

定価629円（税込み）

特集1

「元気で長生き」の分かれ道
60歳からの体づくり

60歳以降に日常的に運動しているか否かで死亡率に大きな開きがでるといわれます。「60歳からの運動習慣で人生が変わった」という著名人のインタビューや、高齢者向けの筋力、バランス感覚、柔軟性を向上させる体操などを紹介します。

特集2

夫婦のイライラ处世術

『家の光』読者アンケートによれば、7割近くの方が夫婦げんかをしていると回答しています。理由は「ささいなこと」が多いようですが、だからこそなんとかならないものかとイライラが募るものです。そこで、多くの人から夫婦げんかにまつわるエピソードを聞きながら、イライラを受け入れる、受け流す方法を伝授します。



Facebook
やってます



定価618円（税込み）



インスタ
やってるよ



定価492円（税込み）

特集

青年農業者×JAで、
未来の地域農業をつくる！

第29回JA全国大会で、持続可能な農業の構築に向けた「次世代総点検運動」が最重点事項として決議されました。地域農業の将来に確保すべき担い手の数などの目標を定め、計画的に次世代を育成していくためには、青年農業者とJAがタッグを組んで取り組むことが重要です。そこで、全国各地のJAで、青年農業者（JA青年組織盟友）とタッグを組み、共に地域農業の未来を見すえた取り組みをしている事例を紹介。営農指導員やTACとJA青年組織盟友がどのようなかたちで地域農業を考えていけばよいのか、そのヒントを探ります。



食&農企画

みんな大好き！さくふわドーナツ

ひとくち食べると、ほっこり幸せな気持ちになれるドーナツ。ポリ袋に生地を入れて、しぼり出して作る簡単できれいにできる方法を紹介합니다。小麦粉や豆腐、牛乳などを加えて、フワツとした食感が特徴です。最後にカラフルなスプレーチョコをかけたり、ジャムをそえたり、見た目もかわいく仕上げます。

特別企画

キミの考えた国産野菜キャラが
まんがになるよ！

2022年の10月号でJA全農主催で『ちゃぐりん』の読者である子どもたちから、「国産野菜のキャラクター」を募集しました。そこで選ばれたキャラクターと応募した本人が『ちゃぐりん』2月号のまんがに登場し、国産野菜のおいしさ、栄養価、輸入に頼らないことの大切さなどを伝えます。