

料理

- 旬の食材・基本の調味料でおいしく
- 調理時間は30分以内が目安
- 人気料理研究家が毎月レシピを考案

『家の光』の料理記事は簡単なレシピで、材料もわが家の畑から調達できるものが多く、助かります

園芸

- イラスト&写真でわかりやすい!
- 直売所での売り上げアップにも◎

連載記事の「畑の時間」は、定年退職後、右も左もわからず畑を始めたわたしの心強い味方です!

このほか楽しい記事がいっぱい!

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



で記事がさらに楽しく

掲載記事と関連した動画を「家の光YouTube」で配信中。本誌・別冊付録の誌面にある二次元コードを読み取ると、読者限定動画も見られます。



定価(税込) ●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039

<http://www.ienohikari.net>

JA 女性部

“きらめき” 通信

コロナ収束と健康を願い JA女性部で折り鶴制作

JA種子屋久女性部は8月18日、新型コロナウイルスの収束を願い、部員で折り鶴を制作し、JAへ寄贈しました。

女性部では、これまでに6000羽以上を制作。400羽から500羽ずつに分けて役場や病院、地元のAコープなど10ヶ所に寄贈しています。

折り鶴には「コロナの収束と皆さんが健康でありますよう、願いを込めて」と書かれたメッセージカードも付けられており、制作者の思いが溢れています。



射手座
11/23
～ 12/21

【全体運】有言実行でいきましょう。目的をはっきりさせると効率がアップします。時には周囲を巻き込むのもあります
【健康運】頑張り過ぎは禁物。休憩でリフレッシュ
【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ

JA たねやく 10
2021・9