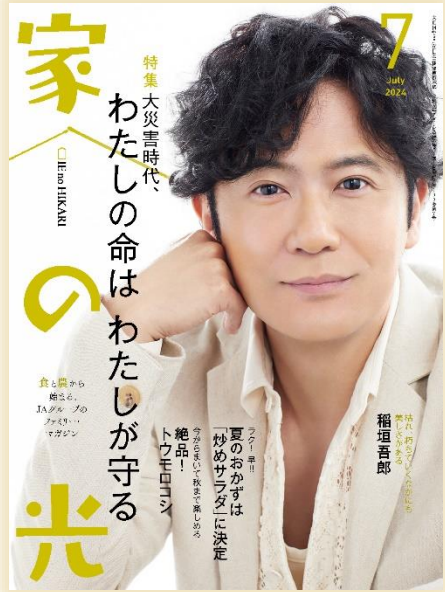


7月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
稲垣 吾郎



その瞬間、人はなにもできない。

大災害時代、わたしの命はわたしが守る

(P14~43)

〈特集〉



食べ物

Point 3

閉じた傘を杖替わりに

豪雨のときは、用水路やふたのない排水路が見えません。雨水でマンホールが外れていることも。傘で足元をつきながら道を確認して歩きましょう。

水害で逃げる前に確認!

Point 1

あなただけの防災グッズを

量販店で防災セットが販売されていますが、「買ったから、もう安心」なんて思っていないでください。あなたの健康状態に合ったものを準備しましょう。

Point 2

スニーカーを履く

長靴に水が入ると、重くなって歩きづらくなります。サンダルも水流で脱げてしまうことがあります。履き慣れたスニーカーで避難しましょう。



ラク! 早!! 夏のおかずは「炒めサラダ」に決定



①ドレッシングを作る ②炒める ③混ぜる の3ステップで、野菜のカサを減らし、パッと作れる主菜にもなるサラダを紹介します。

(P54~61)



(P75~83)

牛乳パックの角型を生かして作ります。収納力抜群!



(P68~72)

● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第20回
住民と地元メーカーの協働で
赤じそジュースを
ヒット商品に (P96~97)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第27回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JA の特徴② 事業の多様性
(P157~159)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P53)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P86)
- 創刊 100 周年『家の光』読者体験手記 (P100)
- 家の光童話賞 (P110)
- 『家の光』7月号アンケート (P113)
- 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P125)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P127)
- 脳トレワールド (P129)
- 『家の光』フレミズ井戸端会議 (P171)
- ザ・地産地消 家の光料理コンテスト (P178)

好評連載

あなたの“困った”をピカッと解決!
ゆっきー先生のスマホ相談室
(P62~63)



結びを楽しむ編
第3回
軍手ホルダー
(P67)

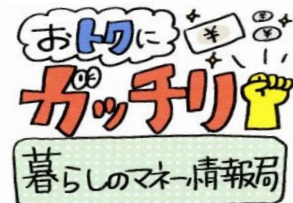


今月の
10分
あったら
やってみよう

別冊付録

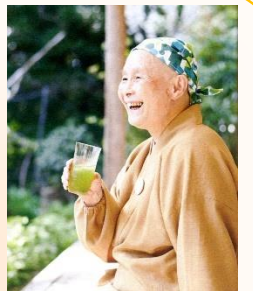


地球沸騰化が話題になる昨今、熱中症を防ぎ、少しでも涼しく快適に過ごせる知恵を紹介。



第13回 その運転、燃費が悪い!?
ガソリン代をムダにしない運転術
(P172~175)

今日も明日も
おかげさんで
第14回



薬草は、山の暮らしを支えてくれるお守りね
音羽山観音寺住職 後藤 密榮
(P192~193)