



## 6月号読みどころ

表紙の人  
上川隆也さん



わたしが好きな  
日本の味



・手芸・

## ドライフラワーフレーム

写真立てやボックスなどを利用して、手作りドライフラワーを飾ります。



(P56~59)

▶  
動画



(P74~81)

農  
ライ  
フの  
す  
ず  
め  
**手作り寄せ豆腐**  
栄養豊富な大豆。その消化吸収率がぐんと高くなる「豆腐」を手作りしてみませんか。

## 〈特集1〉 最高の味わい 最強の健康食 令和の絶品漬け物



腸内環境を整え、免疫力をアップさせるなど、うれしい効果が期待できる「漬け物」。簡単にできておいしく、健康効果も抜群の新しい漬け物の作り方を紹介します。(P14~29)

## 〈特集3〉 これであなたも! 足爪美人

コロナ禍で外出を控えると、筋力低下や体重増加によって足の爪や指に大きな負担がかかり、変形や痛みなどのトラブルのおそれがある。100歳まで健康に歩ける足づくりのセルフケアを紹介します。(P62~70)



(P62~70)

● JA 関連記事 ●  
SDGsを探しにいこう! vol.14  
空き家を活用して持続可能なまちづくり  
交流×防災拠点×SDGs (P102~103)

JAビギナーズガイド 第2回  
JAがたいせつにしていること① (P135~137)



関連動画を  
YouTubeで公開中!

▶  
動画

### 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P31)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P48)
- 家の光童話賞 (P55)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P134)
- 家の光読書エッセイ (P145)
- 「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)
- 川城先生の野菜作りなんでも相談室 (P161)
- 本谷先生の料理のお悩み相談室 (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

家族関係のモヤモヤ解消!  
**性格タイプ別「伝え方」のコツ**  
相手の性格タイプに合わせた対応で円滑なコミュニケーションを!  
(P115~121)

**日本一やさしいお金相談所**  
遺産を社会に役立てる  
**遺贈で  
寄付ができる?**  
(P122~125)

## 〈特集2〉 じぶん 時間で 夢を かなえる



収穫や出荷、食事の支度や家事、さらに子育てや介護と、とにかく忙しい農家の女性。そんななかから「じぶん時間」を生み出し、毎日をワクワクしながら過ごす方たちに、その秘訣を伺います。(P36~47)

## 対談 吉永小百合+広瀬すず 限られた命に寄り添って

余命宣告を受けた人の最期に寄り添う在宅医療をテーマにした映画『いのちの停車場』公開記念。医師と看護師を演じたお二人が語り合います。



(P50~54)

▶  
動画

マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。

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!



5月号から読者限定動画を配信!  
誌面の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください!!

