



## ハーブを育てることで、地域の明日を育もう。

「薬草とハーブ くまのプロジェクト」は、石川県能登半島の志賀町熊野地区が取り組む地域づくりプロジェクトです。かつては薬草の一大産地だったという歴史に根ざし、ハーブを中心とした地域活性の取り組みを始めています。

### 能登半島「くまの」とは

石川県能登半島、そのちょうど真ん中あたり。山々に囲まれた場所にあるのが志賀町熊野地区です。この里はかつて薬草の産地だったと伝わります。薬草で栄えた里の歴史を受け継ぎ、「くまの」らしい方法で地域を元気にしたいそれが、私たちのプロジェクトに込められた思いです。

志賀町熊野地区

### 薬草採取スポット

◀このマークのあるスポットで探してみましょう!

### くまので自生している薬草

“薬草”とは、薬に用いる植物の総称です。かつては薬草を煎じて飲んだり、塗り薬として使ったり、活用して暮らしに取り入れていました。

#### ヨモギ(蓬)

身体を温める、止血、浄血、整腸、デトックス、リラックスなどの様々な力があり「ハーブの女王」とも呼ばれています。飲んでも食べても、お風呂に入れても使えます。毒性のあるトリカブトと見分けるポイントは①日当たりがいいところに生えてるか②葉の裏が白いか③ヨモギ餅の香りがするかです。



#### ドクダミ(毒溜)

別名が「十葉(じゅうやく)」であるように、様々な薬効があり、古くから利用されてきた薬草です。お茶にすると利尿作用、動脈硬化の予防、解熱や解毒などの効果が期待できます。



#### スギナ(杉菜)

春に身近な「つくし」の葉の部分がスギナです。お茶にすると、むくみの解消、浄血、デトックス、自律神経の調整などの効果が期待できます。



#### 庭先ハーブ

くまの地区に暮らす人々が自宅の庭先でハーブを育てる取り組みを推進しています。すでに多くの方が玄関先や畑でさまざまなハーブを育てています。



#### ハーブ商品の開発と販売

くまの地区で栽培、収穫したハーブを使ったオリジナル商品の開発に取り組んでいます。



#### くまの移住の拠点づくり

くまのプロジェクトの最新情報はWEBサイトでも随時発信しています。移住・定住の促進を目的に、古民家をリノベーションした拠点づくりを計画しています。



#### 里山ハーブガーデン

休耕地・耕作放棄地の活用を目的に、地域の里山をまるごとハーブガーデンとする取り組みを計画しています。



#### 滞在型体験ツアーの企画

くまの地区の豊かな自然とハーブ、地域に暮らす方々とのふれあい体験できる滞在型ツアーの企画を進めています。



#### くまの新聞の発行

くまの地区に暮らす住民の方々を対象に「くまの新聞」を発行し、地域の宝ものである薬草についての情報発信を行っています。

#### ツククサ(露草)

朝に咲いて昼には萎む、青い可憐な花が特徴です。日本人に馴染み深い薬草で、「蛍草(ほたるぐさ)」「青花(あおばな)」「月草(つきくさ)」「帽子花(ぼうしはな)」などと沢山の別名があります。



#### カキドオシ(垣通し)

垣根を突き通すほど繁殖力が強いことが名前の由来となっており、民家の周りにもよく生えています。お茶にするとミントのような爽やかな香りがし、利尿、消炎、高血圧の予防に効果が期待できます。



#### ゲンノショウコ(現の証拠)

昔から下痢止めとして使われてきた薬草で、服用するとたちまち効き目が現れることが名前の由来とされています。種を飛ばした後の形が御輿の屋根のようであることから「ミコシグサ」という別名があります。



#### サルトリイバラ(猿捕栗)

昔、山に捨てられた老人が食べたところ元気になるって帰ってきたことから、「山帰来(さんきらい)」という別名があります。身体の重金属を取り除く効果があります。関西では粕餅を包む薬として使われています。



#### イノコヅチ(猪子槌)

茎の根元の形が牛の膝に似ていることから、生薬名は「牛膝(ごしつ)」といいます。お茶にすると利尿、浄血、月経不順、浮腫、リウマチや脚気予防などの効果が期待できます。



#### クサギ(臭木)

葉は独特の臭いがしますが、秋には光沢のある黒青色の実と赤い星形のガクが美しい薬草です。実は草木染めの染料になり、美しい浅葱色に染まります。お茶にすると下痢やリウマチ、高血圧を改善するような効果が期待できます。



