

10月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

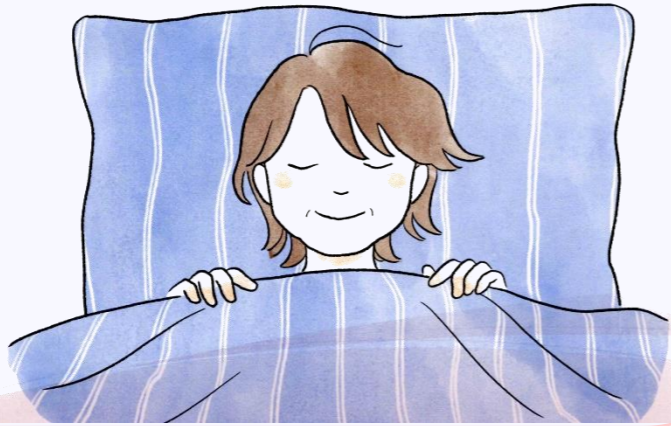
表紙の人
瀬戸康史



〈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)



フェルトで作る ハロウィーンのお化けのリース

コースターもかわいい!

フェルトの柔らかいお化けのリース。壁に掛けて飾るだけで、ハロウィン気分にかがやみかたのコースターも作れば、あっと言う間にハロウィンパーティーの準備完了です。

(P60～63)

● 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 ともいっく JA共育ドリル 第30回

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)

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)
プレミズ井戸端会議	(P171)

ぎふワールド・ローズガーデン 秋バラづくしの庭園

(P8～12)

おトクにガッチリ! 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)

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)

「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)

ほったらかしじゃもったいない! とことん柿 味わう!

「柿が赤くなれば、匠者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い柿。しかし最近は大くさんなりすぎて、とりにくいなとほったらかしになっていることも。そこで、手間をかけて、目先を覚えて楽しめる絶品レシピや産地秘伝の干し柿の作り方をたっぷり紹介。柿の木の剪定法も解説します。

オーブンで焼くだけで甘みがギュッと

(P66～77)

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