



表紙の人
大竹しのぶさん

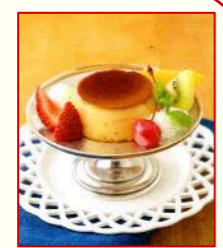


1月号読みどころ

〈特集1〉 コツコツ 長く続けるコツ

仕事や趣味は長く続けることで質の高いものを生み出せます。一つのことを長く続けて人生を楽しむ人たちに、その秘訣を伺いました。また習慣化コンサルタントの古川武士さんから、人生をより豊かにするための習慣の見直し方、習慣づけの方法を伺いました。
(P12~26)

〈特集2〉 魅惑の 手作りプリン



干支の丑年にちなんで、牛乳をたっぷり使ったおやつ「手作りプリン」のレシピをご紹介します。
(P32~41)

〈特集3〉 冬の肌トラブル 対策術!

乾燥が気になる季節。ガサガサ、シワシワ……時間がない人向けの肌ケア方法を、パーツモデルで美容研究家、美肌ケアのプロの金子エミさんにご指南いただきます。
(P48~55)



世にも不思議な 神様図鑑



古来伝わる「神話」の中から、神様にまつわる“ちょっと不思議”なストーリーをご紹介します。
(P115~121)

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P10を参照ください。

・手芸・水引で作る 祝い箸置き



お正月にふさわしく、生命力にあふれ、添い遂げて千年生きるともいわれる吉祥の鳥「ツル」を慶事の装飾に使う水引で作ります。
(P42~47)

● JA 関連記事 ● 短期集中連載 ドキュメント コロナとJA 第2回 食農教育 未知への一歩 (P57~61) ひと目でわかる! 農業JA入門 第21回 集落営農では どんなことができるの? 関連動画を You Tube で公開中 ↓ (P135~137)



- 読者投稿募集
- 美輪明宏の人生相談 (P29)
 - 『家の光』『地上』モニター (P41)
 - あなたの夢 (P56)
 - 暮らしに役立つハンドメイド大賞 (P66)
 - 巻きずしコンテスト (P67)
 - 『家の光』愛読者プレゼント (P84)
 - ハッピー マイライフ体験文 (P94)
 - つながる ひろがる 絵手紙のわ (P95)
 - 「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)
 - ガーデニングに関する相談・質問 (P203)

第1別冊付録 カラダにうれしい 症状別養生レシピ

体調がすぐれないときの簡単・栄養たっぷりレシピ。いざというとき、手元にあると便利です。



第2別冊付録 暮らしを楽しむ 二十四節気手帖

農業とのかかわりの深い二十四節気・七十二候が記入されたカレンダーと、季節の行事や風物の解説で構成された手帖です。



日本一やさしいお金相談所 もうお年玉で悩まない 最新・お年玉事情 (P124~126)

美輪明宏の
人生相談

ときいきびしく、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。(P28~29)

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!

マスクを作って 感染予防

おうちで エクササイズ

おうちごはんを もっと楽しく

やさしい ハンドメイド

暮らしに役立つ お金のはなし

子どもと いっしょに

くらしの ベスト アイデア集

でコロナに 家活 負けるな!