

# 家の光

IE no HIKARI

## 10月号



表紙 瀬戸 康史 さん

出身は福岡県嘉麻市です。地元に戻返しがたくて、市を盛り上げるプロジェクトのおかずですか？ からし明太子一択です！ 白いご飯を見たら、のってなくてもからし明太子が見えますから(笑)。

手芸  
IE no HIKARI  
Handmade

フェルトで作る

# ハロウィーンの お化けのリース



夫へのストレスで心が弱っています。

あなたの沈んだ心に送る  
愛のメッセージ

## 美輪明宏の人生相談

### 特集

# 夢のような快眠



「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



Blue Base

ほったらかしじゃもったいない

# とことん味わう！

# 柿



### 楽しく学ぶ



# JA共育ドリル

協同組合は  
経済事業を  
営む組織

ぎんワールド・ローズガーデン

# 秋バラづくしの庭園

