



表紙 松本穂香さん

映画で料理人を演じるなかで、  
作り手の思いが味に出ることを  
知り、あらためて料理の奥深さ  
を感じたそうです。

・手芸・



やさしく  
香る アロマキャンドルサシエ



今月の人生相談

「おばさんと呼ばれて・・・」

あなたの沈んだ心に送る  
愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談



特集1

新発見！  
お米の新しい食べ方

生米パン



特集2

「コロナ禍で仲間と会えない・・・」だったら！  
オンラインで集まろう！



特集3

「家の光家計簿」で診断！  
プロが  
教える  
家計を見直すコツ



ひと目でわかる！

農業JA入門

JAグループは  
どうしてSDGsに  
取り組むの？  
エッセイ・ジーンズ