



表紙の人
佐々木 蔵之介さん



わたしが好きな
日本の味



うな井

3月号読みどころ

〈特集 1〉

東日本大震災から十一年 復興と 新しい時代

それぞれの復興の道を、それぞれのペースで歩み続けてきた被災者たち。いま、被災地では、新たな時代の問題にどう向き合っているのでしょうか？ (P12~29)

だれでもふんわりおいしくできる!

オムレツ パーフェクトガイド



(P49~53)

〈特集 2〉

心も体も楽になる!

“名もなき家事”の 解決法



動画



一人ですべてを完璧にやろうとせず、「家族の理解&分担」と「負担を減らす工夫」がたいせつ。対処法を紹介。(P36~43)

ひと目でわかる!

爪の 健康チェック

手の爪は指先を保護し、指先の感覚を敏感に感じ取るなどのたいせつな役割があります。日ごろの観察と正しいセルフケアで、丈夫な爪を育てましょう。(P54~59)



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・



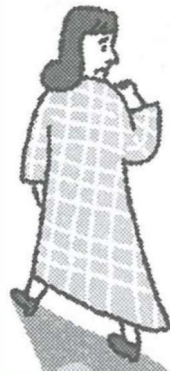
ポケット付き ミニバッグ



はかなくなったジーンズの脚の部分を使い、ミニバッグを作ります。

(P60~63)

そこそこ幸せ、
のはずなのに……



老後の 不安 はどこから くるの？

(P115~121)

● JA 関連記事 ●

SDGsを探しにいこう! vol.22

自らの知恵と工夫で地域再生に取り組む 地域資源×再生・持続×SDGs

(P100~101)

JAビギナーズガイド 第11回

協同の力で産地づくり② 「野菜・果樹」編

関連動画を
YouTubeで公開中!
(P137~139)



↑JA
「ビギナーズ
ガイド」
ステップ
アップ編
BEGINERS
GUIDE
STEP UP ed.



こころ亭久茶の 相続&マネー高座

遺言書は いいことたくさん!?

(P124~127)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P32)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P64)
- 「ハッピーアワー」企画 (P152)
- よもやまトーク・囲碁と将棋 (P154)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P156)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 農家の家計実態調査 (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P202)

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。 (P32~33)

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!!

