

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2023年5月号(4月1日発売)



●表紙: 真矢ミキさん(予定)

●インタビュー……この人に聞きたい

●山崎育三郎さん(予定)

◆連載 柊野俊明さん「門を開けば」・中島京子さん「羊のところはもうもどれない」
・山内恵介さん …「うたのころ、心のうた」

●特集: すぐに散らかる人のすっきり生活

- ①なぜ散らかる? 捨てられない? 読者のあるあるを徹底検証 家族が散らかす捨てたくない、モノに困まっていた方が安心できる、趣味が多い 元にある場所に戻せない…タイプ別にプロがアドバイス
- ②モノが多い、でもすっきり暮らしている人の暮らしを拝見
- ③整理収納コンサルタント・須藤昌子さんの「リバウンドしない収納はどっち?」
自分の家の事情にあった収納のヒントを見つける。
- ④「すっきり暮らし」の視点で考えた 水回りのリフォーム最新情報 キッチン、バスルーム&洗面所、トイレ

●旅: 「焼き物」の里を訪ねる旅

益子焼、笠間焼、美濃焼、九谷焼、信楽焼など、陶器の産地を巡る旅。益子陶器市、波佐見陶器まつり、有田陶器市、笠間陶炎まつりなど、4~5月の陶器市情報も。

●ファッション: ~機能的でおしゃれ&楽ちん~旅に着ていく「服・靴・バッグ」

新粥真由美さん(オフィス・ドゥーエ)提案

●美容: ほうれい線、たるみ目元 気になるパーツの悩みを解消する筋膜リフト美顔

佐藤由美子さん提唱の「一生、進化する 筋膜リフト美顔」から紹介します。

●料理: ~フードロスゼロを目指して、最後までおいしく味わう! ~食材食べ切りレシピ&保存術

沼津りえさん「食品保存大全」から紹介

●暮らし: ~エコ&楽しい! ~ベランダ菜園

4月~5月は家庭菜園のはじめどき。ミニトマトなどおすすめ野菜の栽培方法を紹介。
イラストレーター&ガーデナーのたなかやすこさんを中心に。

●読み物: 母への讃歌

著名人2人と読者のコメントを中心に取り上げます。

●健康: ~体も心も脳も! ~ 鎌田式トレーニングで若返る!

「軌跡の鎌田式ウォーキング」を参考に先生の話と、実践編を取り上げます。

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510

URL <http://maturist.jp/stories/1050>