

『家の光』12月号のテーマは “あたらしい防災”です もしも、 いつも化生活。



家の光
IE no HIKARI

「家の光」
12月号
購読申込
受付中!

令和7年度「家の光」12月号普及活用全国特別運動
12月号
本誌特集・別冊付録のご紹介

別冊付録も
防災テーマ
12月号
別冊付録

家の光 12月号のテーマは防災・減災です

本誌特集

「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。



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図した片づけ・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たいせつなのが、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。



「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。



※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 (印刷付き)
(7月号の「光」12月号に別冊付録として発行予定です)
※ご購入希望の方は、裏面申込書
「家の光家計簿 申込用」右側に□を記入ください。



農と食と地域をつなぐ、共に「未来」を築く
定価 750円(税込)



JAグループの
食育教育をすすめる子ども雑誌
定価 600円(税込)