

6月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
新浜レオン



特集

(P22~48)



・手芸・

PPバンドで
作る



ミニチュア
バスケット

(P58~62)

● おすすめ学習企画 ●

ともい
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第38回

JA はどの分野で SDGsに
貢献しているのでしょうか？
(P157~159)

発見！ SDGsのアイデア 第29回
規格外野菜を高値で買い取り
だれもが食べられる野菜シート
に仕立てました
(P170~171)

読者投稿募集

家の光 100 周年ダンスコンテスト (P6)
美輪明宏の人生相談 (P15)
つながる ひろがる 絵手紙のわ (P88)
家の光童話賞 (P112)
『家の光』6月号アンケート (P113)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P125)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P127)
ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P128)
脳トレワールド (P129)
フレミズ井戸端会議 (P169)



(P76~82)



第24回 歯を失うと医療費が上がる？
歯の治療費を
安くする方法
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで

第26回
ここにあるもので、
楽しく、
おいしく満たされる

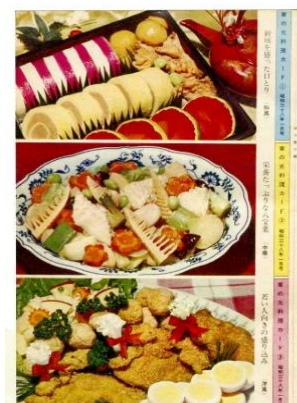
音羽山観音寺 住職 後藤密榮
(P192~193)



大人にこそ飲んでほしい
牛乳の魅力

子供のころは毎日のように飲んで
いた牛乳。大人になってから、飲む機
会が減っていませんか？
大人になった今だからこそわかる、
作り手のこだわりや味わいなど、ご
当地牛乳の魅力をミルクマイスター
の解説とともにご紹介。

(P64~71)



「料理カード」からみえる
食卓の変化

創刊100周年記念連載
『家の光』と台所 第2回



(P52~57)



毎日、みなさん
のお役に立
てることが、私
の元気の源だ
から。(P16~19)

家の光創刊 100 周年
シリーズ 百年を生きて
102歳、薬剤師
幡本圭左さん

フリフリ体操編
第2回
インナーマッスルを鍛える
よこフリ (P49)



今月の
10分
あつたら
やってみよう