



人が元気・JAが元気・地域が元気

「家の光」だより



JA信州うえだ 総務企画部 生活サポート課

『家の光』をご存じですか。

『家の光』は“協同のこころ”を育む家庭雑誌として1925年に創刊。「農家・農村で暮らしてよかった」と実感できる記事づくりを編集コンセプトに、読者参加型の誌面作りを大切にしている総合家庭雑誌です。

料理・手芸・園芸や健康など多くの役立つ情報が目白押し。まだ見たことがない方、昔はとっていたけど…という方、まずは『家の光』12・1月号をご覧ください！

12月号の見どころ！

別冊付録 **もしものときの「防災アクション」クイズブック**

「いつも」と「もしも」あると安心防災特集！

日常と非日常の垣根をなくし、普段の生活でしていること、使っているものをそのまま災害時に役立てる「フェースフリー」という考え方で、家族みんなの防災力を高める、暮らしのアイデアを紹介します。



1月号 別冊付録 **今日も明日もおかけさんでカレンダー**

「家の光」の好評連載企画「今日も明日もおかけさんで」。住職の後藤密榮さんの、これまでの取材で掲載できなかった写真に、新たに住職の言葉を加えて再編集した2026年の月ごとのカレンダーです。さらに、「尼寺の献立帖」で好評だった、とっておきの保存食なども巻末にまとめて掲載予定です。

※本誌記事・別冊付録のタイトル・内容は変更することがあります。

2026年 家の光家計簿 日記付き は、『家の光』12月号付録ではなく、単体でご購入いただけるようになりました！

お申し込み・お問い合わせ先：お近くのJA各支所・店または
総務企画部 生活サポート課 (TEL.23-4040 Fax.25-7788)

※『家の光』を年間購読されている方も、家計簿は別途お申し込みが必要となります。

きりとりせん

JA信州うえだ _____ 御中

令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

- 家の光 12月号 (税込900円)
- 1月号 (税込900円)
- 2026年家の光家計簿 (税込660円)
- _____ 月号より年間購読 (税込9,900円)

お名前

ご住所

電話番号

※該当する項目の口にチェックしてください。

を申し込みます。

お支払方法

JA 口座より振替

現金

■ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用しません。

家の光・「ちゃぐりん」の冬まつり
大人も子どもも一緒に
わくわく縁日

全来場者くじ引きあり！（空くじなし！）

令和7年 **11月15日（土）**



時間 **午前10時～正午**

会場 **JA信州うえだ モルティしおだ**

（上田市中野87）※中塩田小学校様となり



**2階
会場**

わくわく縁日

参加無料
レシピ体験は体験料が
かかりません

大豆はこびに挑戦!

つりゲーム

工作「パタパタかめ」

手芸「ミニモップ」

ポリ袋で作るラクラクレシピ体験 ①10:30～ ②11:15～
各先着20名 体験料100円

**3階
会場**

大人の健康講座

事前申し込みが必要です

定員60名（定員になり次第締切）

えだ みつ まさ と
講師 **枝光 聖人氏**

（パーソナルトレーナージャパン株式会社 代表取締役社長）

講師紹介

中高年専門のパーソナルトレーナーとして30年で延べ4万回の指導実績を持ち、テレビ・雑誌などにも多く登場し活躍の場は多岐にわたる枝光聖人氏による「中高年向け健康講座を開催!!」



参加資格：当JA組合員とご家族、JA信州うえだ管内在住者の皆様。

お申し込み・お問い合わせ先：お近くのJA各支所・店または 総務企画部 生活サポート課（Tel.23-4040 Fax.25-7788）

きりとりせん

大人の健康講座 申込書

お名前

ご住所

TEL

年齢

歳

■ご記入いただいた個人情報は、当講座についてのみ使用いたします。