

小岱山薬草の会（熊本県玉名市）

薬草食べて元気な町へ

小岱山薬草の会

会長

宮永 マス子



1. 玉名市の概要

玉名市は、熊本県北西部に位置し、平成17年10月に玉名市・岱明町・横島町・天水町の1市3町が合併して誕生しました。南北約17km、東西約14.5km、市域の面積は約152km²です。

市内には、古来より豊かな暮らしを物語る装飾古墳群や海外との交易を示す遺物などが出土し、古代から産業と文化の発信地として栄えました。また米作りをテーマに「米作り、二千年にわたる大地の記憶」として平成29年に文化庁から「日本遺産」に認定されました。玉名市の中央部を流れる菊池川流域には、米の積み出し港、干拓遺産などがあり、市の中心部には江戸時代の商家の石垣や石橋群が当時を偲ばせています。



高瀬目鏡橋

現在も、米の生産や干拓地での施設園芸が盛んで、ミニトマトの出荷額は日本一となっています。

また、北部に広がる小岱山（標高501m）山麓には、古代のたたら製鉄場の遺構が点在し、現在はトレッキングコースなどで親しまれています。

人口は66,782人（平成27年国勢調査）と熊本県4番目の規模です。市内には九州新幹線新玉名駅があり、九州の大消費地福岡まで40分と近く、高速道路インターチェンジや、長崎島原半島と結ぶ有明フェリーも近く、好立地にあります。

こうした多様な地域資源を活かしながら、様々な市民活動、地域づくり活動が行われています。

2. 活動開始の背景・経緯

玉名市は昭和後期頃まで、身近な自然の薬草を利用して家庭薬を作る処方が伝承されていましたが、時代の変遷とともに伝承を語り継ぐ家庭が少なくなっていました。この自然の恵みを活用できないかと玉名市役所の発案により、崇城大学薬学部にて協力を要請し、市民の賛同者を募り、地域の宝を掘り起こす任意団体「小岱山薬草の会」が平成19年に誕生しました。団体設立後、崇城大学薬学部村上光太郎教授から薬草知識の講義や実践を学び、市民に身近な薬草を活用する啓発活動を開始しました。



小岱山薬草の会会員

3. 主な活動内容

(1) 薬草知識を広める活動

崇城大学薬学部の生薬専門教授を招聘し、玉名市民対象の「薬草講演会」を定期的に開催しています。また、希望する個人や団体を対象に身近な薬草知識を習得し、薬草の活用方法を学べる「薬草講習会」を開催しています。さらに市民の方がいつでも薬草知識を学ぶことが出来るように、玉名市の自然公園の一角に「薬草花壇」を作り管理しています。



薬草講演会

(2) 薬草活用を推進する活動

薬草の利用方法には一般的にはお茶にして飲む方法がありますが、私たちに薬草知識を伝授してくれた崇城大学の村上教授は、お茶より食べるほうが効果的であると提唱されていました。そこで女性会員が中心となり「薬草料理の開発」を行い現在では約100種類のおいしい薬草料理が創作されました。これらの薬草料理レシピは玉名市の広報誌に54回掲載され、集約した薬草料理レシピ集の小冊子を作成・無料配布し、家庭での普及推進を図りました。



創作薬草料理

創作された薬草料理は玉名市主催の公民館講座「薬草料理教室」を開催し料理の伝承に努めています。この講座は平成22年から現在まで54回開催され、延べ800名の市民の方が薬草料理作りを体験されました。



薬草料理教室

さらに小中学校の家庭科実習で「児童・生徒対象の薬草料理教室」を開催し、薬草活用方法を伝授しています。この中でも玉名市立岱明中学校では、全学年生徒が分担参加して薬草の植付け、管理、収穫、調理実習の一貫した薬草活用実習教育がなされるようになりました。



中学校での薬草苗植付体験



中学校での薬草料理教室

一般的な市販の薬草茶は数種類の薬草がブレンドされ、単独の薬草が持つ自然のおいしさと香りが損なわれているため、各家庭で単独の薬草茶を味わえるように、薬草の収穫、裁断、乾燥、焙煎、飲み方を小冊子にまとめて公民館で無料配布しました。また、「薬草茶試飲会」などのワークショップを毎月開催しています。さらに、遊休みかん山農家に薬草栽培を指導し、薬草茶の栽培と製造販売事業を支援しました。



薬草茶作りワークショップ

(3) 啓発研修活動

広い薬草園を保有する地元の崇城大学薬学部は、薬草の調査研究に成果をあげており、私たちの活動に適切な助言と指導を頂いています。私たちは毎月大学構内の「薬草園の整備作業」をお手伝いしながら、薬草知識の習得をしています。また大学主催の薬草観察会や講演会などに協力しながら学習を続けています。



崇城大学薬草園圃場

小規模ですが遊休農地を借り受け薬草畑として開墾し、10種類の身近な「薬草を栽培」しています。ここでは薬草栽培を目指す市民の実地研修の場として薬草植付け体験、収穫体験などに活用しています。収穫した薬草は参加した市民の方にお持ち帰りいただき、薬草料理や薬草茶に使っていただくよう指導しています。



薬草収穫体験

また全国で薬草を活用する団体や自治体と幅広く「薬草研修・交流」の場を広げ、お互いの活動を報告しながら薬草商品への展開と私たちの活動の拡大を模索研究しています。



薬草研修・交流会

4. 市民の方々と共に

私たちが創作した薬草料理や薬草茶を幅広く市民の方に認知していただくため、市内で開催される各種イベントに積極的に参加し PR と販売を実施しています。また平成 20 年度から毎年1月7日の七草粥の日に「薬草七草粥のふるまい」を新幹線新玉名駅前広場で駅利用の市民やお客様に300食を無料で提供しています。



薬草七草粥ふるまい

また玉名市役所高齢介護課が主催するいきいきふれあい活動のプログラムに「身近な薬草講座」を組み込んでいただきましたので、地元の要請に応じて地域公民館に出かけ薬草講座を開催し、地域での薬草活用拡

大を図る活動を展開しています。



身近な薬草講座

5. 活動の全国展開

これらの活動の結果、第1回「全国薬草シンポジウム」を玉名市で開催、全国から約700名の薬草に興味あるお客様が玉名市に集結し講演会、パネルディスカッション、薬草料理交流会などを実施しました。その後シンポジウムは全国に拡大し、徳島県上勝町、長崎県島原市、岐阜県飛騨市、鹿児島県始良市、岡山県真庭市、奈良県宇陀市と薬草を活用する地域へと引き継ぎ毎年開催されるようになりました。



全国薬草シンポジウム



交流会での薬草料理

6. 課題と展望

平成19年から活動を開始し10年経過、玉名市民に身近な薬草の認知度の高まりはみられるようになってきました。ただ認知度の高まりはあったものの薬草活用の広がりについては途上段階であると感じています。これは当市の環境が自然豊かな地域で、薬草の入手はその気になればいつでも自宅周辺で採取が出来ることにあるのではないかと思います。これからは崇城大学薬学部の専門家の協力を得て、薬草の持つ健康面への寄与を含めての啓発活動が必要と感じています。さらに薬草を活用している全国の団体などとの交流を深め薬草利用商品の開発拡大につなげていきたいと思っています。