

# 年初から始めたい家計簿

## 来年の家計の予算をたててみましょう



☆東京第一友の会では、厚労省の食事摂取基準に基づいた、“健康のために1日に何をどれだけ食べると良いか”がわかる「目安の量」があります。それに基づいて金額を割り出し、食費予算をたてることからはじめます。



☆次に1年の予定を記入できる表に、おおよその予定と予算を書き込みます。

## 12月17日(日)

文京区男女平等センター B 研

10時30分～12時(参加費無料)



### 主催:東京第一友の会文京方面

問合せ/申込

daiichi.bunkyo@gmail.com



こちらのQRコードからも  
お問い合わせ、お申込みができます。

#### 全国友の会、東京第一友の会

全国友の会は1930年、羽仁もと子創刊の雑誌「婦人之友」の愛読者から生まれた団体です。月1～2回、住まいの近い会員数人が、会員宅や公共の施設に集まり、羽仁もと子著作書の読書、また衣・食・住・家計・子育てなど、合理的な生活をめざし、家事や生き方、社会との関わりなど年代を超えて楽しく学び合っています。いつでもお気軽にご参加ください。

東京第一友の会 HP <https://ichitomo.net/>



協賛: 公益財団法人全国友の会振興財団 後援: 婦人之友社