



家の光

IE no HIKARI

「食と農」「暮らし」
「協同」「家族」を柱に
「人生100年時代」の
元気づくりを応援していきます!



誌名	定価(税込) 単号別価格
家の光	900円
地上	750円
ちゃぐりん	600円

※「ちゃぐりん」は2026年1月号、4月号、8月号に別冊付録が付きます。



お申し込みはお近くのJAへ

家の光 今後のラインナップ

IE no HIKARI

本誌特集

いま知りたい話題のテーマを取り上げ、深掘り。毎月お役立ち情報をお届けします。

毎月付きます!

別冊付録

料理、健康、園芸、暮らしの知恵など、さまざまなテーマを取り上げます。

12月号

本誌特集

「いつも」と「もしも」があると安心防災

災害に備えて特別なものを準備するのではなく、今あるものを有効に活用することで、毎日の暮らしもぐんと快適になります。

○ボイラで作るラクラクレシピ ○災害時のトイレ問題
○台所の片づけと便利グッズ ○マイ防災ボトル



毎月付きます!

別冊付録

もしものときの「防災アクション」クイズブック

災害に遭遇したとき、命を守るために役立つ正しい知識をクイズ形式で身につけましょう!



2026年

1月号

本誌特集

「笑い」が暮らしを豊かに

笑うことの健康効果や、笑いが人間関係・コミュニケーションを円滑にする効果など、「笑い」をさまざまな角度から掘り下げます。



毎月付きます!

別冊付録

音羽山観音寺住職 後藤密策さん
今日もあしたもおかげさんで
二〇二六年 四季折々カレンダー

本誌人気連載でおなじみの後藤密策さんのメッセージや暮らしがりとともにお届けするカレンダー。お寺のある山中の四季折々の自然を撮影した写真も魅力です。



2月号

本誌特集

食品ロスを出さない
もったいないレシピ

日本の食品ロスの約50%が家庭からの発生です。食材を無駄なく、おいしく、栄養を引き出しながら、余すところなく食べきる方法を料理研究家が教えます。



毎月付きます!

別冊付録

もう迷わない! もっと楽しめる!
スマホ写真活用ガイド

スマホ写真をもっとすてきに撮り、気になるところを加工して、仲間と共有して楽しむために、知っておきたい機能をわかりやすく解説します。



3月号

本誌特集

休養学
いくら寝ても疲れの
とれないあなたに

休養学の専門家に「寝るだけが休養ではない、正しい休養術」を聞き、新しい休養方法を具体的に紹介します。



毎月付きます!

別冊付録

まずは「お金」にかかわることから整理整頓!
生前整理ノート

病気や入院、事故、災害などの緊急時に備え、預貯金口座や共済、不動産などのお金に関するたいせつな情報をまとめられます。



4月号

本誌特集

新しいわたしを発見!
春のスタイルアップ術

人との出会いやお出かけの機会が増える春。ヘアスタイル、メイク、ファッションなど、今っぽく自分らしくスタイルアップ!



毎月付きます!

別冊付録

ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー2026

人気の野菜約40品種の栽培暦と、いつ、どんな作業をすればいいかがひと目でわかります。家庭菜園初心者に人気です。



※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。