

暮らしを楽しむ

J Aグループのファミリー・マガジン

「家の光」

「家の光」は、“協同のこころ”を家庭ではぐくむ雑誌として1925年(大正14年)に創刊された、総合家庭雑誌です。JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに寄り添った、家族みんなで楽しめる記事が盛りだくさん。さあ、家にこもりがちな今こそ、「家の光」を開いてみましょう。

料理、手芸、家庭園芸、地域情報など…
毎日の暮らしがもっと楽しくなる記事が満載！

献立のマンネリ化に喝！ 料理

がっつき食べたい主菜やもう一品欲しいときの副菜、家族みんながうれしいおやつやスープなどのレシピを、毎月多数掲載。プロが教える定番料理のコツやすぐに真似したくなるアレンジレシピは必見です。食材の栄養素や保存方法などの豆知識もお届けします。



手わざで生活に彩りを 手芸

自宅での空き時間や仲間が集まったときなどに、簡単にできて便利に使える手芸作品を紹介。暮らしを彩るわざを、写真とともにていねいに解説します。ご家族、ご友人などにもぜひどうぞ。



栽培中の人もこれからの人も 家庭園芸



野菜・花の栽培方法や畑の管理、品種の特長などを学べます。「もっときれいに育てたい!」「これを植えてみたい!」など、自分の畑をにぎわせたい人には見逃せない情報がたくさん。ガーデニングに関するお悩みも募集しています。



ひとりでゆっくり家族といっしょに 読み物

健康やお金、防災などにまつわるコラムや連載小説、芸能人や各界の著名人のインタビューも掲載。連載コーナー「美輪明宏の人生相談」も人気です。「親と子の童話」は、ぜひお子さんやお孫さんとお楽しみください。



エネルギーギッシュな現場に直撃 ふるさとダイアリー

全国各地の特産物や加工品に取り組む生産現場や、農業体験スポット、郷土食などの話題に迫ります。生産者直伝のレシピや活用法、各県のJAの取り組みなどもお届け。あなたのまちのあの人も載っているかも？



暮らしに役立つ 年6回別冊付録



1、4、5、7、9、12月号は別冊付録つき。専門家に学ぶレシピ集や家庭菜園の入門編、健康運動マニュアルなど、本誌に収まりきれないお役立ち情報をまとめています。特に、12月号の「家の光家計簿」は、毎日の家計管理に活躍すること間違いなし。