



12月号読みどころ

ひざの痛み **〈特集1〉** 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

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)

〈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)

表紙の人のんさん



◎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
 December 2022
 (P95~99)

漫画
「山奥ニート」やってます。
 (P115~126)

「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)

▶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・
ウサギの正月飾り
 フェルトで作る干支の置物。
 (P58~62)



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
自然に返る歯ブラシ
 (P90~91)

楽しく学ぶ **JA 共育ドリル 第8回**
 みんなと共を考えればいろいろ解決!
JAで暮らしと営農を保障
 (P141~143)

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)

10分家活 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!

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、記帳を続けたいポイントも紹介します。



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。



きょうちや
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)

掲載記事と関連した動画がいっぱい!
家の光 YouTube
 ユーチューブ
 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!!