



4月号読みどころ



表紙の人  
戸田 恵子

〈特集 1〉  
春らんまん  
ハッピーおうちずし

サクらが香る  
爽やかな  
春の味

華やか和風ちらし

いり卵と鶏肉を  
混ぜれば  
子どもも喜ぶ  
味に

甘辛鶏の洋風ちらし

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「ずし」を紹介します。  
(P12~29)

〈特集 2〉

あなたが  
菜園に  
ひかれる  
理由は？

もう、耕さずには  
いられない！

(P32~43)

侵入窃盗にご用心!!  
わが家を守る防犯術

「侵入窃盗」とは、住居に侵入し金品を盗む犯罪です。

(P 50 ~ 55)

OXで見直して  
ヘアケアの悩みを解決!

を解決!

艶が  
なく、  
パサつく

白髪が  
増えた!

ボリューム  
が少ない

抜け毛が  
増え、  
薄毛に

(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 ともい  
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)

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)



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

唇ストレッチ&  
にゃーお発声法 (P67)

