



表紙の人
中島 健人さん



11月号読みどころ

〈特集1〉

わが子のために、一様ではない幸せのカタチについて、考えてみませんか。

結婚すれば、幸せ？

わが子の未婚に悩むあなたへ

(P20~35)


〈特集2〉

ウー・ウェンさんの風邪を遠ざけるシンプル鍋



医食同源に根差した料理で人気のウー・ウェンさんに、野菜と肉や魚の2種類だけでできる、シンプルでおいしい鍋料理を教えてくださいました。(P38~51)

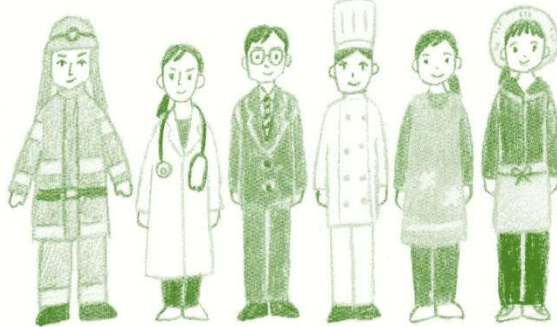
どうなっていく？



わたしたちの年金

年金について、さまざまな情報が飛び交っています。「なんとなく不安」に感じていることについて、社会保険労務士の井戸美枝さんに聞きました。

基本を押さえて不安を解消！



(P130~135)

セーターをリメイク ・手芸・

ニット帽 & アームウォーマー

着なくなったリブ
ニットセーターを
リメイク!

(P68~71)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第12回

大量に処分されるアクリル仕切り板に新たな使命!

マールコースター

(P100~101)

ともい
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第19回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JAの生産部会について

(P137~139)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P19)
- 高尾美穂のらくヨガ (P53)
- スマホ道場 (P55)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P94)
- 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 (P149)
- 「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)

農ライフのすすめ

これならできる
庭木・花木の
剪定

休眠期が
お手入れ時!

晩秋から冬は、
落葉樹の剪定に
適した時期です。

(P74~82)

お金の
ガッチリ
暮らしのマネ情報局

第5回 節税になる年金制度!?

iDeCoで
老後の資金を

(P150~153)



今日も明日も
おかげさんで
第7回

持ちつ持たれつ、
おたがいさまで

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

牛乳パックで作る
状差し&小物入れ
(P73)