



表紙
窪田 正孝さん

発酵食品を家で作るようになりまし
た。「食」という字は「人を良くする」
と書きますよね。食生活が変わったこ
とで、落ち着いて物事を考えられるよ
うになりました。

・手芸・

マスクケース

▶ 動画

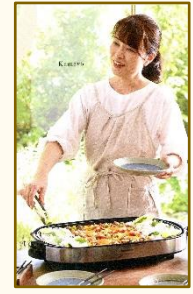


特集1

あんなのも作れる、こんなのも楽しめる

もつとホットプレート

▶ 動画



特集2



美輪明宏の人生相談二十周年

表情筋を鍛えて脱！老け顔

マスク下の秘顔トレ



楽しく学ぼう

▶ 動画

JとAも共育ドリル

組合員の役割とJAの特徴

ライフのすすめ

イノシシやシカだけじゃない！

獣害から畑を守る

