

Shall we

# まねーふらん?



『家の光』12月号・1月号  
購読申込受付中!

## 家の光

IE no HIKARI

『家の光』12・1月号普及活用全国特別運動



12月号・1月号 セット価格  
**1,949円**(税込)

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

切り取り線

JA 御中

購読申込書 **セット**

年 月 日

家の光の12月号・1月号を  
セットで購読します。

希望する支払方法を○で囲み、その他必要事項を記入してください。

ふりがな

お名前

〒 □□□□□□□□

ご住所

電話番号

( )

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いたしません。

# 家の光

IE no HIKARI

## 別冊付録のご紹介

気になるお金のこと、体のことを  
幸せに導く3冊の別冊付録。  
記事活用でハッピー マイライフ!

12月号  
第2別冊付録



12月号  
第1別冊付録

## 2025年 家の光 家計簿

【日記付き】

自給・環境・ライフプランで  
暮らしを築く



あなたはどっち？

## 幸せなお金の使い方

将来に向けた漠然とした不安から、お  
金を使うことに罪悪感を持ったり、や  
りたいことを我慢するのはもったいな  
いこと。人それぞれたいせつなもの

が違い、お金の使い方は千差万別です。ファイナンシャルプランナー  
の大竹のり子さんが、幸せなお金の使い方ができるようになる3つ  
のお金力を伝授します。

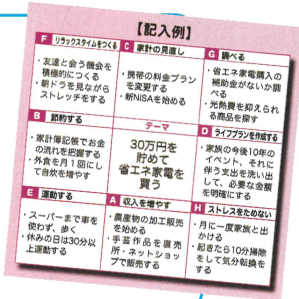
「国民生活に関する世論調査(令和5年、内閣府)」によると、「老後の  
生活設計」に悩みや不安があると答えた人は6割超。将来に備えな  
がらも毎日の暮らしを楽しむ。そのために家計簿記帳が役立ちます。



2025年版 家の光家計簿  
おすすめポイント

### 「マンダラチャート」で目標達成!!

× ジャーリーガーの大谷翔平選手が、高校生の  
ときに書いたことで知られる「目標達成シ  
ート」。その原型が「マンダラチャート」です。巻頭  
に解説と実際に記入できるシートがついています。  
目標テーマを真ん中のマスに、目標達成のために  
必要なことを周りの8つのマスに記入します。



### お金の使い方は 生き方そのもの

たいせつなものや価値観は人それ  
ぞれ。その人にとって満足度の高  
いお金の使い方を探ります。



### 楽しく使い、将来の不安を手放せる! 身につけておきたい3つのお金力

「楽しむ力」「備える力」「増やす力」の  
3つの力を身に付けるポイントを紹介。



1月号  
別冊付録

## 高尾美穂の らくヨガカレンダー

本誌好評連載「高尾美穂のらくヨガ」が年間カレ  
ンダーに! 月毎に体の不調を和らげるポーズ  
と、高尾さんのメッセージを掲載。また、姿勢や  
体の動かし方を工夫するだけで家事や農作業な  
どの疲れを軽減する方法を解説する「らく～な  
体の動かし方ガイド」もセットでお届けします。

らく～な  
体の動かし方  
ガイド付き



## らく～な 体の動かし方ガイド

日常生活でとりがちなNGポーズと、疲れ  
にくいOKポーズを紹介。家事や農作業時  
の「正しい体の使い方」を写真で紹介。

たとえば 荷物の持ち上げ方



※別冊付録のタイトル・デザイン・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  
●特別月号(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

## ちゃぐりん

定価(税込)  
●普通月号 492円  
●特別月号(1・4・8月号) 576円

