“Ienohikari”

家の光

表紙の人
黒木 瞳さん

わたしが好きな日本の味
ぶた じる
豚汁

10月号読みどころ

〈特 集 1〉
農村で働く仲間
外国人と共生するヒント

改正出入国管理法により、今年４月から５年間で最大34万５千人の外国人労働者を受け入れることに。農村でも農業を支える仲間として外国人が増えていきます。言葉や文化が異なる人たちと地域で共生するには？　農業現場で働く外国人の声とともに伝えます。（P23～35）

〈特 集 2〉
仕上がりが激変！
洗濯の新常識

ちょっとした違いで、洗濯の汚れ落ちや仕上がりに差が出るってご存じですか？　外干しと部屋干し、どっちがいい？　水とお湯、汚れ落ちがこんなにちがう！　など。洗濯のプロ、中村祐一さんが、正しい洗濯法を解説。目からうろこの新常識！　仕上がりの差は歴然です。今日からあなたも“洗濯名人”に変身！

（P40～47）

〈特 集３〉
あなたの好きな色は？
楽しめて役立つカラー心理講座

赤は暖かさを感じるのにたいし、青は冷たさを感じるなど、色には、心理的にも身体的にもさまざまな効果を与える力があります。色の不思議な力を楽しむカラー心理テストと、暮らしに役立つ活用法をご紹介します。（P56～61）

食欲の秋

秋だけの至福の味わい
魅惑の柿スイーツ
（P14～17）

食卓が華やぐ
秋のカラフルずし

（P48～51）

・健康・
血圧を下げる
ニコニコ体操

高血圧は、放っておくと脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが高まります。簡単な運動で仲間と楽しく取り組める「ニコニコ体操」で、手軽に血圧を下げましょう。

（P52～55）

・手芸・
チラシとセメントで作る
魔法の白い鉢

2017年に『家の光』９月号別冊付録で紹介したものを、読者の佐藤幸野華さんがアレンジ。植物が育ちやい性質を持ち、古くなったら砕いて鉢底石などに再利用可。手軽にできて環境にやさしい鉢です。(P10～13)

2020 未来にのこす
わたしノートの勧め

終活準備、ライフプランづくりに役立つ「わたしノート」。作成ポイントをわかりやすく紹介します。（P68～71）

12月号に付いてきます

● JA関連記事 ●

知ってなるほど！JAの信用事業　最終回
JAにおける信用事業の位置付けとは?
（P84～89）

ひと目でわかる！ 農業JA入門　第6回
米の消費が減るとわたしたちにはどんな影響があるの？
（P139～141）

読者投稿募集

日本一やさしい お金相談所
消費増税後に有効な家計防衛とは？
（P121～125）

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、沈んだ心に送る愛のメッセージ。
（P18 ～19）

美輪明宏の人生相談　(P19)
『家の光』読者体験手記　(P38)
つながる　ひろがる　絵手紙のわ　(P90)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画　(P155)
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』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。