

4月号読みどころ

# 家の光

IE no HIKARI

表紙の人  
工藤阿須加さん



## 魔法のスタイルアップ術

心躍る春。いつもの服やヘアメイクにひと工夫加えて、スタイルアップに挑戦してみませんか？全身を大きく変えなくても、アイテムをひとつ取り入れるだけで印象は大きく変わります。いつでも新しい自分との出会いを楽しみましょう。

ヘアメイク・レイナ  
新しいメイクやヘアアレンジは、  
毎朝ご利用の美容室で  
最新のメイク（お肌の生活）

21 2024年4月号

## アイテムひとつで

特集  
Style-up Technique

- MAGIC ITEM メガネ GLASSES
- MAGIC ITEM アクセサリー ACCESSORIES
- MAGIC ITEM くつ下 SOCKS
- MAGIC ITEM バッグ BAGS
- MAGIC ITEM クリームチーク CREAM CHEEK etc.

小物づくしの丸尾 丸尾は手軽でセレクトな変身アイテムです。

小物づくしの丸尾 丸尾は手軽でセレクトな変身アイテムです。

編集協力：高田裕美 (P22~33, 35)、中島夕子 (P24~30)  
東京・青島 京 (P20の丸尾丸尾、P20~21)、津田篤人 (P21, 34~39)  
ヘアメイク・レイナ (P22~23)  
イラスト：栗原美代子  
モデル：栗原美代子、高田裕美

スタイリング：丸尾樹世  
丸尾は手軽でセレクトな変身アイテムです。女性部やカラダケアセンターに設置。

(P20~39)

## 炊きこみご飯

味つけは黄金比率で簡単！  
おかずいらずの  
もりもり  
炊きこみご飯

炊飯器ひとつで手軽に作れる炊きこみご飯は、具材をたっぷり入れてホリホリも栄養も満点に！黄金比率の味つけは、味つけも迷いません。旬の食材のうまみがぎゅっと詰まった、毎日でも食をたくくなるレシピをご紹介します。

モデル：田中 美穂、スタイリング：水谷 友

炊飯器一つあれば簡単に作れる、  
具材たっぷり栄養バランスも整った  
炊きこみご飯のレシピをご紹介します！

(P42~47)

## リネンコードで作る ポットマット

天然素材のリネンコード、編み上げを  
器に合わせるだけで、インテリアが  
一気にかわって、おしゃれな空間が  
広がります。お茶会やパーティーに  
ぴったりな、お洒落なアイテムです。

●お好みのサイズ、色、長さ  
●制作時間目安：40分

手芸  
JA家の光  
手芸教室

2024年4月号

(P77~81)



<別冊付録>

毎年好評の  
「家庭菜園カレンダー」  
定番野菜 26 種類の月別栽培  
カレンダーや二十四節気  
の紹介、各月にすべき農  
作業のチェックリストなど、  
役立つ情報が盛りだくさん  
です♪



● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第8回  
牛肉 ブラジルが  
世界の生産量のトップに

(P152~153)

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8回

協同組合同士が  
連携するのはなぜ?

(P158~159)

「シニア世代は必読!」

みんなのお金相談所

<今月のお題>

公的医療保険の  
自己負担額は  
どう決まる?

(P172~175)

読者投稿募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P111)

『家の光』4月号アンケート (P113)

「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P124)

脳トレワールド (P125)

家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P129)

今日も明日も  
おかげさんで

第36回

花を通じて

心を通わせる時間が  
なによりの楽しみね

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮  
(P178)



農家作った風景

—青森県 弘前市

りんごの花

(P12~17)

ストール&スカーフ編 第4回

大判サイズでも  
プチスカーフでも  
ループリボン



今月の

10分  
あったら  
やってみよう

(P95)