



## 4月号読みどころ

表紙の人  
三吉彩花さん



わたしが好きな  
日本の味  
おでん



・手芸・

## 折り紙で作る フラワーリース



3種のパーツを  
折り紙で作り、立  
体感のあるリース  
に仕立てます。



(P56~60)



別冊付録  
はじめよう!  
一坪家庭菜園  
菜園ライフを楽しむ  
入門書として最適。

〈特集1〉



## 首・腰・ひざの 痛み解消術

首、腰、ひざの痛みは、年齢や運動不足のせいではなく、多くはふだん無意識に行っている行動が原因だそう。簡単に体の状態を確認できる方法と、痛みを解消するストレッチを紹介します。(P22~34)

〈特集3〉

## 驚きの口どけ! 奇跡のパンケーキ

メレンゲを用いて焼き上げる  
スフレパンケーキ。ブームの火  
付け役になった専門店「フリッ  
パーズ」が家庭向けにアレンジ  
したレシピとコツを伝授!



(P62~69)

● JA 関連記事 ●

SDGsを探しにいこう! vol.12  
子どもも大人も共に自然の中で学ぶ  
教育×環境×SDGs (P100~101)

ひと目でわかる! 農業JA入門 第24回  
工夫と努力が日本の果物を  
支えている! (P137~139)



関連動画を  
YouTubeで公開中!  
←

## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P37)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P70)
- 家の光童話賞 (P96)
- 「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)
- 暮らしに役立つ ハンドメイド大賞 (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

## 活力アップ! うまみたっぷり 野菜だし ドリンク

野菜の切れ端を  
煮出すだけ!



(P72~77)

## 日本一やさしいお金相談所

大学生活のお金事情 ①  
一人暮らしは  
お金がかかる?

(P124~127)

〈特集2〉

SDGsの達成  
に向けて

農業とJAが  
できること



農業はSDGsのさまざまな目標と関わりがあり、地域や他の組織とのつながりを意識するだけで、その多くを達成できる可能性を秘めています。農業とJAの取り組みから、そのヒントを探ります。(P42~53)

## なかなか会えない今だからこそ 贈り物上手になりましょう



コロナ禍で生活が大きく変わり、気軽に人と会うことが難しくなりました。こんな時だからこそ、“贈り物”で気持ちを伝えてみませんか? (P115~121)

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P19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。(P36~37)

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!  
↓掲載記事と関連した動画がいっぱい! 『家の光 YouTube チャンネルをチェックしよう!!』(P136)でも紹介しています。ぜひご覧ください!!

