

創刊 20周年

秋の花を愛でる旅

ゆうゆう

50代から「私」が主役!
9 2020 SEPTEMBER

表紙の人 大地真央さん

年齢は自分で決める!
会話を鍛えて「人持ち」になる
スカート&ストロール
使いこなすレッスン

スキンケアのお悩み相談室
今こそやっておきたいお金の見直し

真夏のさっぱり&スタミナレシピ
うちの婚嫁&お嫁ちゃん
「大人のあやとり」

特集
心のモヤモヤをすっきり晴らす生活術

プレゼント付き
お楽しみ付録

達人のいちおし「お取り寄せグルメ」

ゆうゆう

秋の特大号
50代から「私」が主役!
10 2020 OCTOBER

表紙の人 草笛光子さん 天海祐希さん

好評連載!
山内恵介さん×阿川佐和子さん
免疫力を上げる生き方

50代からの学ぶ愉しみ
お尻アップ体操
ゆうゆうモデルオーディション参加募集

「住まいはもっと快適になる!」

ご利益別2021年に行きたい神社

ゆうゆう

50代から「私」が主役!
1 2021 JANUARY

表紙の人 床嶋佳子さん

好評連載!
山内恵介さん×中村メイコさん
着物の愉しみ
年末年始の作りおきレシピ

100歳まで生きる「心の強さ」
さだまさしさん
樋口恵子さん

2021年お金の上手なつき合い方
「裏トレ」でぐっすり眠る写真映える目元メイク

特集
幸せを呼び込む生き方、私のルール

武田双雲さん 姫野友美さん ayaさん

ゲッターズ飯田の2021年開運術

ゆうゆう

50代から「私」が主役!
2 2021 FEBRUARY

表紙の人 大竹しのぶさん
この人に聞きたい 館ひろしさん
家計を助ける「お金の手続き」

好評連載!
山内恵介さん×草刈民代さん
早春の花を愛でる旅
大根、白菜、青菜の簡単おかず

生きる勇気くれた「言葉の力」

100歳まで生きる! 「ボケない」暮らし方

小柳ルミ子さん 森山良子さん 平野レミさん 柴門ふみ子さん 坂東眞理子さん 川村妙慶さん

50代から「私」が主役!

ゆうゆう

媒体資料

2021年度版

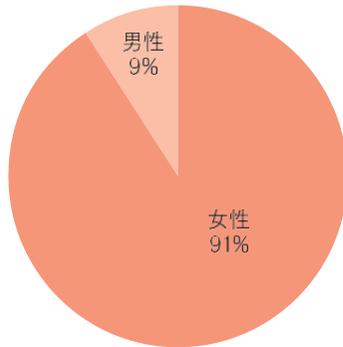
読者の平均年齢は66歳!

60代前半から70代前半が読者最頻値で67%

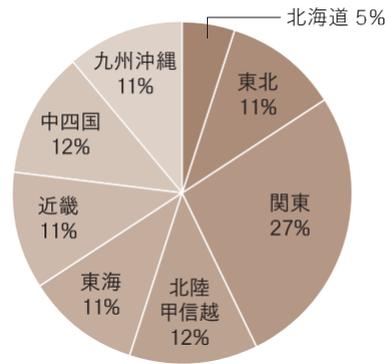
読者は全国各地に在住で専業主婦が5割以上!

