋の中間の食感のある少し甘い食材です。チョロギと同様、栽培や種芋の保存は大変容易で花脊の環境には適合しており雑草の生育防止にも向く植物ではないかと期待して本年は試験栽培を計画中です。特に本年は堆肥の組成（中味）や施肥量をチェックし、病害虫の発生状況や収量などを注視して試験栽培をします。

チョロギも含有成分から見ると優れた食材ですが、サイズが小さすぎることや特有の形態から嫌う人もあり、もう少し大型で且つ機能性の期待される上に栽培管理が楽な物を探しているところです。

【栄養成分比較表】

(100gあたり)

成分値	アピオス	ジャガイモ	サツマイモ	サトイモ	ヤマイモ
エネルギー(kcal)	146.0	51.0	127.0	53.0	108.0
水分(g)	56.5	81.1	64.6	84.1	71.1
蛋白質(g)	5.9	1.8	0.9	1.5	4.5
脂質(g)	0.6	0.1	0.5	0.1	0.5
炭水化物(g)	35.6	15.9	33.1	13.1	22.6
食物繊維(g)	11.1	9.8	2.8	2.3	1.4
カルシウム(mg)	73.0	4.0	40.0	10.0	12.0
リン(mg)	120.0	46.0	46.0	55.0	65.0
鉄(mg)	1.1	1.0	0.5	0.5	0.6
ナトリウム(mg)	5.0	1.0	23.0	極微量	5.0
カリウム(mg)	650.0	420.0	380.0	640	590.0
ビタミンC(mg)	15.0	28.0	25.0	6.0	7.0
ビタミンE(mg)	0.8	極微量	1.0	0.6	0.3
ビタミンK(μg)	3.0	1.0	0	0	0



↑アピオスの花
(花期：8～9月)

文部科学省『日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）』を基に作成

花脊だより

年くれぬ 春来べしとは 思い寝む まさしく見えて かなふ初夢

山家集より

西行法師の山家集で、冒頭の春の歌の一首目にこの歌がある。歌の前に「たつ春の朝によみける」とあるので立春の朝に詠んだと思われます。立春は一年のはじめとされ、季節の節目にはこの日が起点になります。旧暦の元日と立春が近い（今年は2月1日が元日で2月4日が立春でした）この時代では立春に見る夢を初夢としたのでしょう。私（園長代理）は今年、2月4日に花背の夢を見ました。

私たちにとって身近な、今の日本の自然とその多様性はすべて人が作り出したものです。

花背のように、これだけさまざまな小動物や草木が住めるようになったのは、私たちの先祖が森林を切り開いて土地を開拓したからです。ため池、田んぼなどをつくったことでいろいろな小動物がすみつくようになって、結果的に生物多様性が豊かになりました。

以前にも取り上げましたが、現在の大量生産・大量消費・大量廃棄の社会経済システムは、私たちに便利で快適な暮らしを提供してくれましたが、自然環境に取り返しのきかない多大な負荷を与えてしまいました。私たち日本人が大切にしてきた、心あられる 昔からの「のどかな風景」や、「四季の移ろい」などは消えてなくなってしまう。

私は気づいたのです、こんなのは考えていた理想の生活じゃないと。

「人生において何が幸せか考えた時、大切なのは自分が楽しく暮らすことだ」

そんな時、花背が動き出したのです

空家も多くなり、また少子高齢化が進み過疎で悩んでいた花背が移住者を増やすために、資源消費型から資源循環型に舵を切ったのです

花背の農地では有機農業・無農薬で栽培し、私たちの特製「来復」を使い作物を造っていきます。すべての作物は地産地消で食料自給率100%です、輸入品などもってのほか。

幸いにも花背にはまだ豊かな森の恵みがたくさん残っていて、水や空気が汚染されておらず、山に囲まれた畑ではぐくまれ「来復」で育てた食材の数々も、滋養に溢れ健康的で何よりも美味しい。

