



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)

〈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)

表紙の人
草紙の
光子さん



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)



明るい色で気分が上がる



農作業着 カタログ

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)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第12回

みんなと共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)



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!

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。



きゅうちゃん
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)

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!!