

家計簿記帳で

SDGs!

12月号第1別冊付録



ひと工夫 明日のしあわせ
家族の笑顔 😊



未来を楽しく

HAPPY♪

12月号第2別冊付録



- 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

12月号・1月号
購読申込受付中

2106

✂ 切り取り線

JA 御中

家の光・地上・ちゃぐりんを
12月号・1月号から購読します。

希望する購読誌名・開始月号・支払方法を○で囲み、
その他必要事項を記入してください。

支払方法	<input type="radio"/> JA口座より振替
	<input type="radio"/> 現金

●単月号のみのお申し込みも可能です。

購読申込書 **月払い**

年 月 日

ふりがな

お名前

〒 -

ご住所

電話番号 ()

●ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。

12月号

第1別冊付録

2022年 家の光
家計簿
【日記付き】

長引くコロナ禍は、家計にも大きな影響を与えています。家計簿帳をベースとした家計管理が今、ますます重要になっています。

家計管理のスペシャリストによるSDGsの視点からみた家計管理のアドバイス

日常の家計管理の中で、SDGsに関連して、わたしたちができることを提案します。

家計簿関連企画(10月号掲載)

持続可能な暮らしのために エコ家計のすすめ

「家の光家計簿」の環境家計簿を活用して光熱費を節約することで、省エネにつながります。環境と家計にやさしい暮らしを心がけて、SDGsに取り組みましょう。



第2別冊付録

2022 もしものときも安心
未来にのこす
わたしノート

「もしも…」のときの不安を少しでも減らし、いまを前向きに生きるための一冊。今年は、巻頭に「終活〇×クイズ」と「今のわたしチェック表」を設け、改めてわたしノートの必要性を感じる構成に。またコラムでは「片づけの勘どころ」を取りあげます。

わたしノート関連企画(11月号掲載)

やっぱり書かなきゃ! 「わたしノート」

コロナ禍の影響で、人生を「記録」しておくことの必要性をより強く感じている人が多いと思います。「わたしノート」がどんな場面で役に立つのか、まんがで紹介します。



本誌

特集1 認知症予防に! っておきの健康習慣

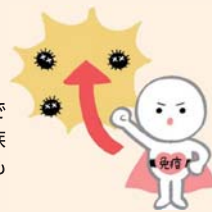
認知症予防の効果が期待できる健康習慣を日常生活に取り入れてみませんか。家族や仲間とすぐ実践できる、脳を活性化する健康習慣を紹介します。



本誌

特集2 塩分控えめ 免疫力アップ 今どきおせち

塩分控えめで、かつ免疫力アップ効果も期待できる「今どきおせち」を紹介。離れて暮らす家族に送ることも考慮し、上手なフリージング法も紹介します。



1月号

第1別冊付録

毎日食べて
ずっと元気!
とおき
肉レシピ40

近年、問題視されている高齢者のタンパク質不足には、肉を控えず、バランスよく食べることがたいせつ。繰り返し作りたくなる定番おかずやごはんもの、ちょっと特別な日のメイン料理まで多数掲載。鹿と猪のレシピも紹介します。



保存版

第2別冊付録

LINEの使い方から
セキュリティ面まで
スマホ
便利ブック

あなたはスマホを使いこなせていますか? まずは、多くの人が使用するLINEについて、アプリのインストールから一連の使い方を紹介します。また、操作方法やセキュリティ面で知っておきたいことをわかりやすく解説。家の光YouTube動画の見方も紹介します。



※別冊付録・本誌記事のタイトル、内容は、変更することがあります。

農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を描く



定価(税込)
●普通月号 618円
●付録月号(4・11月号) 680円

J Aグループの食農教育をすすめる子ども雑誌



定価(税込)
●普通月号 492円
●付録月号(1・4・8月号) 576円

おうち時間をさらに豊かに過ごしましょう。



掲載記事と関連した動画を配信。本誌や別冊付録にある二次元コードを読み取ると、読者限定の動画が見られます。記事がさらに楽しく!