"Ienohikari"

家の光

表紙の人
斎藤　工さん

わたしが好きな
日本の味
松前漬け

4月号読みどころ

〈特 集 1〉

最新 詐欺 撃退マニュアル

「振り込め詐欺」をはじめとする卑劣な詐欺事件が増加しています。犯人は一枚も二枚も上手。巧妙にかたちを変えながら、あなたの財産を狙っています。もし犯人が逮捕されても、とられたお金を取り戻すことはひじょうに困難です。そこで、最新の手口をまんがで紹介。被害に遭わないために、詐欺グループの手口を把握し、撃退術を身につけましょう！（P22～35）

〈特 集 2〉

後継者不足への解決策 継業でつなぐ

「継業」とは、親族でも従業員でもない第三者に事業を承継してもらうこと。少子高齢化が進む日本では、農業をはじめ他の業界でも、後継者不足が深刻な問題です。「継業」という手法で地域に根づいた農業や産業を守るために立ち上がった人と、次代に継いだ人、それぞれの立場から「継業」のメリットを探ります。

（P39～46）

〈特 集 3〉

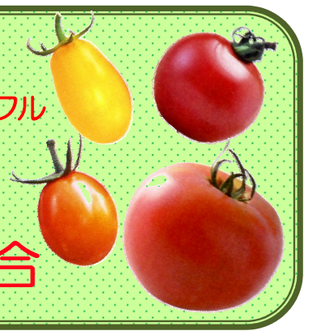
食べごたえも栄養バランスも満点 絶品！ おかずみそ汁

簡単に作れておいしく栄養満点。忙しい時の強い味方の具だくさんみそ汁。今回は料理研究家で管理栄養士のエダジュンさんに、疲労回復や免疫力アップなど、さまざまな効果が期待できる「健康おかずみそ汁」を教えてもらいました。

（P48～53）

農ライフのすすめ

完熟でおいしくカラフル 加工にも向く お勧めトマト大集合



「好きな野菜ランキング」でつねに1位。野菜の中で家計に占める年間支出額がもっとも多く、毎年新たな品種が続々と登場しているトマト。おいしいだけでなく、カラフルさや独特の持ち味を発揮するえりすぐりの13品種をチャートで紹介。（P68～73）

・手芸・

幸運を呼ぶ ボンボン

軽くて環境にやさしい手芸糸を使った手作りのボンボンと、エアプランツやミニ造花を組み合わせて玄関や窓際に置く飾りを作りませんか？　植物を部屋に置くのは風水的に◎。かわいい形で癒し効果も満点。また、運気を上げるお勧めの置き場所を、日本の風水の第一人者Ｄｒ．コパさんに教わります。

（P14～17）

・健康・

誤嚥（ごえんせい）性肺炎を防ぐ お手軽　のどトレ

食べたり、吐き出したりする力の衰えにより起こる「誤嚥性肺炎」。命に関わる病気の一つとなっています。３分程度でできるトレーニングで、のどの筋肉をしっかり鍛えましょう。

（P55～58）

わたしたちが未来を拓く

～第28回JA全国大会でめざす道～

ＪＡグループが直面している３つの危機、「農業・農村の危機」「組織・事業・経営の危機」「協同組合の危機」を克服し、ＪＡ自己改革を進めながらわたしたちが未来を拓いていく方向がどのようなものか、議案を基にＱ＆Ａ形式で解説します。

（P60～65）

日本一やさしい お金相談所

実態を知れば不安も軽減

介護にかかる費用はどれくらい？

（P124～128）

美輪明宏の人生相談

ときにきびしく、ときにやさしく、相談者の悩みに送る愛のメッセージ。

（P18～19）

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P19)
つながる　ひろがる　絵手紙のわ	(P74)
第34回「家の光童話賞」作品募集	(P104)
平成30年度ハッピー マイライフ体験文	(P136)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画	(P154)
家の光読者文芸（詩・短歌・俳句・川柳）	(P157)
クロスワードパズル	(P158)
『家の光』愛読者アンケート	(P159)

「家の光メールマガジン」
月3回配信中！

hikari_mm@q.bmv.jp まで空メールをお送りいただくと、自動で配信の登録ができます。