子どもと住んでいる方々もありますが、子供の養育費、家のローンの負担が少ない読者が多数。

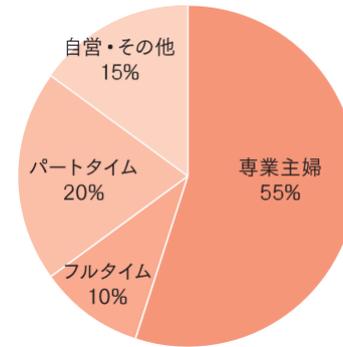
男女比率



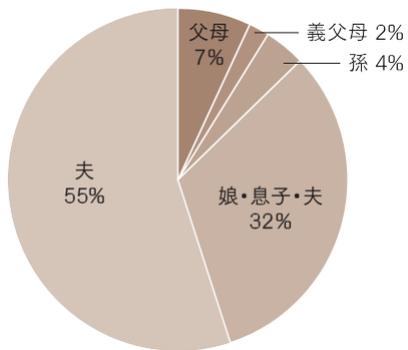
地域



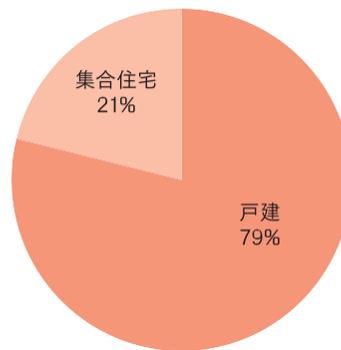
職業



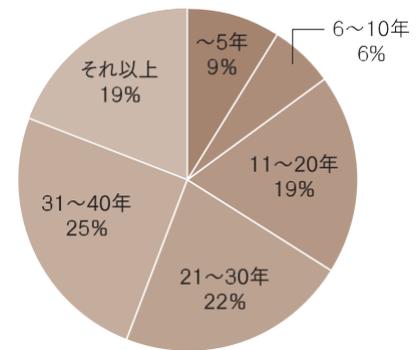
家族



住まい



居住年数



3大関心事は健康・お金・生きがい

健康

体と脳の衰えに 危機感あり!

- ・気がついたら血圧とコレステロール・体脂肪率がアップ、骨密度がダウン!
- ・同じ年代の友達の多くが骨折経験者。親世代は骨折から寝たきりに。
- ・コロナ禍以降、体力の衰えを激しく感じるようになった。特に階段が辛い。
- ・一番の健康法はウォーキングとラジオ体操。
- ・尿漏れは他人事と思っていたが、くしゃみをしたら少し漏れた。
- ・老眼鏡を家の中で置き忘れることが多い。
- ・親に補聴器をつけてもらいたいが、嫌がる。
- ・最近、人の名前やモノの名前が出てこない。もしかして認知症? MCI?
- ・身近な人の多くがかん経験者。最近、同世代の友人だちも乳がんになった。
- ・何らかのサプリメントを飲んでいる。野菜不足がきになるので、青汁を飲み始めた。
- ・介護うつ、更年期うつに陥りやすい

お金

年金生活でも節約しながら 暮らしを楽しみたい!

- ・老後貧乏にならないために、これからいくら貯めればいいのか知りたい。
- ・退職金バブルで浮かれないようにしなければ!
- ・夫には小遣い程度でもよいので働き続けてもらいたい。
- ・車は軽に買い替えた。スマホは格安スマホへの乗り換えを検討中。
- ・節約はしたいけれど、食費と旅行代は削りたくたくない。
- ・老後資金が不足しそうになったら、リバースモーゲージやリースバックも利用したい。
- ・子どもへの資金援助はほどほどに。

生きがい

旅が好き、習い事が好き! ひとり上手になりたい!

- ・コロナ禍がおさまったら、真っ先にしたいことは「旅」
- ・国内旅行で行きたいのは北海道と京都
- ・世界遺産・バラの庭園・観光列車が大好き
- ・ひとり旅がしてみたい。まずはおひとり様限定のツアー参加から
- ・いつかは夫婦で「飛鳥II」のクルーズ旅行をするのが夢。
- ・小旅行には、おしゃれなリュックやトrolleyタイプのバッグを愛用。
- ・趣味や得意を生かした自宅サロンを開きたい。
- ・ひとりで好きな映画を見たりおしゃれにカフェに行ったり。ひとり上手に憧れる
- ・大学の公開講座に行ってみたい。フィールドワークや実習のある講座に関心か。
- ・小遣いくらいは自分で稼ぎたいが、ボランティアにも興味がある。
- ・好きな作家は佐藤愛子さんと内館牧子さん。
- ・友だちにはジャニーズ好きと宝塚、歌舞伎好きが多い。

ライフスタイルは夫婦・二世帯・ひとり暮らし

夫婦 ▶ 先を見据えたリフォームに興味あり!

