

定価629円(税込み)

特集1

これならできる！ シニアの断捨離

代々続く農家は家も広く、「モノ」が多くなりがちで、片付けられないのが悩みです。また、高齢の人からは自分の死後、片付けで子どもたちに迷惑をかけたくないという声も聞かれます。専門家などのアドバイスや読者の実践をもとに、「片付けることで人生のゆとりを取り戻す」断捨離の方法や考え方について紹介します。

特集2

相手も、自分も生きやすくなる「頼る力」の磨き方

ひとに迷惑をかけたくないという思いから自分を追い詰めてしまう人が増えています。人に助けてもらうことで、本人が生きやすくなるのはもちろん、助けた側も「頼りにされている」と捉え、人間関係が円滑になるといいます。上手に頼るための基本のステップなど、実践的な内容も交えて紹介します。



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

消費者に支持される農業のかたち

～慣行と有機のあいだで～

有機農業を100万haにするという目標を掲げたことで、消費者の中には「慣行栽培より有機のほうがよい」といった意識を持つ人が増えてくる可能性があります。少なくとも、「環境に配慮している」ことを求める消費者は増えるでしょう。一方で、輸入に頼りすぎている日本は、食料安全保障の観点から考えても、慣行栽培を維持・発展させることはたいせつです。そこで、自身の営農や地域農業の将来を見すえ、「慣行か有機か」の二者択一ではなく、「慣行から有機まで」グラデーションのある農業を行っていくことの重要性について課題提起します。



食&農企画

おもしろギョウザにトライ!

少しずつ春が近づき、卒業式も間近です。この時期はお別れ会や送迎会も多く、大切な友だちと思い出を作りたくなるのでは？ そこで、みんなで作って食べて盛り上がる、野菜たっぷりの変わったギョウザの作り方を、料理研究家の枝元なほみさんから教わります。

「第45回ちゃぐりん感想文」
入賞者・最優秀賞作品発表

『ちゃぐりん』7月号～9月号にかけて募集した「第45回ちゃぐりん感想文」の入賞者と審査員からの講評、そして最優秀賞の5作品を発表します。