

おうち
時間に

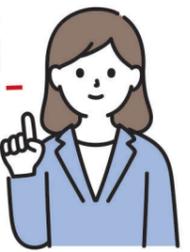
"lenohikari"

家の光

女性組織
活動に

は役立つ記事で

あなたの暮らしを豊かに彩ります



料理

- 身近な食材・調味料で30分ほどで作れる
- 採れすぎ野菜の大量消費もおまかせ
- 毎月、人気料理研究家がレシピを提供

園芸

- 初心者にもやさしい解説が人気
- イラストや写真が豊富でわかりやすい



手芸

- 身近な材料やキットで気軽に取り組める
- 頭を使い、手先を動かすことで脳トレ・認知症予防にも

健康

- 家の中で、座ったままでも、すぐにできる体操を紹介
- いま知りたい! 体のケア&話題の健康情報を掲載



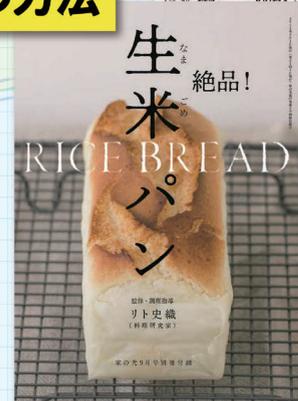
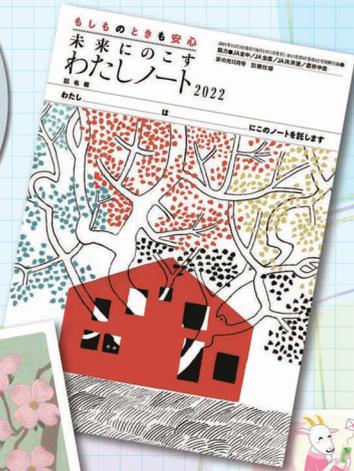
読み物

子どもといっしょに楽しめる童話から
全国のJA・農業者の様子を伝える記事まで



多彩なテーマで、ずっと保存しておきたい充実の内容

年に6回
ついてくる
別冊付録



"Ienohikari"

家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

- 普通月号 629円
- 付録月号 (1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