また農地は周りの山や川、水路とつながり、さまざまな生き物のすみかになっています。環境にやさしい農業を行っているところでは、カエルやクモ、トンボなどが多く住んでいることが、農林省の調査の結果でわかりました。生き物の数や種類の豊富さは、豊かな生態系が保たれていることを示しています。花背は希少な昆虫などの楽園となるのです。

花背では牛肉や乳製品の飲食は禁止になります（日本では1kgの牛肉をつくるために、20倍近い量の輸入穀物を与えています、一方ではその穀物を食べられない為に、飢餓問題という現実もあります。野菜や芋、穀物として旬の物を多く摂食する事の合理性も知って生活する必要性を感じるこの頃です）そして今後は積極的に鹿を食べていきます。

実は反すう動物の鹿や牛は、4つの胃にすむ約8,000種の微生物の力を使って餌である草や木の新芽などを醗酵・分解して栄養にしています。胃で餌を分解する際にメタンガスを発生させ、その9割以上をゲップで、残りをオナラで出します。牛1頭が1日平均500リットルのメタンガスを発生させるのです。メタンガスは温室効果が二酸化炭素の約25倍です。日本のメタンガス排出量は二酸化炭素換算で2848万トン。うち牛のゲップとオナラは756万トンと27%を占めます。全国約11万台のバスから出る温室効果ガスは、年間410万トン。約21万台のタクシーからは248万トンですので、牛のゲップとオナラはバス・タクシーから出る量より多いという恐るべき数字です。

牛肉や乳製品を食べないことで、多くの牛の生産数を減らす、このことによりメタンガスの排出量を大幅に削減出来るのです。

鹿、イノシシ、熊もそうですが、外来種の問題を含め、人間が野生動物の脅威にさらさせるようになったのは、私たちが山林の管理を怠り、里山というものを放棄したことによって、人間社会と自然との境界線が曖昧になってしまったことにあります。生き物たちとあいまみれて仲良くくらすことが、生物多様性ではありません。

花背は今後「資源循環型」社会になり、すべて自給自足の生活になります。

ここでは捨てるものは何もありません、ウンチも栄養として土に戻し使います。ゴミがでないのでゴミ収集車も必要ないのです。独立国ですから電気を安易に関電から買ったりはしません、新技術を用いた木質バイオマス発電を稼働させます。これは水分を含んだ丸太とか、竹でもそのまま燃料にするので間伐材も利用され、花背の森林も生き返ることでしょう。また有機農業をすること。堆肥を使って土造りをする。こういった取り組みで、大気中への CO₂ (温室効果ガス) の排出量を年間約 15 万トンも削減できることがわかっています。

これからは花背に移住者が溢れ、また花背に活気が戻ったのです。

こんな初夢を見ました・・・正夢になったらいいのですが。

園長代理 せ一の。

森林をもう一度見直すことの重要性

地球の温暖化を誘発する原因の一つとして化石燃料の大量消費による CO₂ 排出量増大が問題になっています。また、これを予測した方程式を編み出した日本人研究者の真鍋淑郎さんが 90 歳にしてノーベル物理学賞を受賞されたのは記憶に新しいところです。夏の高温や異常気象には皆が困っているところです。私たちの周囲の構造物の多くには金属やコンクリート、プラスチックなどの無機材料が汎用され続けています。これらは施工するにしても品質が均一で安心して使える材料で、価格もそれほど高価でない物が多いのでよく使われるのも仕方がないという一面もあります。しかしもう少し考えて、これらの無機材料を得る段階からみると、すべて自然破壊を伴わない作業は一つとしてありません。

