家の光
IE no HIKARI
12月号



表紙 氷川きよしさん

ネガティブな感情も、できるだけ前向きなエネルギーに変えるようにしています。だれかと比べて「こんなことじゃダメだ」と落ち込むのではなく、「求めているものをゲットできるよう、がんばろう」と思えるようになりました。

特集
みんなの防災 みんなで防災





今井亮さんの肉が主役のおせち



《別冊付録》

電気、ガス、水道が止まっても
1週間元気に過ごせる 防災レシピ





野菜作りがラクになる！
すぐれもの&省力アイデア



達人が愛用する

手芸
IE no HIKARI
Handmade

やさしい光を演出する 折り紙ランプシェード



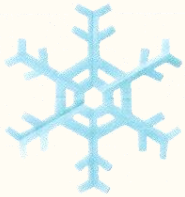
自分事化して考えよう！ 協同組合って なんだろう？

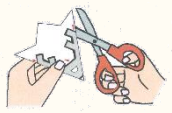


3つの〝きょうどう〟どこが違う？

10分 レ あったらやってみよう

切り紙編 6つ折りで 雪の結晶





★ 購読のお申し込みはお近くのJAへ