



12月号



表紙 小栗 旬さん

なにかにチャレンジするには、健康でいることが第一です。大好きなご飯、納豆、めかぶを毎日欠かさず食べて、トレーニングに励んでいます。

・手芸・
ペーパー
ストロー
で作る
ヒンメリ



今月の人生相談

「二十二歳の娘との関係を清算したい」
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
免疫力を
高めよう！
食べる腸活



特集2
キレイを磨く
美活おせち



ひと目でわかる！
農業 J A 入門

J A の
営農指導事業って
なにをしているの？

第1別冊付録
2021年
家の光
家計簿



第2別冊付録
2021
未来にのこす
わたしノート



★ 購読のお申し込みはお近くのJAへ