



# 12月号の主な内容

定価 1,027円 (税込み)



## 第1別冊付録

### 2023年家の光家計簿 日記付き

家計を守るためには家計簿を活用した支出の見直しが欠かせません。自分に合った記帳方法を見つけるチャートや継続記帳のポイントを紹介し、家計簿スタートを応援します。

CO2排出量を計算して記載し、CO2削減に取り組むための「環境家計簿」をめだつ位置に掲載することで、電気・ガス、燃料代などの使用料を把握でき、地球にも家計にもやさしいライフスタイルを習慣づけるのに役立ちます。

## 第2別冊付録

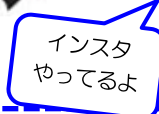
### 得するお金10の習慣

日々の生活、家族のライフプラン、自らの老後の生活など、誰もが少なからず抱えているお金の不安を漫画やクイズで解説し、実践すると食費や被服費、光熱費などがどのくらい節約できるのか、目安となる金額とあわせて掲載します。

日常生活の中ですぐに実践できる「得するお金の10の習慣」を提案し、JAの信用、共済事業や、「ふるさと納税」など、お金の得する情報もコラムで紹介。お得情報満載の付録です。



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

## 特集

### ドキュメント

## 新たな価値を創造する人々

昭和36年に「梅栗植えてハワイへ行こう」のキャッチフレーズで、一村一品運動のモデルとして全国で有名になった大分県大山町の梅、あるいは農協職員の発案から町の山々にある葉っぱを「つまもの」として販売をしている徳島県の「いろどり」のように、新しい価値を見だし、市場を拡大している産地や人の“物語”を紹介します。

軌道に乗せるまで、何が失敗で何が成功へのカギとなったのか、具体的なマーケティング戦略やニーズのつかみ方を教えてください。



## 食&農企画

### 体ぽかぽか ミルフィーユ鍋

ビタミンCやカリウムが含まれるハクサイとタンパク質やビタミンBが含まれる豚バラ肉をお鍋に重ねて煮るだけ。カンタンで風邪予防や疲れた体を元気にしてくれるミルフィーユ鍋を紹介します。和風だしやトマトソースなどのアレンジもおすすです。

### 小島よしおの産地へGO! GO!

タレントの小島よしおさんが、福岡県のJA福岡市管内のシュンギク農家さんを訪ねます。シュンギクの収穫や袋詰めなどをお手伝いし、集荷場を見学。福岡市で食育を教えている講師のみなさんから、シュンギクが大好きになるレシピを教わります。また、JA福岡市の直売所「じょうもんさん福重」で、旬の美味しいものを探します。