



今月のことば	国際的に見直される「小さな農」…… 関根佳恵	2
特集	<b>オシリはだって、洗ってほしくない</b> 佐々木みのり・大阪肛門科診療所副院長に聞く	5
連載	パイオニアたちの遺伝子 ⑩ 人と農・自然をつなぐ会 杵塚敏明・かづ江夫妻 ②…… 山口タカ Re:とりっぷ ②⑤ エコ・ツーリズムの聖地 釧路湿原そばの原野に建つ宿…… 島村菜津	12 14
info	正食協会 暮らしの講座 & レギュラー教室のご案内	17
連載	メディカルエッセー ⑤⑧ ただ速ければよいというものでも…… 作田英成 しんちゃんよろず相談所 ⑨④ 病気・自然療講座 33 リウマチなどの膠原病…… 山村慎一郎 マクロビオティックoneテーマ ⑨④ スローライフのすすめ19 (最終回) 最適化の法則…… 岡部賢二 圭楽堂のカルテ ⑭④ いつまでも あると思うな…… 西下圭一	18 20 24 26
レポート	食育と足育でスクスク子育て 第20回食育情報交換会	28
info	2024年 年賀広告掲載のご案内	32
連載	メイド イン オーガニック ⑥② 岩本製菓株式会社	33
レシピ	<b>滋味旬菜 2023</b> 「神無月の精進懐石」…… 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…… 福元典子	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑥⑦ 高野山ごま豆腐	40
連載	いい話はみんなでシェア! ①⑦ 養護教諭・田中さえ子先生…… 水城一角	42
レポート	暮らしの講座 夏休みの思い出たくさん「自然探索&生き物調査」	44
info	出版記念イベント「いま蘇る ホンモノの育児・食・農」のご案内	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 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