

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



<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。



(P12~32)

特集

人生はいつからでも
リスタート

● 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



(P40~47)



(P73~81)

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)



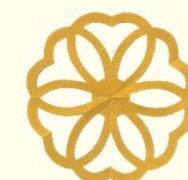
切り紙編 第3回

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