



わたしが好きな日本の味

唐揚げ



・手芸・

やさしく香る
**アロマ
キャンドル
サシェ**



アロマキャンドルなどを溶かしてドライフラワーをあしらったもの。火をともしず香りが楽しめるインテリア雑貨です。(P46~49)

知っていますか？

上手に医者にかかるコツ

カラダに不調があるときに、よりよい診療、より良い治療を受けるには何が必要か。現役の医者の立場から、医者にかかる際のアドバイスを聞きました。

(P115~121)

11月号読みどころ

〈特集1〉

新発見！お米の新しい食べ方

**生米
パン**



小麦粉も乳製品も使わずに、家にある米で作れるパン。小麦アレルギーのある方も安心して食べられます。発酵は1回でOK、こねる作業も不要です。焼き上がりは小麦粉のパンと変わりませんが、ご飯のようにもちり、しっとりした食感。和のおかずとの相性も◎！

(P18~33)

〈特集3〉

「家の光家計簿」で診断！

**プロが教える
家計を見直すコツ**



コロナ禍の今こそ、家族の暮らしを守るために家計を見直すチャンス。家計再生コンサルタントの横山光昭さんが、家の光家計簿の長期記帳者と初心者の家計簿の数字を参考に、見直しのコツを伝授します。

(P61~67)

● JA 関連記事 ●

短期集中連載

新しい仲間づくりのカタチ
進化する図書館

(P69~73)

ひと目でわかる！ 農業JA入門 第19回

JAグループはどうして
SDGsに取り組むの？

(P137~139)

読者投稿募集

- 暮らしに役立つハンドメイド大賞 (P17)
- 美輪明宏の人生相談 (P35)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P54)
- 巻きずしコンテスト (P88)
- 『家の光』読者体験手記 (P88)
- 第20回 家の光読書エッセイ (P94)
- 「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)

リンゴの健康スイーツ

「一日一個で医者いらず」といわれるリンゴ。リンゴが主役の簡単・絶品スイーツをご紹介します。

(P56~59)



日本一やさしいお金相談所

自筆の遺言が預けられる
**安心で便利な
新制度とは？**

(P124~127)

〈特集2〉



**オンラインで
集まろう！**

「コロナ禍で仲間と会えない……
だったら！」



コロナ禍で、仲間と会えなくてつまらないと思いませんか？ そんな人におすすめなのが、Zoom(ズーム)。スマホやパソコン上で複数の人が集まり、共に活動できるアプリです。初心者やシニア層にも使いやすいのが特徴。意外と簡単です。専任インストラクターが使い方をわかりやすく解説します。(P39~45)

農ライフのすすめ



**おうちでできる
はじめてのそば打ち**

そば粉と小麦粉と時間さえあれば、おうちにある道具で憧れのそば打ちに挑戦できるんです。今年の年越しは、自家製手打ちそばに決まり！

(P75~81)



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P16を参照ください。

**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。(P34~35)

マスクを作って
感染予防



おうちで
エクササイズ



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！



おうちごはんを
もっと楽しく



やさしい
ハンドメイド



子どもと
いっしょに



くらしの
ベスト
アイデア集



各種 SNS でも
情報発信中！

