

11月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
二階堂ふみさん



特集 人生はいつからでもリスタート

人生の再スタートは、年齢に関係なく、いつからでもできます。
人生100年時代といわれるいま、仕事や趣味、ボランティア活動など、新しいことに挑戦してみませんか。人生は一度きり。
「もうこの年齢だから」「失敗したら恥ずかしい」——。年齢や世間体などに縛られず、「やってみたい」と思ったときに、新たな人生が始まる「そのとき」です。再スタートを切り、活躍する人たちを紹介しながら、自分らしく輝くヒントを探ります。

「やってみたい」と思ったときにそのとき

Re-start

特集

人生はいつからでもリスタート

(P12~32)

ご飯のお友だち

4つの味が1大盛り!

ごはんの味は、お友だちの味。ごはんを美味しく食べるには、いろいろなおかずが必要です。お友だちの味を、ごはんと一緒に味わいましょう。

ごはんの味は、お友だちの味。ごはんを美味しく食べるには、いろいろなおかずが必要です。お友だちの味を、ごはんと一緒に味わいましょう。

(P40~47)

持ち味を最大限に生かしたネギレシピ

ニッポンのネギ大好き!

ニッポンは「ネギの国」です。日本では「ネギ」が中心など、地域によって違いがあるネギ。季節や用途によってさまざまな品種を育て、楽しむことができます。今回はネギ、細ネギ、葉ネギ、根ネギの4つに分け、それぞれの最大限に生かす食べ方を紹介します。

ニッポンのネギライフを応援!

（P73~81）



<別冊付録>

健康な体を支える

朝のたんぱく質レシピ

筋肉を増やす遺伝子は日中に活発に働くため、朝食でしっかりたんぱく質を取ることが大切です。

忙しい朝でもすぐに食べられる

作り置きや簡単おかず、具たくさんの汁物レシピを紹介します。



● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第15回

鳥獣被害の現状と対策

—野生動物を寄せつけない管理

(P136~137)

JA・協同組合がよくわかる!

(P138~139)

阿高あやの なるほどレッスン 最終回

世界の協同組合は
どうなっているの?



読者投稿/参加募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P84)

『家の光』読書体験手記 大募集 (P92)

『家の光』11月号アンケート (P97)

「あなたとわたしのハッピーアワー」募集 (P106)

脳トレワールド (P108)

家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P112)

シニア世代は必読! /

みんなのお金相談所

<今月のお題>

相続でもめないために
遺言書の活用を



(P156~159)

第43回

今日も明日も
おかげさんで



きょうだいの支えが
いまでも

力になっています (P162)

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮

美輪明宏さん追悼企画

ありがとう、美輪さん

人生を照らす
愛のメッセージ

(P34~39)



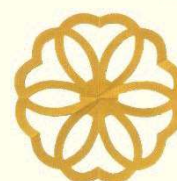
切り紙編 第3回

6つ折りで紋切り型

かたばみ

結び八重片喰

(P72)



今月の
10分
あつたら
やってみよう