

"lenohikari"  
**家の光**

5月号読みどころ

表紙の人  
小林聡美さん



・手芸・  
牛乳パックで作る  
**引き出しボックス**



(P56~59)

5月号別冊付録



体操、手品、切り紙、料理、音読など、10分でできるさまざまなことを紹介しています。ゆとりと刺激のある暮らしを10分から始めましょう。



〈特集1〉

人生百年時代に知っておきたい

**目にいいこと  
悪いこと**



人は情報の八割を目から得ていると言われます。人生百年時代、目とは長い付き合いになります。自分の目について正しく理解し、目のいたわり方を心得ておきましょう。

(P10~20)

**春にんじん**

おいしい見分け方&食べ方



甘〜い春にんじん。生産量が日本有数のJA板野郡(徳島県)の農家と女性部のみなさんに、栽培の秘訣やおすすめの調理法などを聞きました。(P38~43)

● JA 関連記事 ●

SDGsを探しにいこう! vol.24

子ども食堂で学ぶたがいに育つということ  
社会福祉×実践×SDGs

(P98~99)

NEW

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第1回

みんなと共考えればいろいろ解決!

暮らしの中のJAマーク



(P139~141)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P23)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P88)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P137)
- 家の光童話賞 (P138)
- 「ハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- クロスワードパズル (P160)
- 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。(P22~23)

〈特集2〉

汁物から始める

**適塩**



塩分控えめでもおいしく食べられる「適塩」レシピを紹介。まずは毎日食べる汁物から適塩を始めてみませんか。(P28~35)

**得する話し方  
損する話し方**

しゃべりのプロ、フリーアナウンサーの魚住りえさんに、印象よく話すコツを聞きました。

(P115~121)



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』『ちやぐりん』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!!

