



表紙の人のんさん



# 12月号読みどころ

ひざの痛み **〈特集1〉** 薬の副作用  
 飲酒習慣  
 人には言えない 心のモヤモヤ  
**あなたのお悩み**  
 夫の家事力 おしっこが近い  
**スッキリ解決!**  
 高齢の親 断れない 依存

読者のみなさんから寄せられたお悩みに、それぞれの専門家がズバリ答えます！  
(P20~37)

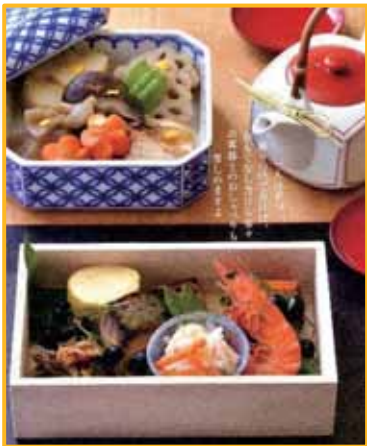
◎12月号からの新連載◎  
**高尾美穂のらくヨガ**  
 カラダの不調を上手に乗り切るセルフケアを紹介。  
 (P56~57)



エンタメ探検隊  
**entame**  
 (P95~99)

漫画  
**「山奥ニート」やっています。**  
 (P115~126)

**〈特集2〉**  
 がんばらなくても喜ばれる  
 大原千鶴さんの  
**おせち**  
**軽やか**  
 (P38~49)



「心理占星術」を日本に紹介した  
 占星術界の第一人者  
**鏡リュウジ**  
**2023年 開運メッセージ**  
 今月号から「星占い」の監修も担当！  
 (P92~93)



・手芸・



# ウサギの正月飾り

フェルトで作る干支の置物。

(P58~62)



第1別冊付録

## 2023年家の光 家計簿 日記付き



お金の流れを「見える化」する家計簿記帳で、生活の不安を減らしましょう。愛用者の家計簿活用術や、記帳を続けたいくなるポイントも紹介します。

NEW

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第1回

### 竹林の間伐材を使った 自然に戻る歯ブラシ

(P90~91)

ともいく  
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第8回

みんなと共考えればいろいろ解決!

### JAで暮らしと営農を保障

(P141~143)

第2別冊付録

賢~くためて、気持ちよ~く使う

## 人生100年時代の お金ガイド

いつ、何に、どのくらいのお金がかかるのか、いかに備えるべきか、識者がアドバイス。家計簿と併せて活用しましょう。



### 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P11)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P15)
- 高尾美穂のらくヨガ (P57)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- ハッピー マイライフ体験文 (P135)
- 農家の家計実態調査 (P135)
- フレミズ世代の素朴なギモン調査 (P153)
- 「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 (P161)
- 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

## わたしの死後 ペットが心配

(P136~139)



で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

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!!