



3月号



表紙 土屋 太鳳 さん

なにかを克服したいと思ったら、一歩が出るはず。その一歩のためには、仲間や家族の力が必要な時もある。壁を乗り越えるためには、心の支えが必要です。また、体調管理にも気を付けています。わたしが心がけているのは、お水をしっかり飲むこと、お米を食べること。元気を出したいとき、お米は最強です。

・手芸・ スマホストラップ



世話焼きの義母と気の強い義妹に困っています

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 いつも話を聞いてもらえる人の会話術

特集2 新 手間なし掃除



スプーン1杯の健康習慣

まいにちエゴマ油



楽しく学ぶ

J A 共育ドリル

JA共育



J A が消費者に
伝えたいこと

農ライフの
すすめ

春の袋栽培

手軽に野菜が作れる！

