

JAMHAオリジナル
石垣島ハーブ暮らし サステナブル・アイランドツアー

石垣島 薬草観察ツアーへのお誘い

石垣島の自然、とりわけ自生している植物たちに注目し、会員の皆様にご紹介したいと思い、その準備をしてきました。

島のハーブ研究者・入口初美さんに案内してもらい、島のあちこちに自生するハーブを見て回った時にそのすばらしさを再認識しました。本当に多くの植物がジャングルのように密生し、花を咲かせ、果実を実らせているのです。その中には沖縄や八重山地方特有のものはもちろん、西洋ハーブとして馴染みのものもいくつか見ら

れます。それらの植物を薬草として使うだけでなく、食事として生活の中に当たり前のように取り入れていること、そしてその種類の多さが石垣島の魅力であると感じています。

このツアーは「薬草の宝庫」石垣島の美しい自然と力強い島のハーブの魅力を存分に体感していただけるJAMHAオリジナル企画です。ぜひこの機会にご参加ください。

日本メディカルハーブ協会理事 金田太朗



旅を楽しむ4つのストーリー

1 植物と暮らす 島ライフ ～入口さんのハーブ畑を訪ねて～

今回のツアー講師である、島ハーブ研究者・入口初美さんは石垣島で生まれ、小さい頃から植物に囲まれて育ってきました。島に伝承される薬草の知恵も、「おじい」「おばあ」から多く教わったと言います。ツアー2日目には、入口初美さんのハーブ園にて野草・ハーブセミナーを行います。島に伝わる伝承の知恵や薬用植物としての活用術、生活を彩るアレンジ法など、アイデア満載のハーバルライフを学びます。



無農薬のハイビスカスで淹れるティー 数十種類のハーブが育つ

3 島の豊かさを巡る、食の旅 ～「医食同源」を味わう～

島の豊かな食材、食文化を体感いただくため、滞在中の食事にもこだわりました。1日目、3日目の懇親会では、野草や島ハーブ、山菜など島食材を活かした地元の人気店で島の創作料理をお楽しみください。2日目のランチタイムには、入口さんのハーブ園で育ったハーブを使って農園クッキングを行います。島の料理やハーブスパイス作りの他、摘みだてのハーブで淹れるハーブティーも魅力です。



農園クッキング
※料理の内容は未定です。

月桃の葉で蒸し上げるスーチカ

2 個性豊かな島のハーブとの出会い ～野生ハーブ(ワイルド・クラフトド・ハーブ)に学ぶ～

石垣島は亜熱帯海洋性気候に属し、「薬草の宝庫」といわれるほど、多種類の薬草・ハーブが自生しています。美しい島の景観を巡りながら、海や森、草原に自生する野生ハーブを観察します。島ハーブ研究者・入口初美さんとJAMHA理事が解説します。



クミスクチン

ハマゴウ

ツボクサ(ゴツコラ)

4 ゆったりと過ごす島時間 ～風と香りともハーブに出会う、島旅の魅力～

充実したツアー内容ながら、リラックスした心地よい時間をお過ごしいただけるよう、ゆとりをもってプランニングしました。宿泊は、島内で随一のロケーションを誇るリゾートホテル。八重山諸島の島々を一望できるつるぎの空間の中で、特別な島時間をお楽しみください。



白保地区の家並み(2013年11月撮影)



日本百景の川平湾(2013年11月撮影)

※川平湾の代わりに御神崎の場合もあります。

石垣島の果物やハーブの魅力を伝え続けているお2人をお迎えし、体験を交えながら楽しく学びます。

2日目
川平ファーム サイエンスガーデン



果物本来の味・香りを多くの人に伝えたい

橋爪雅彦さん

45年以上前、時計草と出会い、あの芳醇な香りや野性的な酸味が魅了される。果物本来の味と香り、パッションフルーツの本当の魅力を、より多くの人に伝えるための追求をしている。



3日目
入口農園ハーブセミナー



ハーバルセラピスト 吉本多香美さんの「島のおかあさん」

入口初美さん

島ハーブ研究者 1967年、石垣市に生まれる。故郷の石垣島で結婚し、一男一女を育てる。石垣島自然ファームリクス主宰。島の植物の特徴や利用法、料理法などを教えている。地元新聞・雑誌に連載をもち、島のハーブの魅力を伝えていく。