大津の南に湖南アルプスという所がありますが、奈良時代に大仏の鑄造の為に山の木が多量伐採され燃料にされたところは今でも樹木の生育が悪く、^{しばしば}“大戸川ダム”建設で問題となる一帯にあります。山陽新幹線で姫路を出て岡山へ走るとすぐに禿山ばかりが見えます。赤穂の塩田用にすべて燃料として伐採され今でもまだ復旧しない現実を見ると、場所によっては森林再生が困難であるということが伺えます。エジプトにも 3000 年前にはスーダン杉(レバノン杉)が繁茂していたことなども分かりやすい例と考えます。山から切り出した鉱石を精製することは、大気汚染を誘発するだけでなく大量の化石燃料も使用します。プラスチックは難分解性の為、使用後の処理も問題になります。再生可能な資源である木材の活用が再び見直され始めています。

木材は無機系材料よりも単位面積当たりの強度・遮音性・断熱作用が強い上に加工も容易で軽量、さらに触感・視感もよいです。加えて無機系素材の高気密高断熱性由来の結露もなく室内を快適に保つ素材と言えます。しかし欠点をよく知り活用する必要があります。

奈良法隆寺の木造建築である五重塔は日本最古の塔として知られていますが、建築からすでに 1000 年以上経過している事実をみると、適当なメンテナンスを行えば無機素材よりも長持ちする優れた素材であると言えます。木材は天然物ですし同じものは一本として存在しないが故に面白い活用法が待っています。

花脊の薬草の森も将来自然環境の保全林の手本となるように、皆様の英知を結集して活用と保全を考えていきたいと思っています。すでに山の地力の回復に特殊肥料“来復”の活用を始めています。別紙に樹木の持つ CO₂ 削減効果について詳細にまとめていますので是非ご参照ください。

本年の2月は例年に無く日中も5℃程度の日々が続きました。もうこれほどの寒冷は持続しないと太陽の力を見ていると感じるこの頃です。小学生の頃、教室の特に女子の児童が手を包帯でグルグル巻きにしたり、耳朶を紫色に腫らしたり、足の小指などに現れる“しもやけ”は極普通にみられた冬の傷害でした。男女共に中肉中背の色が白くポッチャリ型の人に発症することの多い障害です。水毒体質で水の巡りが素々弱いのが住環境や食生活の変化で見られなくなってしまいました。ところが人生100歳の長寿時代を迎え、加齢と共に生体の機能の低下はどうしようもありません。相談に来られるのはいずれも女性、それも65歳以上の方々ばかりです。問診で体を冷やすような食事や果実の摂取方法も丁寧に聞き出し答えています。もう旬は終わりましたが“リンゴ”一つみても日本の物はよく立派に出来ています。欧米のそのの倍もあります。柿は渋柿から水分を抜いた干し柿が本来の物で改良され甘柿の大型の物も出現しました。「果実を多食しませんか？」と質問すると「それほど食べません」という返事に惑わされてはいけません。“果物のジュース”や“野菜ジュース”まで聞き出すのに時間がかかります。

四方海に囲まれた日本の湿度は冬でも35%以下になるのは大変希な事で「1日2ℓも水を摂取しなさい」と言われた事を信じ実行すると水毒体質になります。体を温め水の巡りをよくする“当帰四逆湯”さらに冷えが強いとこれに呉茱萸と生姜を加えた“当帰四逆加呉茱萸生姜湯”。又皮膚の荒れには亀齡堂の“紫雲膏”でおおよそ緩解します。本号で少し解説のDHAなどω3型の油脂例えば亜麻仁油の小匙一杯の毎日の摂食はさらに有効かと思います。油は苦手という時には背の青い魚の摂食を多い目に“かえりチリメン”などもいいと思います。ω3型の油脂と抗炎症作用に関しては別項を参照ください。尚、西洋医学で“しもやけ”を治す方法はみられません。体質から欧米人はかかり難いかもしれません。

4月

5月

6月

に観察できる植物

at 薬草の森公園

4月

イカリソウ、シヤクナゲ
キンキマメザクラ、など



イワウチワ

スイカズラ(スイカズラ科)の花は咲いた時に白色をしています数日経つと黄色に変化します。そのため生薬名「金銀花」と言われるようになりました。スイカズラは蔓性の植物で、花脊でも日当たりの良い場所でこの蔓がよく絡みついています。

