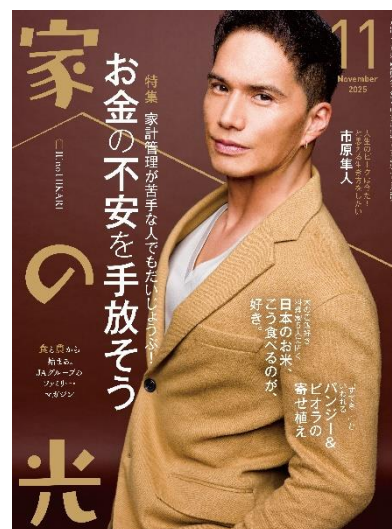


11月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
市原隼人さん



(P61~67)

<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。



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)

● 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)

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)

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)

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)

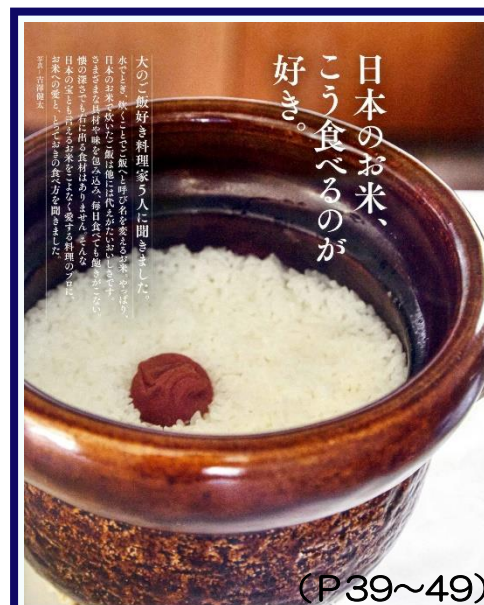


フェルトで作る
午の正月飾り



(P56~60)

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
ょう!



(P39~49)



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



今月の
10分
あったら
やってみよう

(P38)