- ・ 子どもが使っていた部屋を自分スペースに作り変えたい。
- ・ 夫と寝室を別にしている。
- ・ リフォームするなら水回り、玄関まわり、ヒートショック対策、バリアフリーに。
- ・ 2階建てより平屋に住みたい
- ・ 夫婦で移住も考え中

二世帯同居 ▶ 程よい距離感を保ちたい!

- ・ 同居するなら、息子夫婦より娘夫婦と。完全二世帯。
- ・ 夫が亡くなっても、なるべく子どもの世話にはなりたくない。
- ・ 孫はかわいいが、孫育てに時間を取られたくない。

ひとり暮らし ▶ お寂しいですね、とは言われたくありません!

- ・ 家の中に「捨てたいけれど捨てられないモノ」がたくさんある。
- ・ 離れて暮らす子どもが「近くに住めば」と言ってくれるが、その気はない。
- ・ 頼りになるのは、遠くの子どもより、近くの友達や地域のネットワーク。
- ・ 特殊詐欺や悪質商法に騙されないように対策をしている。
- ・ ひとり暮らしが辛くなる前に、終の住処に住み替えを検討中。シニア向けマンション、有料老人ホームの見学会に行ってみたい。

心配なのは、親のこと・家族のこと

- ・ 離れて暮らす親が倒れたら……。介護は急に始まり、終りが見えない
- ・ 親の介護を巡る兄弟姉妹のトラブル。手間とお金の問題は？
- ・ 親の遺産は少ないはず。兄弟姉妹でもめることはないと思っているが…。
- ・ 息子が家を建てるらしい。頭金を出して欲しいと言われた。
- ・ とくに成人した子どもが定職につけない、いつまでも結婚できない、ずっと家にいる。
- ・ 孫が懐かない、育て方が悪かったのでは？
- ・ 今どきの嫁ちゃん、婿どのにモノ申したい!
- ・ 夫は定年後、毎日家にいるのが鬱陶しい。3食作るのが苦痛!
- ・ 姑や夫と同じ墓には入りたくない。墓参りが負担。「墓じまい」したい。

デジタルライフは発展途上&伸びしろあり!

- ・ コロナ禍以降、スマホの使用頻度が上がった。
- ・ スマホは電話、メール、カメラ、LINEの一部の機能のみ使える
- ・ スマホをもっと使いこなしたいと切実に感じる。
- ・ 娘や息子がスマホの先生
- ・ パソコンよりスマホやタブレットの方をよく使っている。
- ・ 友だちとラインで会話することが増えた。
- ・ メールよりFAXの方が便利と思う。

ゆうゆう読者はこう見られたい!

ファッション ▶ ラクだけと品よくおしゃれな服が着たい

- ・ おしゃれリーダーは、スタイリスト・石田純子さん
- ・ スカートよりもパンツを履くことが断然多い。
- ・ 楽そうな服をつい選んでしまう。
- ・ ヒールの靴はほとんど履かなくなった。外反母趾なので、「足が痛くない」靴が大前提。
- ・ 最近、白いスニーカーを購入。
- ・ おばさんだけど、「いかにもおばさん」っぽくは見られたくはない。
- ・ 服を選ぶ基準は、太って見えないこと、すっきり見えること。
- ・ 同窓会に着ていく服に迷っている。
- ・ ブラックフォーマルを着る機会が増えてきた。そろそろ買い替え時?

ビューティー ▶ 髪とシミ・シワ、どっちも悩み!

