



表紙 役所 広司さん

映画『峠 最後のサムライ』で、戊辰戦争で越後長岡藩の中立をめざして戦った英雄、河井継之助を演じました。映画が公開されたら、コロナ禍で混乱続きの今こそ、この映画を見て、戊辰戦争で闘った英傑たちが、後世に伝えるメッセージを受け取ってほしいと思います。

・手芸・

牛乳パックと古着で作る

デコパージュの小物入れ



今月の人生相談



「結婚に反対されて家出をした娘」

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

時短 簡単 大胆

夏のらくらくクッキング



特集2

コロナの時代ならではの出会いを求めて

消費者との新しいつながり方

特集3

息も心も楽になる！



呼吸筋ストレッチ



JAビギナーズガイド



JAが  
たいせつに  
しているJA③

JA  
ビギナーズ  
ガイド  
STEP①  
ステップ  
アップ編

農ライフの  
すすめ

夏のいやくな虫

“バイバイ”クイズ

