



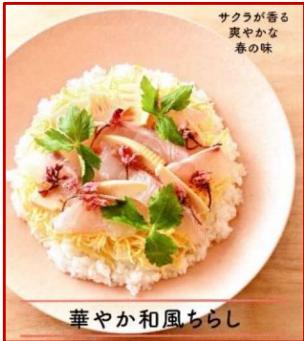
"Ienohikari"

4月号読みどころ

〈特集1〉

春らんまん

ハッピーおうちずし



桜花が香る
爽やかな
春の味



いり卵と鶏肉を
混ぜれば
子どもも喜ぶ
味に

春のお祝い事や花見などの行事にぴったり
の、さまざまな「すし」を紹介します。

(P12~29)

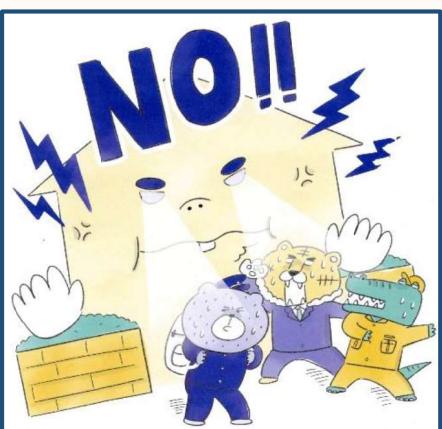
〈特集2〉

もう、耕さずには
いられない！
(P32~43)



あなたが
菜園に
ひかれる
理由は？

侵入窃盗にご用心!! わが家を守る防犯術



(P
50
51
55)

「侵入窃盗」とは、住居に侵
入し金品を盗む犯罪です。

OXで見直して

ヘアケアの悩み
を解決！



(P62~65)

・手芸・ ネコとチョウチョの マグネット



100円ショップで
手に入る樹脂粘
土で作ります。

(P58~61)

● おすすめ学習企画 ● 発見！SDGsのアイデア 第17回

テーマはリメイク・リターン・リマインド！
被災地のブルーシートが大変身
(P98~99)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第24回

みんなと共に考えればいろいろ解決！

JA組合員の役割
(P137~139)

読者投稿募集

- | | |
|----------------------|--------|
| 美輪明宏の人生相談 | (P9) |
| つながる ひろがる 絵手紙のわ | (P30) |
| 高尾美穂のらくヨガ | (P47) |
| スマホ道場 | (P49) |
| 家の光童話賞 作品募集 | (P111) |
| 『家の光』4月号愛読者アンケート | (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) |

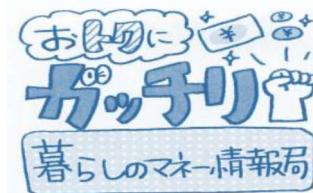
で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！
意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組ん
だり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を
活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！



別冊付録 ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー& 人気の夏野菜ガイド



昨年大好評だっ
た家庭菜園カレ
ンダーに、今年は
人気夏野菜ガイ
ドをセット。2冊
あわせて野菜作
りをサポート！



第10回 習慣から見直しを！

丸山流 得 節約術

(P150~153)

今日も明日も おかげさんで 第12回



つないできた輪が
とぎれないように
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
唇ストレッチ&
にゃーお发声法 (P67)

