



# 9月号読みどころ

表紙の人  
草薨剛さん



〈特集1〉  
**もっと知りたいSDGs**

改めてSDGsを学び、JA女性組織の取り組みをパワーアップ！ 持続可能な社会をめざしましょう。(P16~31)

ひも1本で体ラクラク  
**ひもトレ講座** 

ひもに体を任せると、あら不思議！ 重いものを軽く感じたり、体を楽に動かせたりします。ひもトレで力みやゆるみが解消され、体のバランスが整います。

(P54~58)

〈特集2〉  
**夏野菜を最後まで食べきる知恵**

「干す」「漬ける」「煮る」で食べきる。(P38~49)

目覚めもスツキリ！ 無理なくぐっすり眠るコツ

(P115~121)

## ・手芸・



小さなことから  
エコに貢献

# みつろう ラップ

(P32~36)



## 第1別冊付録

書いて備える!

# 家族みんなの 防災 ノート

家族全員で話し  
合って、“もしも”  
に備えよう。



## ● おすすめ学習企画 ●

SDGsを探しにいこう! vol.28

# 持続可能な技術で農業の未来を開く! 技術革新×環境×SDGs

(P100~101)

ともいく  
楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第5回

みんなと共考えればいろいろ解決!



# JAファーマーズマーケットの可能性

(P139~141)

## 第2別冊付録

何杯でもおかわりしたくなる

# 野崎洋光の 「ご飯のとも」 ベスト20

新米の季節にうれしい  
一冊。身近な材料で手  
軽に作れます。



## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- 家の光 JA女性組織SDGs活動コンテスト (P29)
- 『家の光』読者体験手記 (P76)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P90)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- 家の光読書エッセイ (P137)
- 「ハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- クロスワードパズル (P160)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)



## きゅうちゃ こころ亭久茶の 相続&マネー高座

# 新制度

# 「特別の寄与」って なに?

(P122~125)

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!



読者限定動画も配信!  
誌面の二次元コードを読み取り、  
ぜひご覧ください!!

