



表紙の人  
柚希  
礼音  
さん



## 8月号読みどころ

〈特集1〉



(P 16~31)

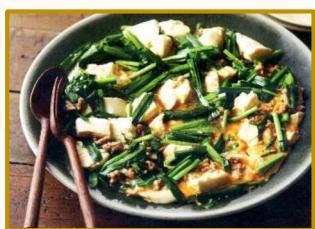
〈特集2〉



(P 36~47)

## 夏のおかず作りに困らない 豆腐があれば！

豆腐は良質なたんぱく質を豊富に含み、火の通りを気にせず調理できる、頼もしい食材です！



(P48~55)



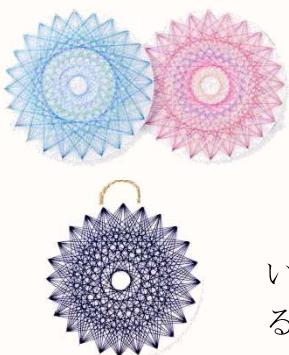
夏の風物詩  
江戸風鈴



(P8~12)

・手芸・繊細な美しさに癒やされる

## 糸かけ アート



厚紙に規則的に糸をかけていきます。数えながら糸をかける作業は脳トレにも。  
(P57~61)

### ● おすすめ学習企画 ● 発見！SDGsのアイデア 第9回

誤って口に含んでも大いじょうぶ  
野菜と米から生まれた  
クレヨン  
(P100~101)

### 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第16回

みんなと共に考えればいろいろ解決！

次世代につなぐ  
(P135~137)

### 読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P15)
スマホ道場	(P33)
高尾美穂のらくヨガ	(P35)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P94)
『家の光』読者アンケート/プレゼント	(P114)
教えて！ フレミズ調査室	(P147)
食農教育紙芝居コンクール	(P152)
ザ・地産地消 家の光料理コンテスト	(P153)
「あなたと私のハッピーアワー」企画	(P157)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P159)
『家の光』読者体験手記	(P160)
クロスワードパズル	(P161)
ガーデニングなんでも相談	(P203)



で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！  
意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！

雑草が生い茂る夏、刈払機は、除草作業の最適な方法です。とはいっても、刃が高速回転するため、「扱いが危険」「扱いが怖い」という声も、しかし、ボタンを押さえ正しく操作すれば、安全で効率的な作業ができます。刈払機を使いこなして、快適な毎日を実現しちゃう。

## 刈払機の使い方

(P68~75)

### ● 第2回 ●



古い家電は貰い替え  
たほうがおトク！?

(P148~151)



今日も明日も  
おかげさんで  
第4回

一日の始まりに草花から  
元気をもらいます

音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P209)

今月の 10分あつたら  
やってみよう

お盆や帰省の来客時に  
千代紙で作る箸置き

(P56)

