



表紙の人
沢口靖子さん



10月号読みどころ

〈特集1〉もしものときの

危険回避術



火災、事故、野生動物との遭遇、天災時など、身近に起こりうる危険。そんなときのときの判断を問うクイズで、いざというときに備えましょう。(P12~27)

〈特集3〉

きじまりゅうたが行く! もりもり食べたい ニンジン料理

「栄養豊富でおいしいニンジンをもっと食べてほしい」という農家の悩みをきじまりゅうたさんが解決! 絶品レシピの数々を紹介します。



(P44~51)

・手芸・

大きな日よけがポイント

ひまわり ぼうし

傘の布地を再利用した日よけ帽の作り方を紹介。



(P54~57)

パズルで脳を活性化!

脳活ドリル

難問パズルに挑戦。脳が本来持っている「5つの力」を活性化しましょう。



(P115~121)

● JA 関連記事 ●

JAビギナーズガイド 第6回

販売と購買は組合員 = JAを表す言葉

関連動画を
YouTubeで公開中!

(P137~139)



日本一やさしいお金相談所

ペットの最新お金事情①

ペットを飼うのに いくら必要?

(P124~127)

〈特集2〉

女性農業者が もっと輝く ための提案

子や孫の世代のために

「男女共同参画」の実現をめざしているわたしたち。女性農業者たちの提案を読みながら、いっしょに考えましょう。(P33~43)

ラクラク家計管理で SDGsへの一歩を 踏み出そう

家計管理は、SDGsのさまざまな目標と関わりがあります。無理なくできることから、家計簿記帳を始めましょう。



(P66~70)

▶ マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P29)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P52)
- 『家の光』読者体験手記 (P98)
- 「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)
- 第12回食農教育紙芝居コンクール (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

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。(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!

↓掲載記事と関連した動画がいっぱい!



読者限定動画も配信!
誌面の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください!!

