



特集

新春対談  
だれもが、安心していきいきとくらせる未来のために ..... 01-02

クローズアップ  
わたしの逸品

日本茶でホッとひと息 瑞草園 ぎふ美濃茶・上煎茶 ..... 03-04

うちではこうして使ってます! ..... 05

一緒に考えよう! 「加熱調理でできる発がん物質」 ..... 06  
食の安全 ゼロは目指さず、冷静に低減を

教えてみんなの  
うちのごはん

手づくりおせち料理 ..... 07-08

新長良店オープンしました ..... 09

LPAの 井戸端会議 老後破産とライフプラン ..... 10

教えて先生! 「腰痛予防、姿勢改善に役立つ ..... 11  
健康講座 機能改善体操」

キレイの エッセンス 髪をうまくまとめるには ..... 13

今月のクイズ ..... 14

瑞草園「ぎふ美濃茶 上煎茶」プレゼント!