

家の光

IE no HIKARI

9月号



表紙 福原 遥さん

わたしの元気の源は「食えること」です。
最近、は、せいろ蒸しがお気に入り。
上の段にブロッコリーやカボチャなどの野菜を入れて、下の段には塩麴に漬けた鶏肉を並べて、野菜は一段ではおさまらなくて気づいたら三段重ねになることも(笑)

特集 これからの夫婦のかたち
つかず離れず、ちよつどよく



9月1日は

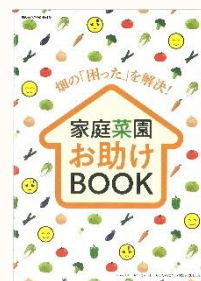
「防災の日」

風水害は事前の対策が肝心！

《別冊付録》

畑の「困った」を解決！

**家庭菜園
お助けBOOK**



潤して不調を遠ざける

ナシで食養生



紫外線で

色が変わる

**UVパール
フレスレット**



紫外線に反応して、
白から紫に
色が変わる！

JA・協同組合がよくわかる！

阿高あやのなるほどレッスン



協同組合にはなぜ
教育が必要なの？

10分
あったら
やってみよう

切り紙編

8つ折で作る **キキョウの花**