- ・ 髪のボリュームが減ってきたのが悩み。ウィッグを試してみたい。
- ・ 2階に1回はサロンに行かないで、セルフカラーで染めている。
- ・ 「グレイヘア」にするにはまだ早いと思う。
- ・ スキンケアはドラッグストアや通販コスメで買う。
- ・ 肌の悩みで最も気になるのは「シミ」。美白コスメにはお金をかける。
- ・ レーザーでシミを落としたいけれど、美容皮膚科は敷居が高い。
- ・ 同じ年代の人の肌と自分の肌をつい比べてしまう。
- ・ あと3キロやせたいがなかなかやせない。
- ・ 若い頃、さまざまなダイエットを経験。
- ・ きついダイエットはもうしたくない。ダイエットより健康。

ゆうゆうモデル

ファッションや美容、暮らしに前向きなゆうゆうモデルを毎年のオーディションで決定。目た目の若さだけでなく、内面磨きにも積極的なリアル読者です。



岡野久美子 おかの・くみこ (ゆうゆうモデル歴10年)

海辺で愛犬と花とともに、ていねいな暮らしを楽しむ。季節感あふれる料理、ナチュラルなグレイヘア、お手製のワンピースやバッグを使った着こなしは「ゆうゆう」で人気の企画に。

趣味は裁縫、ガーデニング。
好きな言葉は「自分らしく日々楽しく」



長島紀久代 ながしま・きくよ (ゆうゆうモデル歴14年)

透明感のある肌と笑顔、シックで上品な私服コーディネートに定評がある。「ゆうゆう」の初期からゆうゆうモデルとして美容、ファッション記事で活躍を続け、スタイリスト石田純子さんのショップでアルバイトも続けている。

趣味は天然酵母や高加水のパン作り、ミュージカル観劇
好きな言葉は「笑顔」



坂元友美 さかもと・ゆみ (ゆうゆうモデル歴9年)

女優のようなルックスと豪快な笑い声でいつも撮影現場を明るくしてくれるムードメーカー。ゴルフを通じ、性別年齢を問わず交友関係が広い。手芸では、バッグや小物作りを楽しむ。

趣味はゴルフと手芸
好きな言葉は「人間万事塞翁が馬」

ゆうゆうでは毎号、女優・タレント・文化人など著名な方々にご登場いただいております。



麻木久仁子さん タレント

1962年、東京都生まれ。テレビやラジオ番組などで司会者、コメンテーター、タレントとして活躍。2016年に国際薬膳師、19年に国際中医師の資格を取得。温活指導士。今年4月には、温活指導士の資格を生かし料理教室を開講予定。著書に『生命力を足すレシピ』（文響社）、『ゆらいだら、薬膳』（光文社）など。



石田純子さん スタイリスト

女性誌のファッションページや多くの女優、アナウンサーのスタイリング、トークショー、TVなど幅広く活躍中。セレクトショップ『DUE deux』で行っている。パーソナルな着こなし相談会（予約制）は大好評でリピーターも続出。



丘みつ子さん 女優・陶芸家

1948年、東京都生まれ。テレビドラマを中心に映画、舞台で活躍する一方、陶芸家としても高い評価を得ている。自ら改築した小田原の古民家で、創作と料理にいそむ日々を送っている。洋服のリフォームもプロ並みの腕前。



浜美枝さん ライフコーディネーター

1943年、東京都生まれの女優・ライフコーディネーター。現在、ラジオのパーソナリティ、ライフ・コーディネーターなど多方面で活躍中。箱根在住。



小林照子さん 美容家

1935年生まれ。日本における、メイクアップアーティスト・美容研究家の先駆者。(株)コーセーで初の女性取締役役に。91年に独立し「美・ファイン研究所」を設立。80代の今も美容家として活動し、後進の育成にも尽力。



ゆうゆうでは毎号、女優・タレント・文化人など著名な方々にご登場いただいております。



吉永みち子さん 作家

1950年生まれ。東京外国語大学卒業。競馬専門紙の記者を経て作家に。85年『気がつけば騎手の女房』で大宅壮一ノンフィクション賞受賞。テレビのコメンテーターとしても活躍中。気骨のある鋭いコメント、かつ視聴者に寄り添うあたたかな語り口が人気。『試練は女のダイヤモンド』『老いの世も日線を変えれば面白い』など著書多数。



