

セーターをリメイク

**ニット帽 ＆**

**アームウォーマー**

**農ライフのすすめ**

・手 芸・

表紙の人

中島　健人 さん

****

晩秋から冬は、落葉樹の剪定に適した時期です。



着なくなったリブニットセーターをリメイク！

****

11月号読みどころ

**（Ｐ68～71）**

* **おすすめ学習企画●**

、

**〈特 集 １〉**



発見！ ＳＤＧｓのアイデア 第12回

**大量に処分されるアクリル仕切り板に新たな使命！**

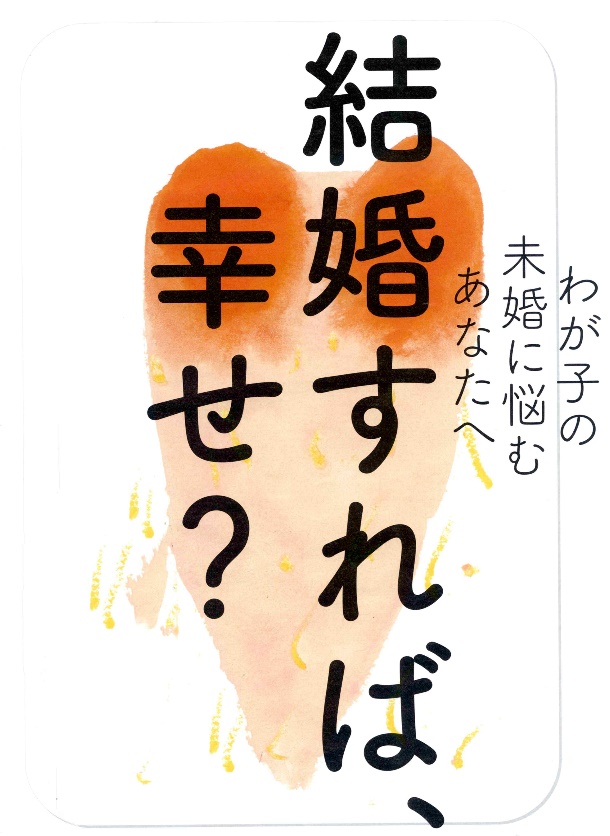
**マーブルコースター**

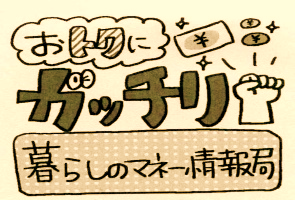
ウー・ウェンさんの

**〈特 集 ２〉**

**（P74～82）**

**風邪を遠ざける**



****

**（P100～101）**

わが子のために、一様ではない幸せの

カタチについて、考えてみませんか。

**シンプル鍋**

ＪＡドリル　第19回

みんなと共に考えればいろいろ解決！

**ＪＡの生産部会について**

ｙ

楽しく学ぶ





**第５回　節税になる年金制度!?**

**ｉＤｅＣoで**

**老後の資金を**

**（P137～139）**

**（Ｐ20～35）**

**~**

**読者投稿募集**

ちょっとだけ自分磨きの旅へ

春らんまん

の京都

医食同源に根差した料理で人気のウー・ウェンさんに、野菜と肉や魚の２種類だけでできる、シンプルでおいしい鍋料理を教えてもらいました。

**（P150～153）**

美輪明宏の人生相談　　　　　　　　　　　（P19）

高尾美穂のらくヨガ　　　　　　　　　　　（P53）

スマホ道場　　　　　　　　　　　　　　　（P55）

つながる　ひろがる　絵手紙のわ (P94)

家の光 読書エッセイ　　　　　　　　　　（P102）

『家の光』読者アンケート/プレゼント　　 （P114）

教えて！　フレミズ調査室　　　　　　　 （P149）

「あなたと私のハッピーアワー」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)

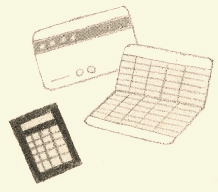
ガーデニングなんでも相談　　　　　　　 （P203）



今日も明日も

おかげさんで

**（P38～51）**



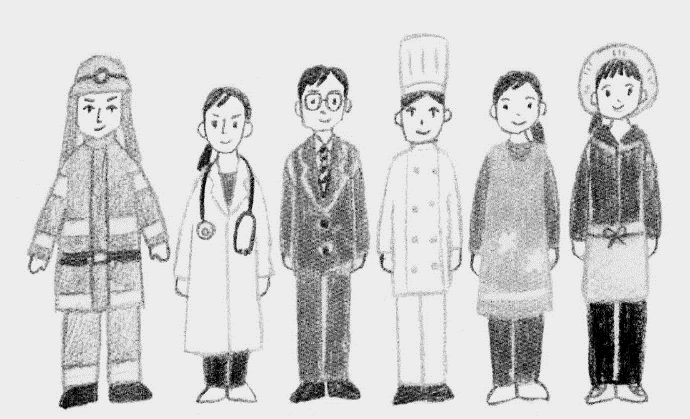
**第7回**

基本を押さえて不安を解消！

**持ちつ持たれつ、**

**おたがいさまで**

どうなっていく？



わたしたちの年金

**（P209）**

**5）**

**音羽山観音寺住職 後藤 密榮**



**今月の 10分あったら**

**やってみよう**

年金について、さまざまな情報が飛び交っています。「なんとなく不安」に感じていることについて、社会保険労務士の井戸美枝さんに聞きました。

**で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！**

**牛乳パックで作る**

**状差し＆小物入れ**

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！

**（P73）**

**（P130～135）**