

"ienohikari"

家の光

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**



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)

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)

表紙の人
吉沢亮さん



Tシャツで作る ・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)

ともいっく
楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第17回

みんなと共々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 スマホ道場	(P33) (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 教えて！ フレミズ調査室	(P114) (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)

10分で暮らしに“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！

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)



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)



〈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が味方につけて健康的な食生活を!

(P46~55)



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)