



表紙の人  
石川 さゆりさん



わたしが好きな  
日本の味



## 1月号読みどころ

親子 (特集1) 組織

# 未来につなぐ 後継者につなぐ

いまがどんなに元気でも、第一線を退くときはやってきます。豊かな経験とノウハウをうまく後進に伝えきる方法を、体験談を参考に考えてみましょう。(P10~24)

〈特集3〉

新年に知っておきたい

# 令和の 暮らしのマナー

時代の移り変わりとともに、マナーも変化してきました。コロナ時代の新しい年に、暮らしのマナーについて、いっしょに考えてみましょう。(P43~47)

〈特集2〉

年中使える!

# 土鍋の魔法



鍋料理以外にも活躍する万能調理器具として、改めて注目を集めている土鍋。和洋中、デザートまで、土鍋料理を紹介します。

(P32~41)

こたつから始める  
ゆがみ解消!



運動不足になりがちな年末年始。室内で気軽にできる「おしりストレッチ」で若々しく健康的な生活を。気持ちよくおしりを伸ばしましょう!

(P115~121)

マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。  
動画

・手芸・

# 招き猫の壁掛け



新年を迎えるのにぴったり。一部分、糸と針を使いますが、あとは接着剤で貼れば作れます。(P53~57)

● JA 関連記事 ●

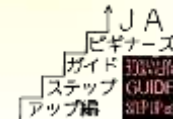
SDGsを探しにいこう! vol.20

課題解決に向けて地域の知恵を結集  
住民主体×連携×SDGs  
(P98~99)

JAビギナーズガイド 第9回

共済とは「共=ともに」  
「済=助ける」こと

関連動画を  
YouTubeで公開中!  
(P137~139)



## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P27)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P58)
- ハッピー マイライフ体験文 (P113)
- 農家の家計実態調査 (P113)
- 『家の光』『地上』モニター募集 (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)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

第1別冊付録

保存版



# 毎日食べてずっと元気! とっておき肉レシピ 40

牛、豚、鶏肉から鹿、猪肉の料理まで、さまざまな調理法を多数紹介。タンパク質不足にならないよう、毎日の食卓に肉を取り入れましょう。



第2別冊付録

# LINEの使い方からセキュリティ面まで スマホ便利ブック

いまやコミュニケーションに欠かせないスマホ。基本操作からセキュリティ面まで、専門用語を使わずにわかりやすく解説します。



## 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。(P26~27)



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!!

