

家の光



表紙の人
本木雅弘さん



10月号読みどころ

暮らしの知恵を再発見！
ぬかで喜ぶ



米を精米したときにたっぷり出る「ぬか」。栄養たっぷりのこのぬかを、ぬか床として利用するだけでなく、料理に、掃除に、美容に、肥料にと、あらゆる用途で活用してみませんか。簡単に利用できる方法を紹介しします。

(P37~43)

見るだけで作れる
一人分ごはん



一人暮らしのお年寄りが増えています。そんなシニア向けに料理研究家のきじまりゆうたさんが、簡単で栄養バランスのとれた一人分レシピを紹介しします。6品の定番料理が写真のプロセスだけ見れば作れる構成です。自分で作ってしっかり食べましょう！

(P45~51)

祭りがつなぐもの



住民にとって自信と誇りを認識し、地域の伝統をつなぐ祭り。「御殿場わらじ祭り」（静岡県JA御殿場管内）、「伊庭の坂下し祭り」（滋賀県JAグリーン近江管内）、「ふれあい祭り」（高知県JA土佐香美）の開催事例や識者の体験談から祭りが担う役割を探ります。

(P16~29)

林修先生がご案内
食と農のミラノ万博

イタリア・ミラノで開催されている国際博覧会を予備校講師で万博日本館のサポーターでもある林修さんがレポートしします。(P32~36)

第27回JA全国大会 前編
わたしたちはこう進む



第27回全国JA大会が10月14~15日に開催されます。今回の議案は、JAグループの自己改革そのものになるといえます。8月にJA全中会長に就任した奥野長衛さんにインタビュー。これからわたしたちが進む方向やめざす組織の姿をわかりやすく解説しします。

(P53~59)

なるほどJAドリル
今月のテーマ「生活・厚生事業」

JAは健康管理活動や病院の運営などをおして、健康や医療の面からも組合員の暮らしを支援しています。

(P139~141)

じんわり ほっこり 農村ストーリー
心の肥やし
「カリスマの涙」
「鍛冶屋四代目」



(P136~137)

みんなでできた！
JA女性組織
農家とお客
思いが通う直売所

福岡県JAくるめ女性部が中心になって運営する農産物直売所「そらまめ」。生産者の顔が見え、消費者の声が届く明るい店舗づくりのために、さまざまな工夫を重ねています。その甲斐あって、地域の人で賑わっており、生産者と消費者の架け橋となっています。

(P146~149)

楽しくって、ためになる。
フレミス新聞
長野県JA松本ハイランド
フレッシュミズ部会

(P150~151)

医学博士・石川善樹さんに聞く
友達が多いほど
長生きできる

(P152~155)

やさしいハンドメイド
**エアーパール&
レザーのネックレス**



軽くて丈夫、日常使いに人気のエアーパール。レザーと組み合わせると、エレガントなアクセサリに大変身。好みの長さに調節でき、お出かけにもぴったりです。

(P95~97)

きずなの力
被災地からの便り

福島県国見町（JA伊達みらい管内）の松浦ひろ子さんは、震災直後に自分で作った漬け物を避難所に届けていました。家族の味の漬け物は「食べるとほっとする」と大好評。原発事故にたいしてやりきれない思いはありますが、三世代で、家族いっしょに暮らせることは幸せだと思い、新しいことに挑戦を続けています。

(P64~65)



まんが 暮らしのマネーQ&A
ほんとうに必要ですか？
通信販売での買い物



(P74~76)

美輪明宏の人生相談
「性転換するべきか
悩んでいます」

(P70~71)



農ライフのすすめ
ヤギを飼う

(P85~91)



協同の心で明日を拓く
鳥取県JA鳥取いなば
代表理事組合長
谷口節次さん



為せば成る

JA鳥取いなばの谷口節次組合長の座右の銘は「為せば成る」。精神論で「がんばれ」と言うだけでなく、物事の基本や成り立ちを知ることがだいじだと思っています。組合員に農協へ目を向けてもらうために、職員には、JA運動や協同組合の起源を理解して、組合員や地域住民と対話して欲しいと願っています。JAを取り巻く環境が激変するなかで、JA鳥取いなばの取り組みや、政府が提言した「農協改革」について伺いました。(P142~145)

症状別に診る
誌上外来
胸痛

(P100~101)



地域情報版共通ページ
地域“食”豊かな
鉄道

全国津々浦々、地域の食材にこだわる観光鉄道を紹介。変わりゆく車窓の風景を楽しみながら食べるご当地の味は格別。旅人の気分をご堪能ください。

(P172~182)

- 募集・お知らせ
- ・『家の光』読者体験手記大募集 (P52)
 - ・『家の光』読者アンケート（プレゼント付き） (P167)
 - ・第6回食農教育紙芝居コンクール (P169)

わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく
家庭園芸

- ・野菜/ホウレンソウ、葉ダイコン
- ・花/ホトギス
- ・おさらい 畑のキホン/収穫適期の見極め
- ・台所薬草/エビスグサ



(P203~212)