

家の光

(P 38~44)



「百邪(ひゃくじゃ)」を防ぐ 毎日ショウガレシピ

百邪(健康を妨げるさまざまな要因)を遠ざけるといわれるショウガの効用と、毎日の食事に無理なく取り入れるレシピをご紹介します。

(P63~69)



いくつになっても
夢があれば (P162)
わくわくできるのよ

第33回
今日も
明日も
おかげさんで



音羽山観音寺 住職 後藤 密榮

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第5回

世界の米の5割以上を
生産するインドと中国

(P140~141)

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5回

JA女性組織の力を
もっと生かすには?

(P146~147)



読者投稿募集

美輪明宏の人生相談

(P17)

つながる ひろがる 絵手紙のわ

(P82)

『家の光』1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

(P109)

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

(P153)

「シニア世代は必読!」

みんなのお金相談所

<今月のお題>

節税しながら資産を増やせる。

注目の iDeCo とは?



(P156~159)

冷蔵庫にある
もので作れて
見た目も華やかな
キンパです。



(P52~56)

ストール&スカーフ編 第1回

複雑に見えて、

じつはとっても簡単!

ミラノ巻き



今月の

10分
あったら
やってみよう

(P45)

別冊付録

今日も 明日も
おかげさんで

2026年
四季折々カレンダー



今日もあしたもおかげさんで