

「いつも」と「もしも」 あると安心防災

日常と非常の垣根をなくし、普段の生活でしていること、使っているものをそのまま災害時に役立てる「フェーズフリー」という考え方で、家族みんなの防災力を高める、暮らしのアイデアを紹介します。

「いつも」使える時短レシピが、「もしも」のときの防災食に！

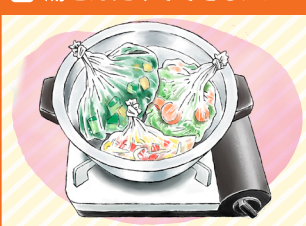
◎ポリ袋で作るラクラクレシピ

常備野菜と冷蔵庫にあるものでできる防災レシピとともに、ふだんの家事がぐんとラクになる調理時短テクニックも紹介します。

☑もむだけでできるレシピ



☑湯せんだけでできるレシピ



「いつも」持っていれば、「もしも」のときも安心！

◎マイ防災ボトル

外出中に被災！ そんなときに役立つアイテムをひとまとめにして持ち歩ける「マイ防災ボトル」の作り方を紹介します。

また、「JA家の光手芸教室」では、マイ防災ボトルの携帯に便利な「マイ防災ボトルホルダー」を紹介。キットも販売します。



マイ防災ボトルホルダー

家が「いつも」片づいていれば、「もしも」のとき最強の避難場所に！

◎台所の片づけ&便利グッズ

キッチンまわりの防災を意識した片づけ・収納術を紹介します。食事の支度がラクになるフェーズフリー製品も紹介します。



「いつも」していることが、「もしも」のときに生死に関わる！

◎災害時のトイレ問題

飲料水や食料と同様にとてもしつたのが、災害時のトイレ対策。災害時に役立つ携帯・簡易トイレの作り方や使い方を紹介します。



もしものときの「防災アクション」クイズブック

発災後72時間を生き延びる防災のプロが伝授の13アクション



『家の光』12月号 別冊付録

別冊付録もテーマは防災！

発災後72時間は人命救助のタイムリミットの目安。生き延びるためにとるべき13の「防災アクション」を、クイズで防災のプロが伝授します。

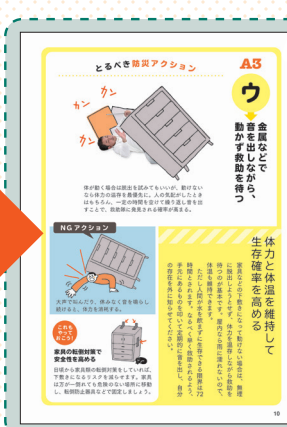


Q3 大きな家具が倒れてきた！
下敷きになって動けなくなったら？

- ア 助けが来るまで、大声で呼び続ける
- イ 無理にでも体を動かす、自力で脱出する
- ウ 金属などとききを出しながら、動かず救助を待つ



ページをめくると



※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。

今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします



『家の光』増刊号 (11月1日発行)

定価 660円(税込)

2026年 家の光 家計簿 (日記付き)
(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

※ご購入希望の方は、裏面申込書「家の光家計簿 申込欄」右枠に○をご記入ください。



農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を描く

地上

定価 ● 750円(税込)



JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちやぐりん

定価 ● 600円(税込)

全国PTA
全国協議会
雑誌部