

今月のことば	暮らしを自給する……岡本よりたか	2
特集	シチリアの奇跡 ノンフィクション作家 島村菜津さんインタビュー	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ④ マクロビオティック指導者 久司道夫・アヴェリーヌ偕子夫妻2……山口タカ Re:とりっぷ ⑩ 心を癒す自然とともにある場の力 都市集中型から地方分散型へ……島村菜津	14
レポート	みうらクリニックの三浦直樹さんが講演	17
連載	メディカルエッセー ⑤② 汝の体内よりジアスターゼを得よ……作田英成 しんちゃんのおよろず相談所 ⑧⑧ 病気・自然療法講座27うつ病、引き籠もり、精神疾患……山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑧⑧ スローライフのすすめ13 DIYのすすめ……岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑬③ 対極の補い……西下圭一	18 20 24 26
レポート	桜沢資料室の高桑室長を招き「宇宙の秩序」講座 メディカルライス協会 東京農大 神明が包括連携協定締結	28 32
連載	メイド イン オーガニック ⑤⑨ 株式会社 十日町きのこパッケージセンター	33
レシピ	滋味旬菜 2023 「卯月の精進懐石」……藤井美千代	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……小林寛樹	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥④ 有機・梅干	40
レポート	味噌づくり教室を開催	42
連載	いい話はみんなでシェア! ⑪ 小学校教諭 福田泰三先生 1……水城一角	44
レポート	類塾 類農園 正食協会の初コラボ食育イベント盛況	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
ネットワーク	正食クッキングスクール・ネットワーク教室のご案内	58
	むすびのむすび	60
info	NPO法人兵庫農漁村社会研究所からのご案内 山村塾・望診法指導士養成講座のご案内 月のリズムで手当て法講座のご案内	61 62 63