8月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
大地真央さん

トイレットペーパーの芯を使って、魚のモビールを作ります。

(P66～69)

＜別冊付録＞

どっさり採れてもだいじょうぶ！

キュウリとナスの
食べつくしレシピ

たくさん採れると料理がマンネリ化したり、使いきれずに傷ませてしまったり…。そんなキュウリとナスを飽きずに、むだなく味わいましょう。主菜、副菜、漬け物、保存食とさまざまなレシピを紹介します。

特集

わたしにちょうどいい
スマホライフ

(P12～31)

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる！ 食と農のいま 第１２回

地産地消の一歩先へ

(P136～137)

JA・協同組合がよくわかる！ (P142～143)

阿高あやの **なるほどレッスン** 第１２回

連合会や中央会は なにをしているの？

シニア世代は必読！
みんなのお金相談所

＜今月のお題＞

相続手続きのスケジュール。
遺産分割はどう進めていくの？

(P156～159)

第40回
今日も明日も
おかげさんで

「もったいない」から
おいしい喜びに
つながりました (P162)

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮

介護や認知症に気負わずに向き合えるヒントを、介護福祉士の資格を持つお笑い芸人の安藤さんと学びます。

(P52～57)

〈連載〉農ライフのすすめ
完熟は至福の味！
鉢植えでブドウを育てよう

(P73～80)

読者投稿/参加募集

『家の光』読書体験手記 (P84)
つながる　ひろがる　絵手紙のわ (P92)
『家の光』８月号アンケート (P97)
ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P105)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P107)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P111)
脳トレワールド (P113)

戦争を忘れない
声なき声を聴く

(P42～51)

脳トレ レクリエーション編 第4回

チームで協力して
バトンをつなぐ
一列棒リレー

(P70)