

11月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
市原隼人さん



暖房代がかさむこれからの季節…
電力会社の切り替えもひとつの手！
JAでんきシミュレーションで
節約効果を確認してみませんか？
(P36～37)



(P16～35)

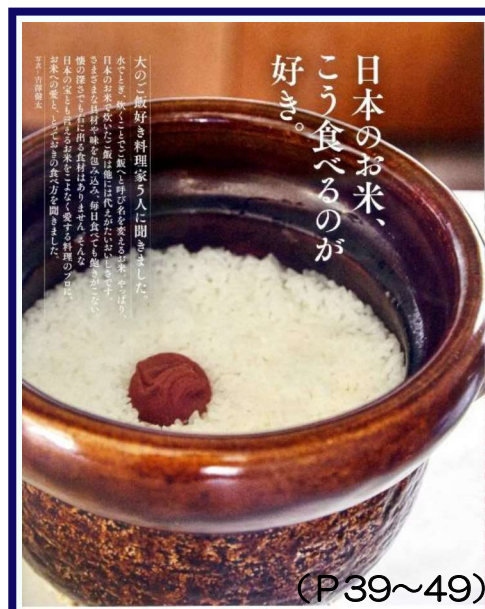
フェルトで作る 午の正月飾り



(P56～60)

手芸
IE no HIKARI
Handmade

2026 年は午年。
コロンとした形が
かわいい午の飾り
を作って、新年を迎
える準備をしまし
よう！



(P39～49)



＜別冊付録＞

食べるだけで体が温まり、材料を切って煮るだけで簡単に作ることができる、冬といえば定番メニューの鍋料理。

美味しいのはもちろん、「薬膳」の知恵を生かし、身近な食材を組み合わせた体に優しいレシピをご紹介します。

冬の気になる症状を防ぐ
からだにいい鍋

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第3回 どこから食料は やってくるのか

(P148~149)

JA・協同組合がよくわかる!

阿高あやの なるほどレッスン 第3回 協同組合は株式会社と どこが違うの?

(P142~143)

シニア世代は必読!! みんなのお金相談所

＜今月のお題＞

公的年金の受け取りは 繰り下げるほうが おトクなの?

(P156~159)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P15)
家の光 100 周年ダンスコンテスト	(P69)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P91)
『家の光』読者体験手記	(P92)
『家の光』11 月号アンケート	(P97)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画	(P108)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P111)
脳トレワールド	(P113)
フレミズ井戸端会議	(P155)

今日も 明日も おかげさんで 第31回 今できることを 続けてさえいれば 次につながるから

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P162)

**家の光創刊 100 周年
スペシャルインタビュー
歌手 <最終回>
加藤登紀子さん**

(P10~13)

正義や理屈にしがみつくよりも、「美しいわね」「楽しいね」そんな価値観が好きです

**布でリメイク編 第3回
端切れで作る
コースター
&トレイ**

(P38)

今月の
10分
あったら
やってみよう