



表紙の人  
吉沢 亮さん



## 9月号読みどころ

〈特集1〉JA女性組織学習企画  
親子で地域で楽しもう  
**おむすびカーニバル** ワッシヨイ!



幸せおむすびフォト大募集！編集部公式Instagramに掲載します。詳しくは本誌をご覧ください。 (P12~32)

〈特集2〉  
「食品表示」はより良い商品の選択ができるように表示された貴重な情報。味方につけて健康的な食生活を！

JA女性組織学習企画  
食べ物を  
選ぶ力は  
一生もの

**食品ラベルの達人になろう！**



(P46~55)

農ライフのすすめ  
**飾ろう！ 贈ろう！**  
**ウォールプランツ**



手軽にできる壁に飾る観葉植物。美しく飾って、緑に囲まれた生活を満喫しませんか。 (P65~71)

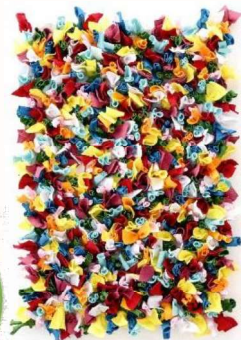
JA女性組織学習企画  
**進んでる？ 進んでない？**  
**JAの女性参画**



(P128~133)

# Tシャツヤーンで作る ・手芸・ 足ふきマット ヘアバンド

Tシャツをリメイクして作った手芸糸で作ります。



(P58~63)

## ● おすすめ学習企画 ●

### 発見! SDGsのアイデア 第10回

現代人の野菜不足とフードロスとの溝を埋める!?  
廃棄野菜が高付加価値の  
パウダーに (P100~101)

### ともいっ 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第17回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JA女性組織について その①  
(P135~137)

## 読者投稿募集

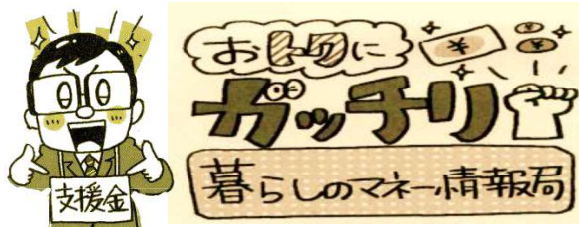
美輪明宏の人生相談	(P9)
幸せおむすびフォト	(P32)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P33)
スマホ道場	(P35)
高尾美穂のらくヨガ	(P45)
『家の光』読者体験手記	(P80)
家の光読書エッセイ	(P102)
『家の光』読者アンケート/プレゼント	(P114)
教えて! フレミズ調査室	(P147)
「あなたと私のハッピーアワー」企画	(P157)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P159)
クロスワードパズル	(P161)
ガーデニングなんでも相談	(P203)

別冊付録

# 安心・安全 お守り帖

クイズでわかる!

オレオレ詐欺、空き巣、台風、火災、ヒートショックなど、身近な危険から身を守る知識が身につきます。「お守り」のように、いつも手元に置いておきたい一冊です。



## 第3回 台風で床が浸水! 自宅の被害に新支援金

自宅が自然災害の被害に遭ったときに、自治体や国からもらえる支援金を紹介します。(P150~153)

## 今日も明日も おかげさんで

第5回

## 悲しみは「日にち薬」が 癒やしてくれる

音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P209)



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!

今月の10分あったら  
やってみよう

チラシや不要な紙で  
簡易ごみ箱を作る  
(P64)

