

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

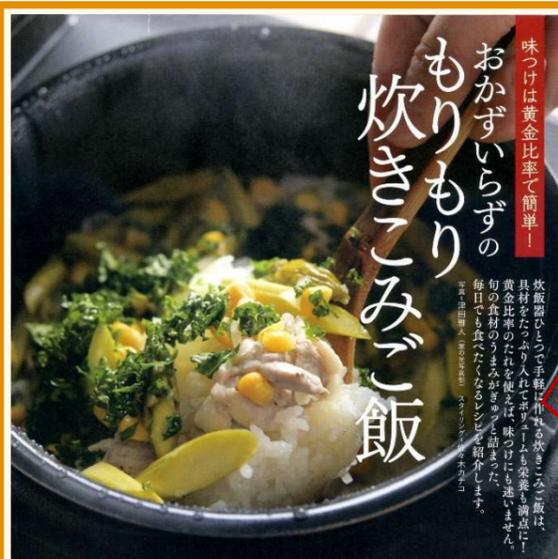


魔法のスタイルアップ術



アイテムひとつで

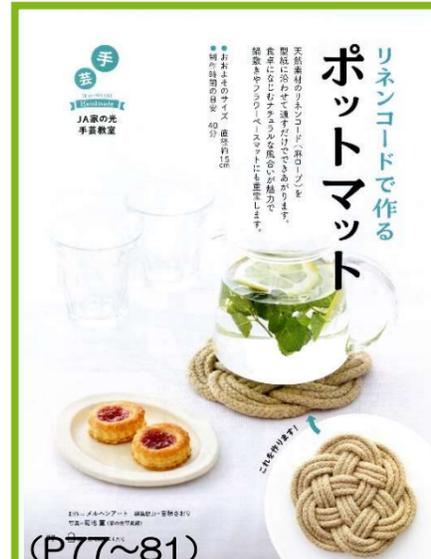
(P20~39)



炊きこみご飯

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

(P77~81)



野菜がよく育つ/
花の植え合わせ

(P69~75)

<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)

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)

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)

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)



農家が作った風景
—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
あたら
やってみよう

(P95)