

“Ienohikari”
家の光

表紙の人
井上真央さん



わたしが好きな
日本の味
ごはん
明太子



2月号読みどころ

〈特集1〉

天ぷら界の巨匠に教わる

極上の野菜天ぷら



『ミシュランガイド東京2020』で2つ星を獲得した名店の店主に教わります。家庭で“匠の技”にどこまで迫れるか!? (P14~29)

〈特集2〉

家族のSOS

一人で抱え込まないで!



コロナ禍で先行きの見えない不安の中、家族関係に深刻な影響が出てきています。編集部寄せられた悩みに、夫婦、嫁姑、親子関係などの相談を受けている臨床心理士の方などに答えていただきました。(P31~40)

〈特集3〉

**役立つコツが満載!
ラクラク持ち運び術**

重い荷物の持ち運びは、いくつかのポイントを意識すれば、ぐんぐんとラクになります。買い物や片づけ、重いコンテナを運ぶときなどにも役立つので、ぜひ覚えておきましょう!

(P49~55)



心に“効く”俳句

たった17文字の中に、繊細な心の動きや季節の移ろいが表現される俳句。奥深さ、楽しさを知るために、「名句」に触れてみましょう。

(P115~121)



家の光 AR マークがついたページにスマホをかざすと、動画が楽しめます。ご利用にはアプリのダウンロードが必要です。詳しくはP13を参照ください。

家の光 AR
・手芸・クラフト感覚で作る
布コサージュ



布を木工用接着剤で加工して作る「クラフト布」を使って、バラのコサージュをつくります! (P56~59)



● JA 関連記事 ●

短期集中連載 ドキュメント コロナとJA 第3回
急場の連携をその先につなげる (P61~65)

ひと目でわかる! 農業JA入門 第22回
労働金庫や信用組合も
協同の仲間! (P137~139)



関連動画を
YouTubeで公開中!



読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P43)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P48)
- 野菜の種 愛読者プレゼント (P78)
- あなたの夢 (P128)
- 「ハッピーアワー」企画 (P155)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- ハッピー マイライフ体験文 (P161)
- 農家の家計実態調査 (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

農ライフのすすめ

この春から育てたい
野菜の種プレゼント

春に種をまいて、夏に味わう野菜の種を愛読者1000人にドローンとプレゼントします! (P74~78)

変わり野菜

ロングセラー野菜

育てやすい野菜



このほか全17種類!

日本一やさしいお金相談所
急拡大し、多様化する
“サブスク”の基本
を知ろう (P124~127)

美輪明宏の
人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。(P42~43)

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう!

↓掲載記事と関連した動画がいっぱい! ぜひご覧ください!!



いえかつ
“家活”で
おうち時間を
楽しもう!