

**１０月号の主な内容**

**定価６２９円（税込み）**

特集

眠りで人生が変わる！ 睡眠健康法

人生の約３分の１の時間が費やされる睡眠。睡眠時間や睡眠の質などによって、体や心の健康に大きな影響をあたえると言われています。眠れない、眠りが浅いなど、睡眠の悩みを持つ人も多いのではないでしょうか。よりよい睡眠を得るために心掛けるべきことや習慣づくり、寝具の選び方、よい夢を見る方法など、専門家のアドバイスや体験者の声をもとに考えます。

地域情報特集

パリ五輪後も熱い！ 畑スポーツ大集合

秋といえば、運動会やレクリエーションなど地域でのスポーツイベントが盛んに開催される季節です。ＪＡやＪＡ女性組織でもさまざまな競技やスポーツの大会が催され、みんなで体を動かすことで、健康づくりや、地域の仲間づくり、そして農業・農畜産物のＰＲの場にもなっています。スポーツを通じた地域づくりの秘訣とは？ 具体例をあげて、イベント企画のアイデアを紹介します。

[](https://instagram.com/chagurin2018?igshid=xww5tomjyql4)*[](https://m.facebook.com/chijo.goodearth)*

インスタ

やってるよ

**定価６１８円（税込み）**

Facebook

やってます

**定価４９２円（税込み）**

地上バナーちゃぐりん黒地上バナーちゃぐりん黒

食＆農企画

マグカップごはん

マグカップに、ごはんと具材を入れて、電子レンジでチンするだけで、あっという間に完成する「マグカップごはん」のレシピを紹介します。電子レンジを使って手軽に調理できるので、小腹が空いたときや、忙しい毎日にぴったり。洗い物も少なくて済むので、時間のないときや簡単に済ませたいときにも重宝します。朝食には、卵と牛乳、チーズにごはんを加えてリゾットにしたり、お昼には、ごはんとお好みの具材を入れて炒飯にしたり、冷蔵庫にある好きな具材とごはんを組み合わせるだけでできるレシピをたくさん紹介します。見た目もおしゃれにできあがるので、お気に入りのマグカップを見つけて、おうちでカフェ気分を味わってみませんか？

特集

インバウンド需要をいかにとり込むか

コロナ禍には０％近くまで落ち込んだ外国人訪日客の数ですが、円安の影響もあり、今年に入ってからは３００万人を超える月が続くなど、コロナ禍前の２０１９年を上回る水準へと急速に回復しています。人口減少により国内の胃袋が小さくなるなかで、いかにより多くの外国人観光客に訪れてもらい、よりたくさんの消費をしてもらえるかというインバウンドへの対応は、今後の経営を考えるうえで、見逃せない事象です。海外では「アグリツーリズム」をはじめとした農業と観光を組み合わせた産業が、成長を続けています。そこで、諸外国の事例も含めて、インバウンド需要をいかにして農業の分野からとり込んでいく  
のかについて、  
ひもときます。

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

地上バナーちゃぐりん黒

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

**定価６０６円（税込み）**

ちゃぐりん黒

ＬＩＮＥスタンプ「地上マンと

ゆかいな仲間たち」も好評発売中！

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**《農業・農政の動きを読み解く企画》**

◎特集

**定価５６５円（税込み）**

*[](https://www.youtube.com/channel/UC6uJAgswnzFaLp3pKtKR3XA)*