



11月号

読書会&  
活用のおてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



気軽に話し合おう



10分で記事活用

↓記事の内容を3行にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



みんなで考えよう

P. 20~35

「わが子の未婚に悩むあなたへ  
結婚すれば、幸せ？」



- 子どもの結婚について心配している方におすすめ。
- ◎ 非婚化が進む現在の社会状況や、子どもの結婚に悩む読者からの質問など、今どきの結婚事情をわかりやすく解説しています。
- 32ページからは、元女性で二児の父でもある清水展人さんとパートナーの彩加さんの対談記事が載っています。読んで感じたことを話し合ってみましょう。

つくってみよう



P. 38~51

## 「ウー・ウェンさんの 風邪を遠ざけるシンプル鍋」



- 冬を元気に乗り切るための鍋レシピを知りたい方へ。
- ◎ シンプルで簡単なのに体によくておいしい、冬にぴったりの鍋を紹介。栄養満点の鍋を食べて、体の内側から元気になりましょう！
- 冬の献立の一つとして、シンプル鍋を作ってみませんか？女性部で集まったさいにみなさんで作るのもオススメです。

やってみよう



P. 52~53

## 「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ」



○モヤモヤした気持ちをリセットしたい方におすすめ。

◎今回紹介するのは心のざわつきをリセットする「天気になあれのポーズ」。椅子に座りながらできる運動で、体はもちろん、心もリフレッシュできます。

●農作業の合間の休憩時間など、一日の中にたくさんある「すきま時間」で取り組んでみましょう。



気軽に話し合おう P. 60~65

## 「日本の『農』と『食』を守る人に会いに行く 農のチカラ再発見」



○ 広島県の農業、特産物に興味があるあなたへ。

◎ 広島県出身の声優Machicoさんをナビゲーターに、管内のナス農家やイチゴ農家を訪ねています。広島県の「農」と「食」の魅力が満載です！

● 読んでみて感じたことを、女性組織の集まりで話し合ってみましょう。



つくってみよう

P. 68~71

## 「セーターをリメイク ニット帽&アームウォーマー」



- 着なくなったセーターを再利用したいあなたへ。
- ◎ セーターをリメイクして作るニット帽とアームウォーマーは、手縫いならではのやわらかな仕上がりになります。ふだん縫い物に挑戦しない方もこの機会にいかがですか？
- 女性部や手芸サークルのみなさんで作ってみましょう。着なくなった服を再利用できるのでSDGsにもつながります。



10分で記事活用 P. 73

## 「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」



○ すきま時間を活用したい方におすすめ。

◎ 牛乳パックを活用して10分で作れる状差し&小物入れを紹介しています。必要なものも少ないので、気軽に取り組んでみましょう。

● 女性部の会合などで牛乳パックを持ち寄って、みなさんでつくってみませんか？ 牛乳パックの柄やテープの色を変えて、アレンジを楽しむのもよいですね。



気軽に話し合おう

P. 74~82

## 「休眠期がお手入れ時！ これならできる 庭木・花木の剪定」



- 庭木・花木のお手入れにお悩みの方へ。
- ◎ 晩秋～冬は、落葉樹の剪定に適した時期です。この時期の剪定の基本を押さえた後に、幹立ちタイプ・灌木タイプそれぞれの場合の作業についてわかりやすく解説します。
- 自宅の庭木・花木の状況について知り、これからおこなうべき作業を整理しましょう。他の人はどのようにしているのか、話し合いながら情報交換をしてもよいですね。



みんなで考えよう

P. 137~139

## 「楽しく学ぶ JA共育ドリル」



○ **JA職員**のみなさんにおすすめ。

◎ **JAの生産部会**について、どのようなことをおこなっていて何をめざしているのか、説明しています。

● 一度じっくり読み込んでみましょう。読み終わったらP139の「共に考えてみましょう」を活用して、周りの職員と意見を交わしましょう。



気軽に話し合おう

P. 144~147



## 「まんがルポ みんなでできた! JA女性組織」

○ **JA女性組織**のみなさんにおすすめ。

◎ 神奈川県JA横浜女性部の活動を紹介。去年は支部ごとに地域の魅力を紹介する動画を制作し、今年はその撮影地を訪ねました。

● 女性部の魅力を「発信」するだけで終わるのではなく、魅力を「体験」してもらうために何ができるのか、みなさんで話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に！

# 家の光クイズ



②

現在は男性の3割弱、女性の2割弱が50歳時点で未婚である。○か×か？

②

長ネギの青い部分には強い抗菌作用があり、免疫力を高める「アリシン」が豊富。○か×か？

③

花木や庭木の枝を整理する（減らす）際には、枝の途中で切るとよい。○か×か？

④

所有者が不明な土地は2016年時点で全国で約410万ヘクタールあり、九州本島の面積を上回っている。○か×か？

⑤

高齢化社会が進むと、年金がもらえなくなる可能性がある。○か×か？

⑥

iDeCo（個人型確定拠出年金）では毎月の掛け金が全額、所得控除の対象であり、その分住民税と所得税が安くなる。○か×か？

# 家の光クイズ 解答

① ○ 〈P.21〉

日本は「未婚時代」に突入しています。非婚化が進んでいる理由は、個人の資質や価値観ではなく、社会が変化したからだと言われています。

② × 〈P.44〉

「アリシン」が豊富に含まれているのは、長ネギの白い部分。余さずすべていただきます。

③ × 〈P.76〉

枝の途中で切ると、枝数が倍以上になって返ってくるので、整理するのであれば枝の分岐点(=つけ根)で切り取るとよい。

④ ○ 〈P.98〉

2040年にはさらに310万ヘクタール増加すると推計されています。

⑤ × 〈P.131〉

年金の支え手は就業者であるため、働く人が増え続ける限り、年金額が減ることはあっても年金がもらえなくなることはありません。

⑥ ○ 〈P.152〉

iDeCoの積み立て中に出た利益にかかる住民税、所得税も免除されるため、長期的にみると大きな節税になります。

# 読書会メモ

202 年 月 日

会合名:

参加者: 名

読んだ記事 『家の光』 年 月号 P. 「 」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう



表紙は純烈の4人



## 12月号の お知らせ

### <特集1>

若返りの近道は生活習慣から  
**血管ピチピチ大作戦**

ふだんの生活をほんの少し意識するだけで、血管の老化を食い止めることができます。血管が元気になると、見た目年齢も若返ります。

### <第1別冊付録>

**2024年家の光家計簿 日記付き**

物価上昇に伴い、支出の見直しは必須です。家計防衛の第一歩は家計簿記帳から。自分に合った記帳方法がわかるチャートも掲載します。

### <第2別冊付録>

**得するお金10の習慣**

家計を改善するヒントは「毎日の行動」と「考え方」にあり！生活習慣を見直すヒントを紹介します。