

今月のことば	はじめの1歩は100歩分!……大林千菜英	2
特集	農福連携で広げようオーガニック 一般社団法人・農福連携自然栽培パーティ全国協議会と無門福祉会	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑨ 人と農・自然をつなぐ会 杵塚敏明・かづ江夫妻 ①……山口タカ	12
	Re:とりっぷ ⑭ 自給可能でエコな暮らしを実地で学ぶ余市エコビレッジ……島村菜津	14
レポート	血行を良くして細胞を生き生きと 総合医学会サロンで血液循環療法を体験	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑦ 「しょこらとを」は腎臓の薬?……作田英成	18
	しんちゃんのおよろず相談所 ⑨③ 病気・自然療法講座 32 老化……山村慎一郎	20
	マクロビオティックoneテーマ ⑨③ スローライフのすすめ18 「面倒くさい」に挑戦する……岡部賢二	24
	圭楽堂のカルテ ④① お手当てへの覚悟……西下圭一	26
info	本紙好評連載『圭楽堂のカルテ』を書籍化	28
	書籍のご案内	30
	正食協会 暮らしの講座のご案内	32
レポート	暮らしの講座 たくさんの質問でにぎわったお手当て体験教室	34
レシピ	きほんの滋味旬菜 「きのこたっぷりご飯ピザ」……島田弘子	36
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……江見木綿子	40
連載	野草&薬草でちょこっとセルフケア ④③ 番外編 ハーブの醍醐味……龍頭佳世	42
	いい話はみんなでシェア! ⑩⑥ 元小学校校長・関清剛先生 ②……水城一角	44
レポート	左玄塾が富山の食と農を巡るツアー	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法人日本総合医学会からのご案内	61
	山村塾・望診法指導士養成講座のご案内	62
	月のリズムで手当て法講座のご案内	63