



表紙 草薙 剛さん

小さい頃って、なにもなくても楽しかったんですよ。そんな感覚を取り戻せたら、いくつになっても、どんな時代だろうと幸せに生きられるんだらうなって思います。

・手芸・

小さなことからエコに貢献

# みつろうラップ

▶ 動画



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

「独りきりの余生をどう過ごすせばよいのか」

特集1

# もっと知りたいSDGs



特集2



夏野菜を

最後まで食べきる知恵

ひも一本で体ラクラク

▶ 動画

# ひもトレ講座



重いけど片手でも軽々持てる

楽しく学ぶ

# JA共育ドリル

ともこへ

▶ 動画



JAフアーマーズ  
マーケットの  
可能性

第1別冊付録

書いて備える！  
家族みんなの  
防災ノート



第2別冊付録

何杯もおかわりしたくなる  
野崎洋光の  
「ご飯のとも」ベスト20