【募集要項】

- 旅行期間：2017年4月21日(金)～4月24日(月) 3泊4日
- 旅行代金：158,000円(税込) / 大人1名様
- 旅行代金に含まれるもの：ホテル宿泊代3泊(ツイン2名1室利用)、航空運賃(往復)、専用車代、セミナー代
- 食事条件：朝食3回・昼食2回・夕食2回
- ツイン1名1室利用追加代金：42,120円(3泊分)
- 募集人数：20名
- 最少催行人員：10名
※定員に達し次第、締め切らせていただきます。
- 応募締切日：2017年3月24日(金)
- 申込方法：お申込書をご覧ください。
- 添乗員：添乗員は同行しません。協会理事が随行します。
- 利用ホテル：下記をご覧ください。
- 利用航空会社：全日空(直行便・エコノミークラス利用)

【ご利用ホテル】(ツイン2名1室利用)

石垣リゾート グランヴィリオホテル
開放的なロビーからは八重山諸島が一望できる島内でも随一のロケーション。ゆったりとしたつるぎの空間の中で、特別な島時間をお過ごしください。広々とした客室をはじめ、2つのプールや大浴場、スパなども充実しています。



ホテル外観

■旅行期間(4日間) 2017年4月21日(金)～24日(月)

日次	月日	行程	宿泊/食事
1	4月21日(金)	羽田空港(11:10)発-全日空エコノミークラス091便(航空機)→新石垣空港(14:35)====(専用車)====高田植物園(15:30)花と緑に囲まれたパーラーで太陽の恵みたっぷりのトロピカルフルーツドリンクをどうぞ====(専用車)====石垣島の夕日絶景スポット、御神崎で夕景をお楽しみします(17:00)====レストラン「島の食べものや南風(ばいかじ)」にて、夕食・懇親会。山菜や野草、島食材を使った創作料理をお楽しみください。(19:30)====石垣リゾートグランヴィリオホテル(泊)	石垣島 朝：一 昼：一 夕：●
2	4月22日(土)	朝：ホテル====(専用車)====石垣島随一の景勝地、川平湾でガラスボード遊覧(09:00)====(専用車)====川平観光農園でさとうきび絞り体験・昼食(11:00)====川平ファーム(14:00)====夕食後、星空ツアー(19:00)====ホテル ★川平ファーム 自然科学庭園(サイエンスガーデン)で多種多様な植物やマングローブの観察、パッションフロア(時計草)の見本園をお楽しみください。	石垣島 朝：○ 昼：● 夕：一
3	4月23日(日)	朝：ホテル====(専用車)====入口ハーブ農園(ハーブセミナー・昼食は浜辺、農園で摘んだハーブでクッキング)(11:00)====(専用車)====◎ミンサー工芸館で織の体験(14:00)====(専用車)====レストラン「森の賢者」にて、夕食・懇親会(19:00)====(専用車)====ホテル ★ハーブセミナー 入口農園にて、島ハーブ研究者入口初美さんによるハーブセミナーを開催します。ランチには、農園の採れたて島ハーブ＆野菜を使った、「島のごはん」を作ります。月桃の葉をお皿がわりに、贅沢フレッシュハーブティと共にいただきます。	石垣島 朝：○ 昼：● 夕：●
4	4月24日(月)	<出発まで自由行動>ホテル(13:30)====専用車====新石垣空港(15:25)全日空エコノミークラス092便(航空機)→羽田空港(18:05)着	朝：○ 昼：一 夕：一

※お食事の手配については、○印：パラダイスツアーズ手配、●印はJAMHA手配となります。
※現地のプログラムは日本メディカルハーブ協会の企画となります。◎織の体験は、オプションになります。
時間帯の目安：早朝＝04:00～07:00 午前＝07:00～12:00 午後＝12:00～18:00 夜＝18:00～23:00 深夜＝23:00～04:00
★交通、天候、現地事情により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください

『足元にある、大切なもの。石垣島ハーブ暮らし』

参加者には全員にプレゼントします。

石垣島のハーブ研究者、料理人を編集メンバーに迎え、島に息づく「足元の知恵」を、美しい写真と共に一冊の本にまとめました。



ハーブと巡る、もうひとつの石垣島。

- 自然のくすり箱、石垣島ハーブ30種の活用術
- 島暮らし ライフスタイル&ハーブクッキング
- 石垣島オーベルジュへようこそ
- 風と香り&美しい自然を丸ごと感じる、島旅へ

編著：セルフドクタークラブ 島くらし研究会
ハーブ監修：日本メディカルハーブ協会
A5サイズ 120ページ オールカラー
発行所：株式会社ジャパンライフデザインシステムズ
Life Design Books 定価：1,512円(税込)
ISBN978-4-901484-61-9