

家の光 2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？



つくってみよう P.16~35



「ロスになりがちな食材を使いきる

わたしの「もったいない」レシピ」

○ 身近な食材の「もったいない」を減らしたいあなたへ。

◎ 捨ててしまいがちな野菜の端っこ、冷蔵庫に余りがちな食材などを手軽に美味しく食べられるレシピをご紹介します。

● 冷蔵庫の中で見つけた、使いきれなかった食材を使って、「もったいない」レシピを作ってみましょう。



気軽に話し合おう P. 36～45

「90代のご機嫌な ひとり暮らし」



- 元気なひとり暮らしの毎日が気になるあなたへ。
- ◎ 高齢化が進む日本。高齢者の一人暮らしが増加するなか、90代になっても毎日を快適に、そして楽しく暮らしているお二人の生活を訪ねました。
- 見習ってみたい点・真似できそうな点はありましたか？みなさんで話し合ってみましょう。



★やってみよう 別冊付録

「あなたの「困った」を即解決！
スマホ写真ガイド」



○いつもよりワンランク上の写真を撮りたいあなたへ。

◎ スマホを使う中でも特に出番の多いカメラアプリ。知っておくと役立つ便利な機能や使い方をまとめました。

● ガイドを片手に出かけて、素敵な写真を撮ってみましょう。



つくってみよう P. 52~56

「トレーにもなる アクセサリケース」



- お気に入りのアクセサリをおでかけに携帯したいあなたへ。
- ◎ 合皮の生地を使って、携帯にも便利なアクセサリケースが作れます。四隅のホックボタンを留めるとトレーにもなり、様々な小物を収納できます。
- 好きな柄・色の合皮や布を選んで、オリジナルのアクセサリケースを作ってみましょう！



つくってみよう

P. 61~67

「健康にいい&育てやすい 野菜の種プレゼント」



- 手軽に育てることができる、新しい野菜作りに挑戦してみたいあなたへ。
- ◎ 栄養価に優れた「健康にいい」6種、厳しい猛暑・病害に強い「育てやすい」14種の種を合計1000人にプレゼントします。
- 作ってみたい野菜の品種に応募して、野菜作りにチャレンジしてみましょう。



10分で記事活用 P.59

「10分あったらやってみよう

ストール&スカーフ編 第2回

ほどける心配がなく、首元が温かい 8の字巻き」



○ 温かさとおしゃれを両立したいあなたへ。

◎ ストールを8の字にひねって首にかけるだけで、雰囲気のある8の字巻きアレンジが完成します。結んであるのでほどけにくく、温かく過ごせます。

● お気に入りのストールで、8の字巻きに挑戦してみましょ
う！



みんなで考えよう P.146～147

「JA・協同組合がよくわかる！ 阿高あやの なるほどレッスン」



- 若い世代にJA女性組織へ加入してもらいたいと思っているみなさんにおすすめ。
- ◎ 若年層の活動参加を阻む壁について、そして様々な環境に置かれた人々が女性部活動に参加するための方法について、学ぶことができます。
- 若い世代がJA女性組織に入りたくなるように、なにができるか考えてみましょう。



みんなで考えよう

P.148～151

「まんがルポ みんなでできた！ JA女性組織」



- 地域の交流の場づくりをすすめたい、**JA女性組織**のみなさんにおすすめ。
- ◎ JA山口県防府とくち統括本部女性部富海支部の活動を紹介。閉鎖予定だった朝市の運営を引き継ぎ、地域の人々の声を聴きながら、日々活動を拡大しています。
- 交流の場を作るための新しい取り組みについて、みなさんで考えてみましょう。



答えは本誌の中に! 家の光クイズ



①

iDeCoは長期投資に効果的であり、50代から始めてもメリットはほとんどない。
○か×か?

②

世界最大の大豆生産量・輸出量を誇るブラジルで、大豆の生産が拡大したのは、日本による指導・支援が背景にある。
○か×か?

③

自転車に乗っているとき、交通ルールを守らないと、自動車の運転免許停止になる可能性がある。
○か×か?

④

食品ロスの過半数を占めるのは、小売店の売れ残りや飲食店の食べ残しである。
○か×か?

⑤

スマホで写真を撮るとき、自分の影が映りこんでしまう場合は、白い紙を1枚使うことで解決する。
○か×か?

⑥

ダイコンの皮には、根の中心部分と同じ量のビタミンC・ポリフェノールが含まれている。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① × 〈P.159〉

長期的に投資すればするほど安定した収益を得ることができるiDeCoですが、短期投資でも手厚い税制優遇を受けることができ、始めるメリットが充分にあります。

② ○ 〈P.141〉

日本は1973年、異常気象と生産減少によるアメリカの輸出禁止から「大豆ショック」に陥りました。その経験からブラジルの広大なサバンナに資金提供、技術指導などの共同開発を行い、世界有数の穀倉地帯へ導きました。

③ ○ 〈P.79〉

2024年11月に道路交通法が改正され、命の危険にかかわる悪質なルール違反が続いた場合、自動車運転免許の停止が適用されるようになりました。罰則強化に伴い、交通違反の検挙件数も増加しています。改正された交通ルールについて、今一度確認しておきましょう。

④ × 〈P.26〉

消費者庁が公表した2023年度の食品ロス量 464万トンのうち、食品事業者から発生する「事業系」ロス量と一般家庭から発生する「家庭系」ロス量の割合はほぼ半々。一般家庭でも、1世帯当たり年間約6万5千円分のロスを出しています。

(消費者庁「令和7年度 食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量に関する報告書」より)

⑤ ○ 〈別冊付録 P.7〉

自然光が入る窓の近くに被写体を置きます。次に、撮影するスマートフォンの下に白い紙を、光が反射する角度でセットします。この状態で撮影すると、反射した光が被写体に当たり、明るくきれいな写真になります。ぜひ試してみてくださいね。

⑥ × 〈P.24〉

ダイコンの皮には食物繊維が豊富で、ビタミンC・ポリフェノールはいつも食べている根の中心部よりも少し多く含まれています。野菜の捨てていた部分にも栄養が豊富に含まれているので、「もったいない」レシピで有効活用しましょう。

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

3月号の お知らせ

<特集>

疲労回復のカギは休み方にあった

攻めの休養で、活力チャージ!

しっかり寝ているはずなのに疲れが取れない、休んだ感じがしない……

じつは、休むこと＝寝ることではありません。必要なのは、寝るだけではない「攻めの休養」。効果的に疲れを取って活力をチャージしましょう!

<農ライフのすすめ>

最小限の手間で草だらけにしない!

ラクラク雑草対策

春になると急速に生長する雑草。とくに裏庭や空き地などはふだんあまり手をかけられず、気がついたら草だらけということが少なくありません。

できるだけ手をかけず、楽に管理するために除草シートと除草剤の選び方や効果的な使い方を紹介します。

<別冊付録>

終活にも役立つ! お金&デジタル情報 かんたん整理ノート

「もしものとき」に備えて、家族に伝えておきたい預貯金口座や共済・保険、不動産などのお金に関することと、スマホやサブスクなどのデジタル情報を記録できます。

書き出すことで必要なものと不要なものを整理でき、これからの人生を考えるきっかけに!



表紙は こぴ さん