



表紙の人  
草笛  
光子さん



## 4月号読みどころ

〈特集1〉  
**言い換えて  
円満**

ギスギスした空気は、あなたの「話し方」が原因かも!? どう言い換えたら和やかになるのか、考えてみませんか。(P12~27)

若々しさの決め手は髪だった!  
自宅でできる  
**つや髪ケア**

老けて元気がなく見えるとき、それは「老け髪」のせいかも。髪が与える印象は、メイクや服よりずっと大きいもの。日常のヘアケアで健やかな髪を手に入れましょう。  
(P62~67)

〈特集2〉  
瀬尾幸子が教える定番料理のコツ  
**料理が  
おいしくなる理由**

定番料理をもっと上手に作るポイントをていねいに教えてもらいます。  
(P32~43)

明るい色で気分が上がる  
**カタログ  
農作業着**

まわりも自分も元気になって、機能性にも満足できる農作業着を紹介します。  
(P70~77)

・手芸・

# チラシで作る 肩たたき棒

いま、JA大阪泉州女性協議会で大ブーム。チラシを巻いて棒状にし、テープで束ねて作ります。  
(P53~56)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第5回

林を守ることは水と地域を守ること  
木目がおしゃれな  
スギの器 (P98~99)

ともい  
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第12回

みんなと共  
みんなと共に考えればいろいろ解決!

つながりを育む活動  
(P141~143)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P9)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P11)
- スマホ道場 (P31)
- 高尾美穂のらくヨガ (P59)
- 家の光童話賞 (P111)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 教えて! フレミズ調査室 (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)

別冊付録

# ひと目でわかる 家庭菜園 カレンダー & 畑仕事ガイド



新鮮な旬の野菜が楽しめる人気  
の家庭菜園。月ごとにすべき作業と  
人気野菜の栽培歴を掲載した「カレ  
ンダー」と、畑仕事の基本を解説した  
「ガイド」の2冊セットです。



きゅうちゃ  
こころ亭久茶の  
相続&マネー高座

最終回

## 相続問題、 だれに相談すればいいの?

(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!!