

どうする物価高！ 今こそ家計簿

資料代
300円

2026.10.31 (土) 10:30-15:30
(最終入場15:00)

スタンプラリーに参加
するとプレゼントあり！

in 月寒公民館(1F大研修室)

家計のこと



入るお金、
出るお金を
家計簿で！

- ・家計簿をつけて発見を
- ・暮らしの工夫は？
- ・気づかない出費を
見つけよう

食えること



- ・バランスの良い食事
- ・たんぱく質とれていますか？

暮らしのこと



- ・エコ洗剤でやさしく
石けん 重曹 セスキ
- ・環境に優しい暮らし
ゴミを減らす工夫

SDGs・環境のこと



- ・今こそ鍋帽子^R (保温調理)で
エネルギーカット
- ・もしものときの防災グッズ
外出先での避難の備えが
ありますか？

縫う会



手作りを楽しんで

キッズコーナー



作って遊べる
わくわく工作

家計の話

11:00~/13:30~

環境にやさしい

掃除の話

11:30~/14:00~

お申込み・お問合せは
こちら

Instagram



札幌友の会 HP

主催：札幌友の会豊平方面

後援：札幌市 札幌市教育委員会 婦人之友社

協賛：公益財団法人全国友の会振興財団