

10月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
瀬戸康史

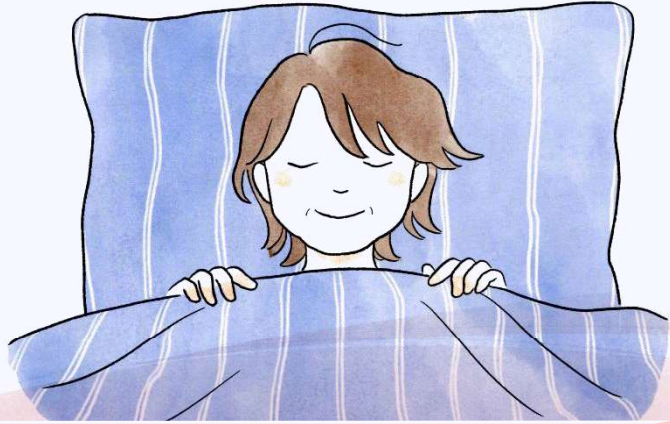


〈特集〉

夢のような 快眠



日本人成人の3～4割が、何らかの不眠症状に悩んでいるとか。あなたを夢のような快眠に誘う方法をご紹介します。(P18~47)



「イエベ」か「ブルベ」が決め手！

若くきれいに見える色づかい

Yellow Base



自分のよさを引き出す色づかい、似あうベースカラーをまとめて、きれいに！

Blue Base

(P49~53)



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といってわざがあるほど、栄養価の高い柿。しかし最近はいくさんなりすまでとりまれないとほったらかしになっていることも。そこで、手間をかけず、目先を変えて楽しめる絶品レシピや産地秘伝の干し柿の作り方までたっぷり紹介した木の育て方も解説します。

ほったらかしじゃもったいない
とことん
味わう！
柿

オープンで焼くだけで甘みがキゅー！



(P66~77)

フェルトで作る **ハロウィーンのお化けのリース** 手



コースターもかわいい!

フェルトの愛らしいお化けをつないで作るリース。壁に掛けて飾るだけで、ハロウィン気分! カギチャやネコのコースターも作れば、あっという間にハロウィンパーティーの準備完了です。

(P60~63)

ぎふワールド・ローズガーデン **秋バラづくしの庭園**



(P8~12)





● **おすすめ学習企画** ●

発見! SDGsのアイデア 第23回

おしゃれで実用的な紙製の家具ができました (P98~99)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第30回 ともい

みんなと共に考えればいろいろ解決!

協同組合は経済事業を営む組織 (P157~159)

おトクに **ガッチリ!** おトクに

暮らしのマネー情報局

第16回 **まずはクレジットカードから「ポイ活」でめざせ節約賢者!** (P172~175)



読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P15)
- 創刊 100 周年『家の光』読者体験手記 (P79)
- 食農教育 紙芝居コンクール (P110)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P111)
- 『家の光』10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 (P123)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P125)
- 脳トレワールド (P127)
- フレミズ井戸端会議 (P171)

今日も明日もおかげさんで

第18回  


ありがたくて、拾わずにはられないの

音羽山観音寺住職 **後藤 密榮** (P192~193)

好評連載 **和菓子ごよみ 12 か月**

神無月

すはまだんご (P3)



頭まわりで健康編

第2回 **不眠・肌荒れ予防&やる気アップ** (P64)



今月の **10分** あったらやってみよう