

6月号読みどころ

# 家の光

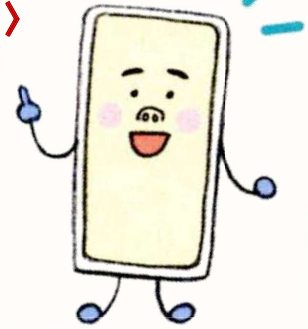
IE no HIKARI



表紙の人  
草薙剛

## スマホとの上手なつきあい方

〈特集〉



スマホは「日常生活に欠かせない必需品になった」という人が増えた一方で、「なかなか使いこなせていない」と思う人も多いよう。一人一人が気持ちよく使える、スマホの使い方を考えてみました。  
(P18~47)

### 横山タカ子さんの 梅雨をのりきる サバ缶、 イワシ缶レシピ



調味は最小限、だし要らず、下処理も不要で、生魚より効率よく栄養をとれる、サバ缶、イワシ缶を使ったレシピを紹介。

(P54~60)

夏のお悩み 大集合!  
ちよつとでも快適に  
作業を  
暑い  
虫刺され  
強い日ざし  
作業がたいへん  
お助けグッズ  
大集合!  
(P 67 ~ 74)

# 虫よけに効果アリ!? ・手芸・ オニヤンマのお守り

アウトドアコードで作る、オニヤンマを模したブローチ。アブやブヨはその姿を見ただけで逃げてしまうとか!?(P61~65)



## ● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第19回  
牛の尿が乳酸菌の力を借りて  
バイオ消臭液に  
生まれ変わりました (P96~97)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第26回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JAの特徴① 地域との関わり  
(P157~159)

## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- 家の光童話賞 作品募集 (P66)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P78)
- 『家の光』6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 (P123)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P125)
- 脳トレワールド (P127)
- フレミズ井戸端会議 (P171)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P178)

好評連載  
心も体も上向きに  
高尾美穂のらくヨガ  
(P52~53)



スペシャル対談  
いこうよ  
上機嫌で  
おおらかに

映画『お終活 再春! 人生ラプソディ』で共演されたお二人に幸せな老後について語っていただきました。  
(P82~85)



第12回 運用はプロにおまかせ  
新NISAでおトクに  
投資信託を運用  
(P172~175)

今日も明日も  
おかげさんで  
第14回



梅仕事は初夏の楽しみ。  
今年もおいしくなあれ  
音羽山観音寺住職 後藤 密榮  
(P192~193)

結びを楽しむ編  
第2回  
古新聞を縛る  
(P50)



今月の  
10分  
あったら  
やってみよう