

これからの「家の光」の読みどころを紹介します！

2021年 12月号

特集1 認知症予防は楽しく！こつこつ わくわく もぐもぐ わいわい **健康習慣**

認知症のリスクを下げる効果が期待できる“健康習慣”を紹介します。気軽に楽しく、認知症予防に取り組みましょう。

特集2 塩分 甘さ 控えめ **今どきおせち**

食材のうまみや香りを生かして、ヘルシーかつ満足できるおせちレシピを公開。家族の健康を考えたお正月準備をしてみませんか？

第1別冊付録 2022年 **家の光家計簿〈日記付き〉**

コロナ禍が長引くなかでは、家計簿記帳を通して家計をしっかりと把握しておくことが大切。専門家が、日常の家計管理からSDGsに関連してできることもアドバイスします。環境と家計にやさしい暮らしを目指しましょう。

第2別冊付録 **もしものときも安心 未来にのこす わたしノート2022**

身の回りの“これまで”と“これから”を見つめ直し、“もしも”のときの不安を少しでも減らしましょう。「終活〇×クイズ」やコラム「片づけの勘どころ」も掲載。人生100年時代の今、これから先のライフプランにも役立ててください。

手芸 粘土で作る **バラのブローチ**

新連載

やまけんの **ニッポン郷土食遺産**

農産物流通コンサルタントの山本謙治さんが、日本の“郷土食”を訪ねます。

本谷恵津子の **お悩み解決レシピ**

料理に関する悩みを、経験とアイデアを生かしたレシピで解決します。

こころ亭久茶の **相続&マネー高座**

“FP落語家”こころ亭久茶さん(本業は行政書士)が、お金にまつわる疑問を解説。

表紙は
氷川きよしさん!



2022年 1月号

特集1 未来につなぐ 後継者につなぐ

特集2 土鍋の魔法

第1別冊付録 毎日食べてずっと元気！
保存版とおき肉レシピ40

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

2022年 2月号

特集1 おうちで作る絶品から揚げ

特集2 とろけるお菓子

フリー企画 意味がわかるとカイカン！
54字の物語〈農業編〉

※企画、タイトルなどは変更することがあります。

第52回 **ハッピーマイライフ体験文 作品大募集!** (令和3年度)

テーマ **家族の笑顔といきいきエピソード**

最優秀賞 1編 **賞金15万円** ほか

【募集内容】「家の光家計簿」やライフプラン、「わたしノート」にまつわる体験など、とっておきのエピソードを400字詰め原稿用紙4~5枚につづってください。詳しくは「家の光」12月号または、家の光協会Webサイトをご覧ください。


【締め切り】2022年3月22日(火) ※当日消印有効

【応募・問い合わせ先】(一社)家の光協会 ハッピーマイライフ体験文 係
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
<http://www.ienuhikari.net/bunka/lifeplan/kakeibo/index.html>

ご購入の申し込みはJAまで!

定価…【普通月号】629円 【付録月号(1、4、5、7、9月号)】922円 【付録月号(家計簿付き12月号)】1,027円

年間購読(前納)…8,782円 **1冊分(普通月号)お得!**

★今月のあなたの運勢 2021年11月★  **牡牛座** (4.20~5.20) 忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり