

"ienohikari"

家の光

11月号読みどころ

表紙の人
中島健人さん



〈特集1〉

結婚すれば、幸せ?

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。

未婚に悩むあなたへ

わが子の幸せ

(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)

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)

ともいっく

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第19回

みんなと共考えればいろいろ解決!

JAの生産部会について

(P137~139)

農ライフのすすめ

これならできる

休眠期が
お手入れ時!

庭木・花木の剪定

晩秋から冬は、
落葉樹の剪定に
適した時期です。

(P74~82)

おしりにお金

ガッチリ

暮らしのマネー情報局

第5回 節税になる年金制度!?

iDeCoで老後の資金を

(P150~153)

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)

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)

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)

10分家活

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)