

### 特集

#### そろそろ考えたい わたしと家族の介護

介護は、される側、する側双方がストレスを抱え、悩みは尽きません。介護の当事者だけでなく、これから介護の当事者になる可能性のある人たちに向けて、悩みを軽くし、備えるための情報を伝えます。どんな準備をしていけばよいのか、介護制度・サービスの解説、家族の負担を軽減する方法などの紹介などを通じて、家族と利用者にとっての「幸せな介護」について考えます。

### 地域情報特集

#### 熱闘！

#### 食と農に捧げる高校部活ライフ

高校の部活といえば、野球やバレーボール、吹奏楽などを思い浮かべることが一般的かもしれませんが、実は全国の高校には食と農に関係する活動をする部活動が多数あります。キムチ部やそば部、牛部、キノコ部、うどん部、多肉植物部……。スポーツさながらに、十代の青春を食や農に捧げる高校生の熱い思いと活動ぶりに迫ります。



Facebook  
やってます



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

インスタ  
やってるよ



### 特集

#### 厳しい経営環境を吹き飛ばす 教えて！農家のコスト削減術

経営環境が厳しいなか、生産コスト削減のために、隣の農家はどんな工夫しているのでしょうか。コスト削減の近道としては、肥料や農薬を減らす農法に切り替えていく、共同で事前に肥料・農薬を発注するといったJAとしての基本を忠実に守ることなどが考えられます。

また、農業機械をしっかりメンテナンスしながら耐用年数まで使い続けること、従業員が作業を効率的に行うために、道具類をだれもがわかるように整理整頓することもコスト削減術の1つです。

このほかにも、読者から募った、コストを削減するための方策を多数紹介します。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

### 食&農企画

#### チーズたっぷり

#### おうちグラタン！

寒い季節にぴったりな、おうちで楽しめるグラタンのレシピを紹介합니다。今回は、栄養満点のホウレンソウとたっぷりのチーズを使った、子どもに人気の一皿です。

旬のホウレンソウには、ビタミンや鉄分が豊富に含まれているので、成長期の子どもにもおすすめ。クリーミーでやさしい味わいのホワイトソースの作り方も伝授します。オーブンで焼くだけなので、忙しい日でも簡単に作れるのがうれしいポイント。家族みんなでほっこり温まる「おうちグラタン」を、ぜひ食卓に取り入れてみてください。