

5月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
香取慎吾



ロゴも本誌も
デザイン
リニューアル!

特集企画はボリュームアップ。
カラーページも増え、地域情報も充実。
さらに記事活用しやすく!

〈特集〉

ごみ楽しく 捨てない暮らし ワンアクションでできる しなやかSDGs

ごみを出さない暮らしは
どうしたら実践できる?
捨てない生活を楽しんで
いる達人たちに聞いてみ
ました。(P12~43)



お茶の間から考える食料安全保障



ちよつどの行動で
食と農の
未来が変わる!

国民が食べ物に困らず、健康的に暮らせるようにするには、なにをすればよいでしょうか。(P78~85)

(P 64
~ 71)



やっかい者では
もったいない!
ドクダミの
ある毎日

「ドクダミ」と聞いて「いやな臭いのやっかいな植物」と思いませんか? 「ドクダミは三毒を落とす」ともいわれるように、「人間が生まれながら持つ毒」、「病気から受ける毒」、「食事から入る毒」の3つの毒から体を守るという貴重な植物なのです。ドクダミの薬効を正しく理解して、「やっかい者」ではなく、暮らしに寄り添う民間薬として活用しましょう。
※写真: 佐野麻由美氏撮影

・手芸・

モールで作る デイジーの リース



ふわふわモールで作るかわいい
リース。キットを販売します。(P56~60)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第18回

国産野菜で
食べられるスプーンを
作っちゃいました (P98~99)

楽しく学ぶ ともいっく
JA共育ドリル 第25回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

協同組合の仕組みと特徴
(P157~159)

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 (P44)
- 家の光童話賞 作品募集 (P111)
- 『家の光』5月号アンケート (P113)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P125)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P127)
- クロスワードパズル (P129)
- プレミズ井戸端会議 (P171)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P178)

好評連載
ゆっきー先生のスマホ相談室
文字入力がうまくできない!
(P52~53)



別冊付録

のど 目 耳 全身を鍛えて元気に! カラダ若返りブック



だれしも感じる
加齢による体の
衰え。自宅でき
る部位ごとの短
時間トレーニング
を紹介します。



第11回 節電にもなる!?
ポータブル電源で
かしこく備える
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで
第13回



来年も芽吹くように、
採るのは半分だけね
音羽山観音寺住職 後藤 密榮
(P192~193)

結びを楽しむ編
第1回
水引しおり
(P61)

今月の
10分
あったら
やってみよう