

Shall we

まねーふらん?



『家の光』12月号
購読申込受付中!

家の光

IE no HIKARI

『家の光』12月号普及活用全国特別運動



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

家の光・地上・ちゃぐりんを
12月号から購読します。

希望する購読誌名・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

J A 口座より振替

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

()

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

「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。



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。



お金の使い方は 生き方そのもの

たいせつなものの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

