



11月号の主な内容

定価 629円 (税込み)



特集1

小麦粉も米粉も使わずに作る 生米パン

もちもちとした食感で小麦アレルギーの人も安心して食べることができ、米粉を購入しなくてよい、生の米だけで生地を作る純米パン。ミキサーとオーブン、焼型があれば初めての人でも失敗せずに上手にできるポイントを教えます。

特集3

(ハッピーマイライフ関連企画)

家の光家計簿で診断！ プロが教える家計を見直すコツ

記帳初心者、ベテラン、それぞれの家計を家計再生コンサルタントの横山光昭さんに診断してもらい、見直し、再度記帳してもらいます。記帳者の声をもとに、記帳を続けられるコツやツボを紹介します。

特集2

オンラインで集まろう！

新型コロナウイルスの影響で、仲間と会いたくても会えない状況が続くなか、スマホと専用アプリを使って集まってみませんか。意外と簡単に始められるオンライン会議のやり方を、マンガを使いながらわかりやすく解説します。

生活文化活動応援企画

舌もおなかも喜ぶ リンゴのスイーツ

甘くておいしくて、さらに繊維分や有用菌が豊富など、胃腸にもうれしいリンゴのスイーツを紹介。レシピとともに、どんな健康効果があるのか、いつ食べると効果的かなども解説します。

★★★ SNS限定企画「家活マスクアイデアコンテスト」開催 ★★★



でコロナに負けるな！

Facebook、Twitter、Instagram など家の光協会のSNSアカウントをフォローして、自慢の手作りマスクをハッシュタグ“#家活マスクコンテスト”をつけて投稿しよう！詳しくはこちらの二次元コードから ⇒⇒⇒⇒⇒



定価 680円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

別冊付録

—新型コロナウイルスと自分たちの農業 今を伝え、未来を語り合おう

新型コロナウイルス感染症が収束した後、わたしたち国民の生活は、きっと変わっていることでしょう。いま起こっていることを次の世代に伝え、よりよい未来の実現に向けて議論を深め、行動することが必要です。

そこで、本付録では現在置かれている状況を整理したうえで、未来に向けての議論を深めるグループワークシートを採録します。

「地上」を活用したオンラインミーティングを開催してみませんか？



リーダーになろうぜ



食&農企画

ベジブロスでスープを作ろう

野菜の切れ端でとる野菜だしでスープを作る企画です。ニンジンやカブ、タマネギの皮など、捨ててしまいがちな部分をむだなく使って、おいしい野菜だしをとります。

連載

ちゃぐりんハンドメイドクラブ・工作 ころがるウサギ

傾斜をつけた板を、ころころと転がるウサギの作り方を紹介します。動きがユーモラスなので、転がして遊ぶのもよし、かざって楽しむのもよし、マスコットとしても楽しめる工作です。