



## 9月号読みどころ

表紙の人  
草薨剛さん



わたしが好きな  
日本の味



・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!

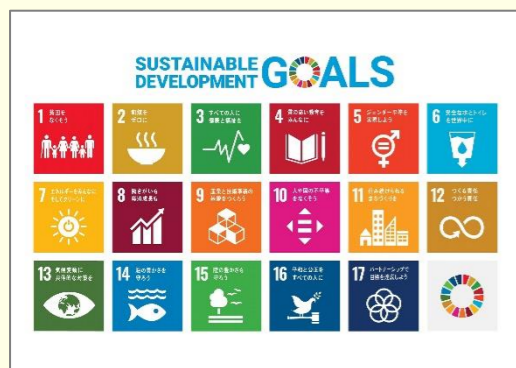
# 家族みんなの 防災 ノート

家族全員で話し  
合って、“もしも”  
に備えよう。



〈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)



● 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)

ともいっ  
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)

### 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)

〈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)



(P115~121)

## 目覚めも スッキリ! ぐっすり眠るコツ

無理なく

▶ マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。  
動画

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』『ちやぐりん』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!!



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。



## きょうちや 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)