



特集

新しい洗濯表示で上手なお洗濯

01-02

クローズアップ  
わたしの逸品

スモーク薫るロースハム

03-04

うちではこうして使ってます!! ..... 05

一緒に考えよう! 野菜350gをめぐる ..... 06  
食と健康

教えて!みんなの  
うちのごはん

チョコレートレシピ ..... 07-08

理事会だより ..... 09

LPAの 井戸端会議 暮らしの見直し講演会を開催しました ..... 10

教えて先生! 健康講座 頭痛の話 ..... 11

暮らしのエッセンス ラッピングのアイデア ..... 13

今月のクイズ ..... 14

🍌ドライフルーツとくるみ入りガトーショコラ プレゼント!