

家の光

□ I.E.no HIKARI

4月号



表紙 工藤 阿須加さん

ぼくが思う農業の一番の魅力は、人が生きていくうえで本質的なことを五感をとおして味わえるところです。命の芽生えに感動したり、生きる意味を考えたり。土や自然との対話から、数えきれないほどの影響を受けています。

ほんとうに効果のある ウオーキング

特集 アイテムひとつで

魔法のスタイルアップ術



《別冊付録》

ひと目でわかる

家庭菜園カレンダー2026



野菜が良く育つ 花の植え合わせ



リネンコードで作る ポットマット



J A・協同組合がよくわかる！

阿高あやの なるほどレッスン



協同組合同士が連携するのはなぜ？

味つけは黄金比率で簡単！

おかずいらずの もりもり炊きこみ「飯