6月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
草彅 剛

〈特 集〉 スマホとの上手なつきあい方

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）

（P67～74）

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（ともいく）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)

スペシャル対談 おおらかに上機嫌でいこうよ

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）

おトクにカッチリ 暮らしのマネー情報局

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）

好評連載 心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ

（P52～53）

結びを楽しむ編 第2回 古新聞を縛る

（P50）

今月の10（レ）分 あったらやってみよう