スイカズラ



ボタン、シヤクヤク
トチノキなど

5月

6月

ハコネウツギ、ササユリ
ウスギヨウラクなど

ヤマグワ



園内に樹齢150年程のヤマグワ(クワ科)の木があります。6月から7月にかけてたくさんの実をつけます。実が青紫色に熟すと鳥がつつき、落果するとアリが集まる程美味しいです。クワは園内のあちこちから発芽しており生命力の強さを感じます。

3月下旬から4月上旬頃、雑木林の下草にイワウチワ(イワウメ科)の花が見られます。まだ木々の新芽や草の芽吹く前、凛とした桃色が春の訪れを告げているようです。名前の様に岩の上など乾燥にも耐える植物で、京都で自然に見られるのは珍しい植物です。

2021年12月・2022年1月・2月の活動報告

京都薬草の森公園 12月5日(日) ～この日の整備をもって春まで「薬草の森公園」は閉山です～

2021年最後の公開整備、雪化粧で綺麗な花脊峠を越えて薬草の森公園にやってきました。最初に2021年度の活動報告を行いました。ご清聴ありがとうございました。その後ジャガイモとチョロギの収穫を行いました。お昼には採れたてのジャガイモとチョロギに加えて里芋や原木椎茸など花脊の食材たっぷりのお味噌汁やカボチャの煮物、野菜炒めに焼き鯖、そして理事長特製のきずしと盛沢山でした。午後からは自然観察会を行い、本年度の公開整備は無事終了しました。2021年も沢山ご参加いただきありがとうございました。2022年も薬草の森公園をどうぞよろしくお願いいたします。

雪化粧の花脊



収穫したチョロギ



病気の近寄らない食事



2022年4月・5月・6月の行事予定

◆京都薬草の森公園 整備

- 4月3日(日) 山開き・植樹祭・自然観察会
★椎茸の菌打ち実習も開催予定！
5月7日(土) 金時ショウガなどの植付・植樹・自然観察会
6月5日(日) 畑や山での作業・自然観察会
(事前にご連絡ください)

◆理事会・総会

- 5月26日(木)
16時30分～ 理事会 (於:事務局3Fセミナー室)
17時00分～ 総会 (於:事務局3Fセミナー室)
17時30分～ 懇親会 (於:京料理 松桑)
※社会情勢により変更する場合がございます

◆自然療法セミナー (事前にご予約ください)

土曜コース: 4月 9日、5月14日、6月11日 / 木曜コース: 4月28日、5月26日、6月23日
午後2時～4時 (於:事務局3Fセミナー室) ◎受講料: 正会員 2,500 円 / 学生 1,000 円 / 一般 3,000 円

毎月第2月曜日は
「理事長の漢方相談の日(無料)」です

どなたでもご相談いただけます。
お気軽にお越しください。
事前にご予約をお願いします。
日程: 4月11日 5月9日 6月13日

新年度がスタートします！

会員の皆様は、年会費の納入をよろしくお願い致します。
また新規に本法人の会員になって頂ける方を募集しております。
ボランティア保険へのご加入は、お申し込みから
一カ月程度お時間をいただく場合がございますのでお早めに！
自然療法セミナーへのご参加もお待ちしております。
※詳しくは事務局もしくはHPの会員募集にてご確認ください。
(会員募集: <http://www.tenshikai.or.jp/kaiinboshu2022.pdf>)

一事務局だよりー

4月3日(日) はいよいよ山開きです。本年も薬草の森公園では環境保全の為に植林や循環型の有機・無農薬での試験栽培を行っていく予定です。新年度も健康造りの場としてご活用いただけるよう整備を進めていきますので、本法人並びに薬草の森公園をどうぞよろしくお願いいたします。

また、コロナウイルスが落ち着きましたら薬膳教室や国内研修旅行も開催したいと考えております。新年度も本法人の活動が皆様の健康造りの一助となることを願っております。