荻原博子さん 経済ジャーナリスト

1954年生まれ。老後資金の作り方、高齢者の住まい事情、介護のお金についても造詣が深い。テレビ、雑誌で活躍中。



坂東眞理子さん 昭和女子大学 理事長・総長

1969年東京大学卒業、総理府入省。95年埼玉県副知事、98年ブリスベン総領事、01年内閣府男女共同参画局長。04年昭和女子大学・女性文化研究所長、07年学長、14年～理事長、16年～現職。著書「女性の品格」他 著者40冊以上。



玉置妙憂さん 看護師、僧侶、スピリチュアルケア師

1964年生まれ。専修大学法学部卒業。がんの夫を「自然死」という形で看取り、その後出家。現在は「非営利一般社団法人大慈学苑」を設立し、終末期からひきこもり、不登校、子育てなどを対象としたスピリチュアルケア活動を実施している。また、子世代が“親の介護と看取り”について学ぶ「養老指南塾」など、講演会やシンポジウムに幅広く活動している。



やましたひでこさん 一般財団法人「断捨離®」代表

一般財団法人「断捨離®」代表。ヨガの行法哲学「断行・捨行・離行」に着想を得た「断捨離®」を日常の片づけに落とし込み、誰もが実践可能な自己探訪メソッドを構築。鹿児島県指宿にリゾート「リヒト」をプロデュースし、2020年10月に移住。



ゆうゆうでは毎号、**女優・タレント・文化人**など著名な方々にご登場いただいております。



中野 翠さん コラムニスト

1946年埼玉県生まれ。早稲田大学政治経済学部卒業後、出版社勤務などを経て文筆業に。85年より『サンデー毎日』でコラムを書き始め、今日に至る。映画評論家でもあり、月に15本は映画を観る日々。近著『いくつになってもトシヨリ生活の愉しみ』（文藝春秋）など、著書多数。



横森美奈子さん ファッションデザイナー・アドバイザー

1949年東京生まれ。ビギのDCブランド「MELROSE」「HALF MOON」「BARBICHE」のチーフデザイナーを歴任。2002年、ワールド「smart pink」トータルディレクター。13年よりジュビターショップチャンネルで「MINAKO★YOKOMORI」ブランドをスタート。著書に『老けてる場合じゃないでしょ？ 間違いだらけの大人のおしゃれ』など。



中山庸子さん エッセイスト、イラストレーター

1953年、群馬県出身。美術教師を経て、エッセイスト、イラストレーターに。夢を叶えた体験とその方法を綴った『夢ノート』シリーズの他、『書き込み式 新 こと日記』などの作品が人気を集めている。趣味はテニス。



高橋 雅子さん ファイナンシャルプランナー

雑誌、新聞、ウェブ上に多数の連載を持つ。世界のミニチュアパーク巡りが趣味だが、コロナ禍中は自宅で料理を楽しむ。国内外のシニア向け住宅を300回以上視察し、老後資金と高齢期の住まいに詳しい。



岩崎啓子さん 料理研究家・管理栄養士

栄養バランスがよく、身近な食材で簡単に作れる家庭料理が人気。雑誌、書籍、テレビ出演、メニュー開発など、幅広く活躍中。『100歳まで元気! おいしく健康300レシピ』（主婦の友社）他、著書多数。



広告掲載料金

スペース	色数	定価(万円)	サイズ(cm)
表4	オフ4	170.0	T26.6×W20.0
表2	オフ4	160.0	T28.2×W21.0
表3	オフ4	115.0	T28.2×W21.0
4C1P	オフ4	115.0	T28.2×W21.0
1C1P	オフ1	70.0	T28.2×W21.0
はがき	オフ1	125.0	T15.0×W10.0

