



表紙の人
清原 果耶さん



11月号読みどころ

〈特集1〉
自信を失いそうなあなたに
今のわたしを受け入れる、好きになる

人生100年時代。幸せに年を重ねるススメ。
(P12~27)

医師が教える
健康診断の生かし方

「しっかり受けておけば…」 「早めに対処しておけば…」 と後悔しないための健康診断の効果的な生かし方を指南。
(P68~73)

〈特集2〉
豚かたまり肉のお助けレシピ

煮豚もゆで豚も、作っておけばさまざまにアレンジでき、煮汁、ゆで汁も使えます。
(P30~41)

1回5分でどんどん脳が元気に
名文音読レッスン

音読はいいことづくめ。ちよつと難しい文章を声に出して読むだけで、脳の動きが活発になります。
(P115~123)

▶マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。
動画

・手芸・
刺し子風 たい焼き柄の鍋つかみ

刺し子初心者でも気軽に挑戦できます。
(P48~52)

●おすすめ学習企画●
SDGsを探しにいこう！最終回
持続可能なビジネススタイルとは
長期展望×地域×SDGs
(P100~101)

ともいく
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第7回
みんなと共考えればいろいろ解決！
▶動画

JAの購買事業とは？
(P137~139)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P11)
『家の光』読者体験手記	(P74)
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	(P132)
家の光JA女性組織SDGs活動コンテスト	(P150)
「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)

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！！

増田由紀の
スマホ道場
その6
スマホの音に
まつわるあれこれ

10月から変わりました
どうなる？わたしたちの医療費

むやみに不安がらず、法改正の内容を正しく確認し、対応を検討しましょう。
(P60~63)

農ライフのすすめ
年内スツキリ いま始めると春がラク！
家まわりの雑草対策

暑さがやわらいできたこの時期、ちよつと作業すれば春からの雑草を減らすことができます！
(P53~59)

きょうちや
こころ亭久茶の相続&マネー高座

成年後見制度を利用するには？
後編
(P124~127)