

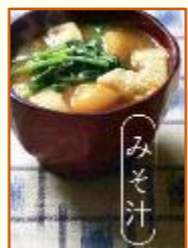


## 9月号読みどころ

表紙の人  
柳楽優弥さん



わたしが好きな  
日本の味



みそ汁

### 〈特集1〉



家庭でできる! みんなでできる!

## 食品ロス を 減らす ワザ



食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。一方で、コロナ禍で食べ物に困っている人も急増。食品ロス削減に取り組むことはSDGsの実践にも。できることから始めていきましょう。(P14~29)

### 〈特集2〉

## おやつの時間

ふるさとのお菓子でお茶しましょう



コロナ禍で自由に旅行や帰省ができない日々が続いています。そんなときは、思い出の味、人気のお店の味など、日本各地の和みのおやつで一息つきませんか。

(P48~60)

### 新連載



## 座ってできる 「ごぼう体操」で ずっと元気!



「ごぼう先生」こと梁瀬寛さんが、椅子に座ったままでも簡単にできる介護予防のためのその名も「ごぼう体操」を毎月紹介します。

(P98)

## 達人に聞く! 家電選びのツボ

「おうち時間」が増えて、快適な暮らしのために家電の買い替えを検討する人が増えています。最新情報を熟知した家電の達人に、選ぶ際のポイントを聞きました。



(P115~121)



マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。



### ・手芸・

## 野菜を入れて保存もできる 新聞紙 エコバッグ

新聞紙を再利用したマチ付きのエコバッグ。買い物にも保存にも使え、そのまま冷蔵庫へも。おすそ分けにも便利です。(P61~65)



### ● JA 関連記事 ●

SDGs を探しにいこう! vol.17

住み続けられる地域をつくる  
雇用創出×支援・福祉×SDGs

(P102~103)

JA ビギナーズガイド 第5回

アクティブ・メンバーシップとは?  
(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 (P31)
- 『家の光』読者体験手記 (P70)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P71)
- 家の光 読書エッセイ (P90)
- 「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)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

### 第1別冊付録



コムギ粉や乳製品は不使用、生のお米と身近な材料で作る生米パン。基本の生米パンからバリエーションまで、作り方をていねいに紹介します。

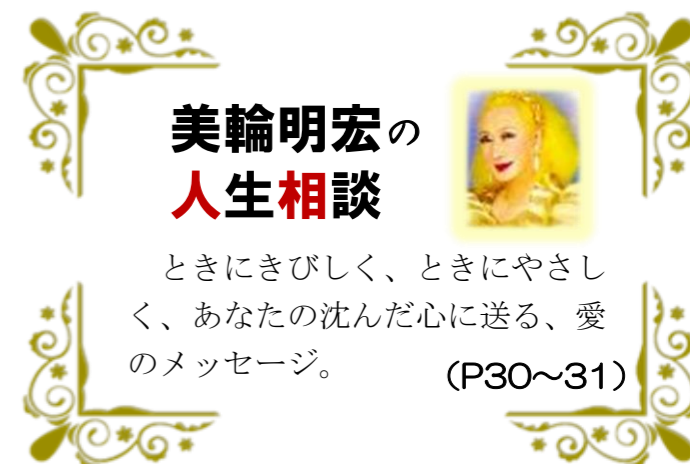
### 第2別冊付録



今年10月開催の第29回JA全国大会に向けて、JA自己改革をおさらいしつつ、大会のキーワードをていねいに解説します。

## 日本一やさしいお金相談所 ちょっとのつもりが大きな金額 食品ロス削減で 家計も節約!

(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。(P30~31)

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!



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!!