- 備考
 - ・ハガキの寸法：天地15.0cm×左右10.0cm、綴じ代2.0cmでお願いいたします。
 - ・タイアップ制作費：2P以上で、1PにつきN25万円
 - ・純広告の原稿は、J-PDFルールでのデータ原稿のみ、受け入れ可能です。(入港・校了投げ込みです。)

創刊年月：2001年11月

発行周期：月刊

発売日：毎月1日

判型：A4変(天地282×左右210)

定価：定価770円(本体価格700円)

URL：<https://youyou.shufunotomo.co.jp/>

ゆうゆうができる事

- ・ **誌面タイアップ**(二次使用もできます)
- ・ **チラシやカタログ、オウンドメディア制作**
- ・ **イベント・商品開発**

ゆうゆうタイアップ実績(一例※敬称略)

- 化粧品・健康食品・医薬品類
 - ・ホルモードオリーブ(スキンケア)
 - ・井上誠耕園「オリーブオイル」
 - ・タケダ「アクテージAN錠」
 - ・タケダ「カルシチュウ」
 - ・大日本除虫菊「キンチョール」
 - ・森永乳業「森永カルダス」
 - ・トード酵素
 - ・花王尿もれパッド白髪ケア
 - ・ロッテ「乳酸菌ショコラ」
 - ・明治「R1」など各種ヨーグルト
 - ・三省製薬(デルメッド)「ヘアエッセンス」
 - ・ロート製薬「ハンドベール」連載「美肌計画」
 - ・ハッソーケア尿もれパッド
 - ・アデランスウィッグ
- 住宅関連
 - ・TOTO「ベッドサイド水洗トイレ」
 - ・TOTO「ネオレスト」
 - ・UR都市機構「健康寿命サポート住宅」
 - ・パナソニックリフォーム
- ファッション・下着
 - ・エース「カナナプロジェクト」
 - ・グンゼ「メディキュア」、「キレイラボ」
 - ・メカニカルプラネット
- その他
 - ・ダイハツ「健康安全運転講座」
 - ・BSジャパンコラボ試写会

ゆうゆう世代の関心事を深掘り！

毎号テーマを変え、広告と連動した企画を実施します。

9月発売号（7月30日発売）のテーマは 「防災・減災」

これだけはおさえおきたい防災、減災と題して

①もしもの場合のために今、準備しておきたいもの、こと

災害レスキューナースの辻直美さん（『レスキューナースが教えるプチプラ防災』
『レスキューナースが教える新型コロナ×防災マニュアル』著者）への取材記事を紹介。

②家の中の危険を減らす「防災片づけ」

防災士&整理収納アドバイザーである熊田明美さんから、
「防災」の視点から考える収納術を伝授していただく予定です。

当企画の後隣接にて広告スペースをご提供。
2ページタイアップG150万円、4ページタイアップG200万円。

そのほか、9月号の特集

- ・この人に聞きたい（岡田准一さん、鈴木亮平さん 映画「燃えよ剣」、木村拓哉さん 映画「マスカレード・ナイト」、桐谷健太さん、高橋克典さん 舞台「酔いどれ天使」など
- ・この人の生き方がカッコいい（平石弓枝さん、石井幹子さん、薄井シンシアさんなど）
- ・夏バテ対策 疲れ知らずの体になる（真夏の快眠セラピーなど）
- ・水辺を巡る旅
- ・夏を乗り切るスタミナレシピ
- ・今読みたい文庫本
- ・おひとりさまの認知症対策
- ・家族ストレス 我が家の場合
- ・スマホ使いこなし塾

● 人気の連載陣

- ・今森光彦「里山の暮らし」
- ・枅野俊明「ころを磨く禅的生活」
- ・中島京子「羊のところへは戻れない」
- ・ようこそわが町、私の書店
- ・桐原春子「育てる、味わう。ハーブ生活」
- ・いま、気になるシニアの病気
- ・石田純子さんおしゃれコンサル
- ・コレ、いいね！新顔美容アイテムCHECK