



9月号読みどころ

表紙の人
草薨剛さん

家の光
特集
S知も
Dりこと
Gた
Sい

わたしが好きな
日本の味

・手芸・
小さなことから
エコに貢献
みつろう
ラップ
(P32~36)

動画

第1別冊付録
家族みんなの
防災
ノート
家族全員で話し
合っ、"もしも"
に備えよう。

書いて備える!

〈特集1〉
もっと知りたいSDGs

改めてSDGsを学び、JA女性組織の
取り組みをパワーアップ！ 持続可能な社
会をめざしましょう。(P16~31)

ひも1本で体ラクラク
ひもトレ講座
ひもに体を任せると、あら不思議！
重いものを軽く感じたり、体を楽に動か
せたりします。ひも
トレで力みやゆるみ
が解消され、体のバ
ランスが整います。

動画

(P54~58)

● おすすめ学習企画 ●
SDGsを探しにいこう！vol.28
持続可能な技術で農業の未来を開く！
技術革新×環境×SDGs
(P100~101)

ともいっ
楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第5回
みんなと共考えればいろいろ解決！
動画

JAファーマーズマーケットの可能性
(P139~141)

第2別冊付録
何杯でもおかわりしたくなる
野崎洋光の
「ご飯のとも」
ベスト20
新米の季節にうれしい
一冊。身近な材料で手
軽に作れます。

〈特集2〉
夏野菜を
最後まで
食べきる
知恵

「干す」「漬ける」「煮る」で食べきる。
(P38~49)

目覚めも
スッキリ！
無理なく
ぐっすり眠るコツ
(P115~121)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P15)
家の光JA女性組織SDGs活動コンテスト	(P29)
『家の光』読者体験手記	(P76)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P90)
『家の光』読者アンケート	(P114)
家の光読書エッセイ	(P137)
「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)

きょうちや
こころ亭久茶の
相続&マネー高座
新制度
「特別の寄与」って
なに？
(P122~125)

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！！

▶ マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。
動画