

家の光 11月号

IE no HIKARI

読書会 & 活用のてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



気軽に話し合おう



10分で記事活用

↓記事の内容を簡潔にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



みんなで考えよう

P.16~35

「家計管理が苦手な人でもだいじょうぶ！ お金の不安を手放そう」



○ 節約や家計簿記帳が続かない方へ。

◎ 家計管理が苦手と感じている方でも無理なくできる、上手な支出計画の立て方や、お金の使い方などを紹介しています。

● ご自身のご家庭の収支を把握し、家計管理を改善してこれからの資金の不安を軽減しましょう。

⇒P.36~37 電気代の節約なら、こちらの記事も参考に！
「おトクで安心 これが節約の新常識！ JAでんき」



気軽に話し合おう

P. 36～37



「おトクで安心

これが節約の新常識！ JAでんき」

◎家計の見直しや節約を考えている方に。

○毎月の家計の改善を考えている方は、電気代の節約も検討を。電力会社を切り替える方法や、こういった方がおトクになるのか、マンガで解説しています。

●P16～35の特集「お金の不安を手放そう」と併せて、暮らしに関わる電力会社について話し合うきっかけにしてみてはいかがでしょうか？



つくってみよう

別冊付録

「冬の気になる不調を防ぐ からだにいい鍋」



○ 寒くなると鍋料理が食べたくなるあなたへ。

◎ 簡単に作れて、栄養やビタミン、ミネラルがとれる薬膳鍋の作り方を紹介しています。身近な食材を組み合わせることで冬の不調を防ぐ効果が期待できます。

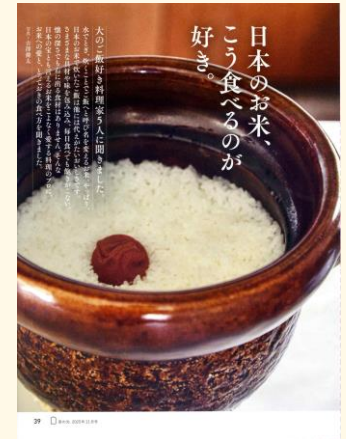
● 薬膳の知識を身に着けながらおいしい鍋料理を作って寒さに負けない体をつくりましょう。



つくってみよう

P. 39~49

「日本のお米、こう食べるのが好き。」



○ 大のご飯好きの方へ。

◎ 料理家の方々が教えるとおきの食べ方をレシピとともに紹介しています。

● みなさんのお米愛はいかがでしょうか。推しの食べ方を話し合ってみて気に入った料理を作ってみましょう。



つくってみよう

P. 56～60

「フェルトで作る 午の正月飾り」



○ 来年の干支の飾り物で新年を迎えたい方へ。

◎ 2026年は午年。フェルトで作れる、コロンとしたかわいい形の午の飾りの作り方を紹介しています。好きな色のフェルトを使って作ることもできます。

● かわいい午の正月飾りを作って、新年を華やかにしましょう。



つくってみよう

P. 61~67

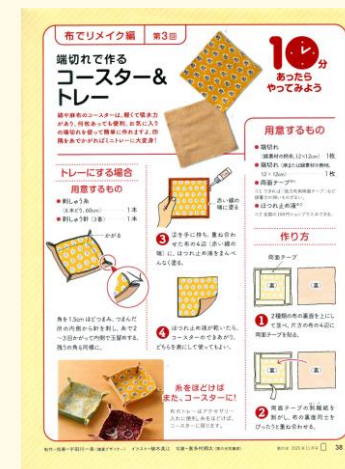
「農ライフのすすめ パンジー&ビオラの寄せ植え」

- これからの季節の彩りを考えている方へ。
- ◎ 秋のガーデニングシーズンに人気のパンジーとビオラ。フローラ黒田園芸の黒田健太郎さんが教える、初心者にもおすすめの寄せ植えの作り方を紹介しています。
- 活動や研修会などでパンジーとビオラのかわいい基本の寄せ植えを作ってみてはいかがでしょうか。

