



10月号読みどころ



〈特集1〉
コロナの時代を生きる

世界中に広がった、新型コロナウイルス感染症。その影響はさまざまな分野に及び、わたしたちの暮らしや行動を変えることに。さらなる拡大が危惧されるなか、今後どのように暮らし、どんな社会を作っていくらよいか。各分野で活躍する方々にヒントを伺いました。(P17~29)

〈特集2〉
**その思い込みが泥棒を呼ぶ！
田舎の防犯新常識**

空き巣に対して「自分の家はだいじょうぶ」、そう思い込んでいませんか？ じつは、あなたの家には危険がいっぱい！ 防犯のプロが、危険な思い込みと、目からウロコのその対策、防犯3か条を伝授します！ (P41~49)

〈特集3〉
**おいしさ再発見 調理も簡単！
カボチャ 食べつくしレシピ**

これから食べごろを迎えるカボチャ。定番の煮物以外にも、主菜からスイーツまで、味わいつくしましょう！ 甘さとうまみを生かして味つけは薄味で。毎日食べたくなる、とっておきメニューをご紹介します。(P62~68)

ハッピー マイライフ運動関連企画
「わたしノート」で伝えたいメッセージ

終活の準備のみならず、これからの生き方や次世代に伝えたいことを記入する「わたしノート」。読者3名のノートに託した思いをお届けします。(P70~73)

家の光 AR マークがついたページにスマホをかざすと、動画が楽しめます。ご利用にはアプリのダウンロードが必要です。詳しくはP34を参照ください。

・手芸・
「マニキュアフラワー」のアクセサリーチャーム

眠っているマニキュアを有効活用して作るアクセサリー。形や模様をさまざまにアレンジして、オリジナルを作ろう！ (P54~57)

● JA 関連記事 ●
特別企画
コロナに負けるな！ JA 女性組織活動のいま
(P30~33)
ひと目でわかる！ 農業JA入門 第18回
野生鳥獣による農作物の被害はどれくらいあるの？
(P143~145)

読者投稿募集

暮らしに役立つハンドメイド大賞	(P35)
美輪明宏の人生相談	(P37)
巻きずしコンテスト	(P60)
『家の光』読者体験手記	(P60)
第11回 食農教育紙芝居コンクール	(P88)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P94)
「ハッピーアワー」企画	(P141)
クロスワードパズル	(P142)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P159)
『家の光』読者アンケート	(P161)

ごいりよく
大人の「語彙力」脳トレ

「どれだけの言葉を知っていて、使いこなせるか」が語彙力。大人として、その場にふさわしい言葉を正しく使い、考えを的確に伝えられるよう、楽しみながら語彙力を磨きましょう。(P115~121)

ラク姿勢
疲れにくいコツ図鑑 椅子から立つ
(P74)

日本一やさしいお金相談所
コロナ時代の家計はどうなる②
支出を見直す 好機にしよう
(P122~125)

美輪明宏の人生相談

ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。(P36~37)

マスクを作って感染予防
新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう！

子どもといっしょに
くらしのベストアイデア集

家でエクササイズ
やさしいハンドメイド

おうちごはんをもっと楽しく

家でコロナに負けるな!