

家の光

表紙の人

広末 涼子 さん

11月号読みどころ



〈特集〉

わたしと本の物語



一冊の本との出会いによって、人生が変わることがあります。生活評論家の吉沢久子さんや、タレントの壇蜜さんなどの著名人、また『家の光』読者の方々の人生を変えた一冊を紹介し、季節は“読書の秋”になりました。読者の皆様にも本にまつわるすてきな体験が思い起こされる頃ではないでしょうか。家の光協会では読書エッセイを募集します。28ページの募集要領を参考にぜひご応募ください。(P10~27)

エダモンの旅して産直レシピだモン！

サツマイモ掘りはわっぜ楽しい

エダモンこと枝元なほみさんが今回訪れたのは、JAいぶすき管内の鹿児島県南九州市です。サツマイモ農家の尾曲さん夫妻も太鼓判の「サツマイモの肉巻き」などこの秋に食べたいレシピが満載です。また保存が効いて、食べやすく介護食にもぴったりの便利な「おさつペースト」のレシピもご紹介。さらに尾曲さんからもサツマイモの選び方、食べ方に関する三つの心得を教わります。これからが旬のサツマイモを上手に選び、調理して秋の味覚を楽しみましょう！(P52~59)

幸せな棋士人生に感謝

棋士九段 インタビュー
加藤 ひふみ 一二三さん

今年63年間の棋士生活を終えた将棋界のレジェンド、加藤一二三九段。『家の光』の「詰め将棋」欄でも50年以上出題をいただいています。長年第一線の将棋界で戦い続けたパワーの源は、家族の支えと奥さんの手料理だと加藤九段は語ります。マネージャーを務める娘の百合さんも交えて、ふだん知ることのできない加藤九段の家庭での様子や、大事な対局の前の家族での過ごし方を伺います。(P37~41)

折り紙で作ろう！

落ちない三角しおり

本に挟んでいた“しおり”が、いつの間にか落ちてしまい困ったことはありませんか。

今月号で作り方をご紹介する折り紙で作る三角しおりは、本や雑誌の角を挟むようにして使うので落ちにくくて便利なしおりです。制作時間は3分~10分程と、とても簡単です。様々なアレンジができるので、女性部、フレミズの活動や会議の合間、またご家庭でも、ちょっとした空き時間に作ってみてください。付箋代わりに使ってもおしゃれですよ。(P29~31)

つけてよかった！ 家の光家計簿



家の光協会は『家の光』12月号第1別冊付録に「家計簿」を付けて幸せづくりを応援します。そこで11月号では、家計簿記帳を実践している宮崎県の椎葉さんから“記帳のコツ”を、JA日向・生活指導員の荒竹さんからは子育て世代への“備え”のアドバイスをいただきます。とても参考になりますのでぜひご一読ください (P74~77)

今こそ協同組合の**底力**

仲間との協同で 地域に必要な仕事をおこそう

日本労働者協同組合連合会 センター事業団
相談役 岡元 かつ子さん

協同労働の現場から、組合員の出資と、経営への積極的な参加をどのように実現できたのか学びます。(P100~101)

わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく

家庭園芸 (P195~201)

- ・粘りがおいしい健康野菜 **モロヘイヤ**
- ・独特の香りで強壮効果も **ギョウジャニンニク**
- ・エキゾチックな五弁の花 **ペンタス**

読者募集

第17回 家の光 読書エッセイ	(P28)
『家の光』読者体験手記 大募集	(P36)
美輪明宏の人生相談	(P45)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P46)
「ニコ・ニコおむすびレシピ大賞」& 「ニコニコおむすび活動動画コンテスト」	(P78)
わが家の実験	(P79)
「あなたとわたしの縁側ティータイム」	(P152)
「子どもの目」企画	(P152)
WEB 家の光アンケートにご協力ください！	(P153)
クロスワードパズル	(P155)
家の光読者文芸	(P157)
『家の光』読者アンケート	(P159)
「家庭園芸」あなたの悩みを教えてください	(P199)

農 ライフのすすめ 手作りコンポスターで エコ堆肥をつくろう

ランドリーバスケット、籾殻、米ぬかなど、身近にある安価な材料でできるコンポスターを使った堆肥づくりをご紹介します。身近な材料で作れて、コストもかからず、良質な堆肥ができるため、無理なくエコな暮らしを続けられます。手順ごとに写真つきでわかりやすく解説しているので、ぜひ試してみてください。(P68~73)

JA自己改革 JAふくしま未来
代表理事組合長 菅野 孝志さん

白熱講義④

「声なき声」に耳を傾け、
真に地域に必要なとされる
JAをつくろう

(P102~103)

美輪明宏の人生相談

—今月の愛のメッセージ—

叱ることと怒ることは違います
(P44~45)

「家の光メールマガジン」
配信を始めました

hikari_mm@q.bmv.jp までメールをお送りいただくと、自動で配信の登録ができます。

『家の光』編集部 Facebook 始めました