「10分あったらやってみよう

布でリメイク編 第3回

端切れで作る コースター&トレイ」



○端切れを有効活用したいあなたへ。

◎好きな布と両面テープ、ほつれ止め液で簡単にできるコースター&トレイの作り方を紹介しています。コースターは裏表で使える上、端を刺しゅう系で留めればトレイになります。

●好きな柄の布で、コースターとトレイの2WAYを楽しんでみてはいかがでしょうか！



みんなで考えよう P. 142~143

「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」

○ **JA・協同組合**のしくみについて知りたいみなさんにおすすめ。

◎ 協同組合は同じ願いを持つ人たちが協力して課題を解決するために生まれた団体です。今回の記事では株式会社との形態の違いから協同組合の特長を紹介しています。

● JAが協同組合として組合員と地域のためにできることについて考えてみましょう。



みんなで考えよう

P. 150～153

「まんがルポ

みんなでできた! **JA女性組織**」

- 農産物や加工品の販売を考えている、**JA女性組織**のみなさんにおすすめ。
- ◎ 青森県JA八戸女性部の活動を紹介。旬の農産物や自慢の料理などを売る軽トラ市を開催し、地域活性化に貢献しています。
- 自分たちの活動に取り入れたい点はありましたか？
みなさんで話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に！

家の光クイズ



①

家計管理で無駄遣いをなくすためには、日々の食費や光熱費を節約するとよい。
○か×か？

②

薬膳はたくさんの食材や調味料を組み合わせる難しい料理である。
○か×か？

③

パンジーとビオラは品種改良によって毎年新しい品種が登場している。
○か×か？

④

家計管理のコツの一つは、大きなくりの費目で予算を立てるとよい。
○か×か？

⑤

協同組合では出資額が多いほど議決において発言権が強まる。
○か×か？

⑥

足腰が弱った高齢者や障害を持つ方が安心して快適に利用できるように気配りされた温泉施設のことをバリアフリー温泉と呼ぶ。
○か×か？

家の光クイズ 解答

① × 〈P.26〉

食費や光熱費などの固定費をちまちま節約しても支出の削減効果は小さく、ストレスがたまるいっぽうです。優先順位の低い支出はゼロにして、優先順位の高いものに支出を集中するとよいでしょう。

② ×〈別冊付録 P.3、5〉

薬膳は食材の効能を生かして作る料理のことを指します。例えば、冷たい料理には体を温める食材を添える。このようなシンプルな心掛けが薬膳の基本であり、健康な体づくりの土台になります。

③ ○ 〈P.62〉

パンジーやビオラは毎年新しい品種が登場しており、花色や花形の種類が豊富です。また、以前よりも育てやすくよく咲くように進化もしています。

④ ○ 〈P.23〉

細かい費目ではなく、例えば食費や日用品費は「生活費」など大きくくりの費目を立てて予算配分をするといよいでしょう。

⑤ × 〈P.142〉

協同組合は出資額にかかわらず議決権が「一人一票」が原則であり、すべての組合員が平等に意思決定に参加します。これは人として平等を大切にする協同組合の基本理念を表すものです。

⑥ ○ 〈P.117〉

このような施設をバリアフリー温泉といいます。車いすで館内や客室内を移動できたり、入りやすく工夫された浴槽で気軽に温泉を楽しめたりします。

読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 P. 「 」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう

家の光

12月号の お知らせ

<特集>

「いつも」使えて「もしも」に役立つ

あると安心防災

「もしも」に備えて特別な準備をするのではなく、
「いつも」の暮らしをひと工夫して
「もしも」のときに役立てる。

安全を確保できる場所、温かい食事、トイレなど今日からできる防災術を紹介します。

<農ライフのすすめ>

クリスマス・お正月にお勧め **心躍る 枝物アレンジメント**

存在感があり、一本飾るだけで室内がぐっと華やかな空間になる枝物。
ユーカリやマツなど冬の枝物を使い、年末年始にぴったりの飾り方を提案します。

<別冊付録>

もしものときの **「防災アクション」クイズブック**

地震が起こったとき、命を守り、生き延びるために正しい行動をとれますか。

災害時に起こるさまざまな状況別に、知っておくと役立つ「防災アクション」を13のクイズで紹介します。

家族や仲間と実践しながら身に付けましょう。



表紙は 杉咲花 さん