



# 12月号読みどころ

表紙の人のんさん



ひざの痛み 飲酒習慣 楽Gたいやん

人には言えない 心のモヤモヤ

あなたのお悩み

夫の家事力 おしっこが近い

スツキリ解決!

高齡の親 断れない 楽Gたいやん

読者のみなさんから寄せられたお悩みに、それぞれの専門家がズバリ答えます！ (P20~37)

〈特集2〉

がんばらなくても喜ばれる

大原千鶴さんの

おせち

軽やか

(P38~49)

◎12月号からの新連載◎

高尾美穂のらくヨガ

カラダの不調を上手に乗り切るセルフケアを紹介。

(P56~57)

エンタメ探検隊

いま注目の番組も、フレンドリーにわかりやすく、「エンタメ探検隊」のみなさんがお届けします。

entame

December 2022

television movie radio books internet web

(P95~99)

漫画

「山奥ニート」やってます。

(P115~126)

「心理占星術」を日本に紹介した占星術界の第一人者

鏡リュウジ

2023年 開運メッセージ

今月号から「星占い」の監修も担当！

(P92~93)

▶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・ 動画

ウサギの正月飾り

フェルトで作る干支の置物。

(P58~62)

NEW ●おすすめ学習企画●

発見! SDGsのアイデア 第1回

竹林の間伐材を使った自然に返る歯ブラシ

(P90~91)

ともいっく

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第8回

みんなと共を考えればいろいろ解決!

JAで暮らしと営農を保障

(P141~143)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P11)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P15)
高尾美穂のらくヨガ	(P57)
『家の光』読者アンケート/プレゼント	(P114)
ハッピー マイライフ体験文	(P135)
農家の家計実態調査	(P135)
フレイズ世代の素朴なギモン調査	(P153)
「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	(P161)
ガーデニングなんでも相談	(P203)

10分家活

で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

第1別冊付録

2023年家の光家計簿

日記付き

お金の流れを「見える化」する家計簿記帳で、生活の不安を減らしましょう。愛用者の家計簿活用術や、記帳を続けたいポイントも紹介します。

第2別冊付録

賢くためて、気持ちよく使う

人生100年時代のお金ガイド

いつ、何に、どのくらいのお金がかかるのか、いかに備えるべきか、識者がアドバイス。家計簿と併せて活用しましょう。

きょうちや

こころ亭久茶の相続&マネー高座

わたしの死後

ペットが心配

(P136~139)

掲載記事と関連した動画がいっぱい!

家の光 YouTube チャンネル

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!!