

11月号読みどころ

# 家の光

IE no HIKARI

表紙の人  
宮崎 美子さん



●手芸●  
端切れて作れる  
**鍋つかみ**  
お気に入りの端切れで食卓を彩って！

(P63~67)



## 〈特集〉

# 家族で、仲間で、一人で 秋です、旅に出よう。



コロナ禍を乗り越え、自由に旅ができる日常が戻ってきました。前半では「いしかわ応援旅行割」キャンペーンを実施している石川県金沢市を紹介。後半では、旅の達人4名が「家の光コンシェルジュ」となり、快適旅のコツを指南。全国のかわいいお土産も紹介します。(P18~49)



●おすすめ学習企画●  
発見! SDGsのアイデア 第24回

海岸に漂着したごみが  
美しい工芸品に  
生まれ変わりました  
(P100~101)

楽しく学ぶ ともいっく  
JA共育ドリル 第31回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

たいせつなコミュニケーション①  
(P157~159)



第17回 スマホをかざすだけ  
手軽で便利な  
コード決済

(P172~175)

### 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P81)
- 創刊100周年『家の光』読者体験手記 (P86)
- 『家の光』11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)
- フレミズ井戸端会議 (P171)

今日も明日も  
おかげさんで

第19回



秋の恵みに感謝して、  
みんなでいもぼた作り

音羽山観音寺住職 後藤 密榮  
(P192~193)

## ご飯にかけておいしい

大きめの具材で  
食べごたえアップ!  
ユズゴショウ風味の  
煮汁が後を引く



(P52~59)

## フライパン 煮こみ



## 秋植え球根の 楽しみ方



### 鉢植え



### 水耕栽培

(P70~79)

### 好評連載 ゆっきー先生のスマホ相談室

電話しながら  
スマホの操作がしたい!

(P84~85)



頭まわりで健康編 第3回  
体のだるさ解消&  
顔全体の明るさアップ  
(P62)



今月の  
10分  
あつたら  
やってみよう