#### クズ(葛)

繁殖力が強く厄介な雑草と思われがちですが、秋の七草のひとつで、夏秋には紅紫色の美しい花を咲かせます。生薬「葛根」としてやお茶、くず粉、つる籠など様々な形で活用できる薬草です。



#### クロモジ(黒文字)

樹皮にある黒い斑点が文字のように見えることが名前の由来とされる、日本固有種の香木の代表格です。小枝や葉を折ると、鎮静作用やリラックス効果のあるいい香りがします。高い抗菌作用があることから、和菓子用の高級楊枝としても使われています。



#### ナンテン(南天)

昔から薬用の木として重宝されてきた薬草です。実は「難を転ずる」という意味があり、縁起のよい植物として庭の鬼門に植えると火災除けになると言われています。



#### サンショウ(山椒)

ピリッとした香りと味がします。内臓器官の働きを活発にする成分が含まれ、消化不良、みぞおちのつかえ、腹の冷え解消に効果があるとされています。



くまの地域づくり協議会事務局

〒925-0302 石川県羽咋郡志賀町町居り-22 (農家民宿 古民家こずえ内)  
E-mail/ kumano.pj@gmail.com  
https://kumano-herb.jp





町居/草木/日用 くまのを散策してみよう!

# くまのおさんぽMAP

ここ、くまのは歴史のある在所で、「日本の原風景」といえるのどかな景色が広がっています。

ショートコース① (約20~40分)

松尾寺・薬草の森 ▶ 松尾神社 ▶ 薬草見本園 ▶ 薬草栽培園 ▶ 古民家こずえ

ロングコース② (約35~60分)

古民家こずえ ▶ 福浦宮 ▶ 村松標左衛門出生の碑 ▶ 松尾寺・薬草の森 ▶ 女子会の畑 ▶ 松尾神社 ▶ 薬草見本園 ▶ 薬草栽培園 ▶ 古民家こずえ

薬草採取スポット③

日用地区の森

日用地区

草木地区

日用地区

町居地区

農家民宿 古民家こずえ

薬草・ハーブや昔の暮らし体験を通し、くまの魅力を発信しています。畳の間、縁側、納屋…おばあちゃんの家遊びに来たような懐かしい平屋の家です。裏山は薬草取りや森林浴、キャンプ場、子供の遊び場としてピッタリです。

薬草採取スポット①

古民家こずえ裏山

村松標左衛門出生の碑

江戸時代にこの地で薬草産業を行った薬草学者であり豪農・村松標左衛門の出生の碑があります。

福浦宮

もともと福浦港(ここから西に進んだところ)を向いていたものの、海が荒れたことから港に背を向ける形になったと言われています。

古民家こずえの目印!

阿弥陀堂

単なる石にしか見えないかもしれませんが、かつて松尾寺が鎮座していた場所で、今は小さなお社です。

女子会の畑

地元的女性陣によりとってもきれいに育てられた畑。行けば、誰かに野菜について教えてもらえるかも!

薬草採取スポット②

松尾寺裏山 (薬草の森)

松尾寺

石段を上ったところに真言宗の寺院・松尾寺があります。

四国八十八ヶ所石仏

裏山には石仏が祀られており、四国八十八ヶ所へお参りしたのと同じ功德があるとされています。

松尾神社

茅葺屋根が特徴で、室町時代末期の神社建築様式を留めており、本殿は重要文化財に指定されています。昔は子供たちの遊び場として親しまれたそうです。

薬草見本園

町居集会所

庭先ハーブ

ハーブのある暮らしを地域みんなで楽しんでもらうため、庭先でのハーブの栽培を広めています。左のフラッグが庭先ハーブのあるお宅の目印です。

薬草見本園、薬草栽培園

薬草見本園では、食用、お茶用、鑑賞用など、様々な薬草・ハーブを植え、栽培実験を行っています。また、薬草栽培園では、摘み取り体験などを目的にハーブの栽培を行っています。

草刈り習慣

雑草が伸び放題になってもおかしくないはず…ですが、住民共同の草刈りにより、美しい里の風景が維持されています。

じろべえさん 東屋根の家

薬草栽培園



日枝神社



浄因寺

中田谷内の堤



西に進むと…

48

至 福浦港

至 七尾市 中島町

