

冬の絶景を旅する

ゆうゆう

新春特大号

50代から「私」が主役!

1 2022
JANUARY

表紙の人

松坂慶子さん
山内惠介さん

著者インタビュー

浅田美代子さん

年末年始の技あり!
作りおきおかず

あったか&開運
心ときめく冬小物

口コミ通販コスメ
逸品カタログ

人生を輝かせる
生き方ルール

松島トモ子さん
南 杏子さん
枝元なほみさん

梅宮家の
秘伝レシピ

別冊付録

梅宮辰夫が家族に
遺した料理帖



特集

2022年の暮らしを守る、豊かに生き抜く!
お金とのつき合い方

吉谷桂子さん
年末年始の
鉢花アレンジ

連載

枅野俊明 〳〵ところを磨く〳〵禅的生活

連載

中島京子 羊のところへはもどれない

いつも幸せな人には独自の流儀がある！

人生を輝かせる生き方ルール

松島トモ子さん 女優、歌手

南杏子さん 作家、医師

枝元なほみさん 料理研究家

特集

2022年の暮らしを守る、豊かに生き抜く！

お金とのつき合い方

2022年のお金の世界の予測と対策

萩原博子さん 経済ジャーナリスト

お金を縛られない暮らし方をしてみよう

シヨコラさん パートタイマー 小笠原洋子さん エッセイスト

お金を眠らせずに賢く貯める知恵

井戸美枝さん ファイナンシャル・プランナー

雪景色、氷柱、ライトアップ、イルミネーション

冬の絶景を旅する

津田令子さん 旅行ジャーナリスト

小林茂雄さん 東京都市大学教授



表紙の人／松坂慶子さん、山内惠介さん
撮影／富田真光 (vale.)
スタイリング／松坂さん：安野ともこ (コラソン)
山内さん：高山良昭
ヘア&メイク／松坂さん：黒田啓蔵 (イリス)
山内さん：小林あすか
表紙デザイン／市村勇弥

チェック！

編集部ブログ・モデルブログ更新中！

ゆうゆう

検索

<https://youyou.shufunotomo.co.jp/>別冊付録
梅宮家の
秘伝レシピ友だち追加は
こちらから！

人気！ ゆうゆう公式LINE

登録URL

<https://lin.ee/aFeNHj7>

50代から「私」が主役！

ゆうゆう

2022 1 月号

CONTENTS

単に光が美しいだけでなく、文化や伝統、地形や建物などに光が加わることで生まれる日本の絶景を紹介してくださる小林茂雄さん。そこでしか見られないオリジナリティに注目を。

ライトアップ、イルミネーション

お話を伺ったのは

東京都市大学建築学科教授
小林茂雄さん



こばやし・しげお ●東京工業大学工学部建築学科・大学院修了後、米国ネヴァダ州立大学客員教授などを経て、2011年より現職。建築・都市の照明計画、空間心理、落書きなどについて研究している。各地のライトアップやイルミネーションなどのイベントを企画・実行。

カラフルなライトで闇の中に浮かび上がる樹氷。昼間の白銀の世界とはまるで異なる趣。ナイトクルーザーのツアーもある。



富山県

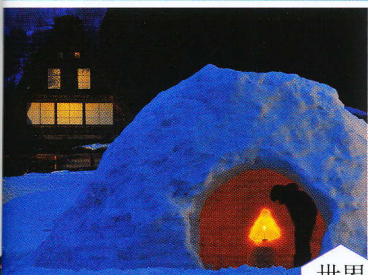
五箇山ライトアップ

この世のものと思えないインパクト。
雪の中に浮かび上がる世界文化遺産

世界遺産の五箇山・相倉（あいのくら）合掌造り集落を、2006年に初めてライトアップしたのが小林さんのプロジェクト。「この世のものとは思えないほどのインパクトある木造住宅が、2mの積雪の中に浮かび上がりました」。家屋の内部からのライトアップと、山の中腹からの投光で、温かい窓明かりに。

DATA

富山県南砺市相倉
●日没～21:00『雪原に浮かぶ日本の原風景』・2022年2月19日・20日 ●普通車・軽自動車500円 ●電車：JR城端線城端駅よりバスで25分、相倉口下車徒歩3分 JR高岡駅前より世界遺産バスで1時間 車：東海北陸自動車道五箇山ICより20分 ●相倉合掌造り集落保存財団 ☎0763-66-2123



相倉合掌造り集落
ライトアップ

世界遺産

今なお住んでいる人の多い集落で、年に数日だけ行われるライトアップ。幻想的な日本の原風景に出合える。

山形県

蔵王の樹氷 ライトアップ

一度は見てみたい！
世界でも珍しいスノーモンスター

12月に蔵王山のアオモリトドマツに季節風の運ぶ雲粒がぶつかって着氷と着雪が始まり、1～2月に成長する樹氷。「モンスターと呼ばれ、世界的にも珍しい特有の景観なので、ライトアップされた姿を見られるのは貴重な体験です。蔵王温泉も楽しみつつロープウェイで別世界へ行ってみませんか」

DATA

山形県山形市蔵王温泉229-3 ●ロープウェイ運賃（蔵王山麓駅～地蔵山頂駅往復）大人300円 ●12月25日～2022年2月28日の催行日（ホームページ参照）17:00～21:00（上り最終は蔵王山麓駅発19:50） ●電車：JR山形駅よりバス45分 車：東北自動車道山形上山ICより20分 ●蔵王ロープウェイ ☎023-694-9518



蔵王ロープウェイ

蔵王山麓駅から樹氷高原駅を経て地蔵山頂駅までを約20分で結ぶ。樹氷ライトアップは日本夜景遺産に認定された。



秋田県

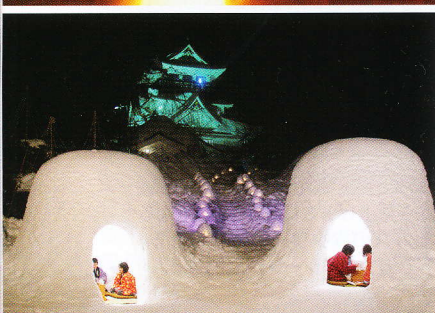
横手の雪まつり 「かまくら」

約450年続く伝統行事。
雪深い地のおもてなしに触れる

「かまくらは1月中旬～2月中旬の小正月に秋田や新潟で行われる風習。約450年の伝統がある横手は最も有名です」。市内には約80基ものかまくらが作られ、子どもたちが訪れる人を甘酒などでもてなす。「雪景色の中に明かりの灯されたかまくらが浮かび上がる姿は幻想的で、懐かしさを感じます。雪深い地の伝統が味わえます」

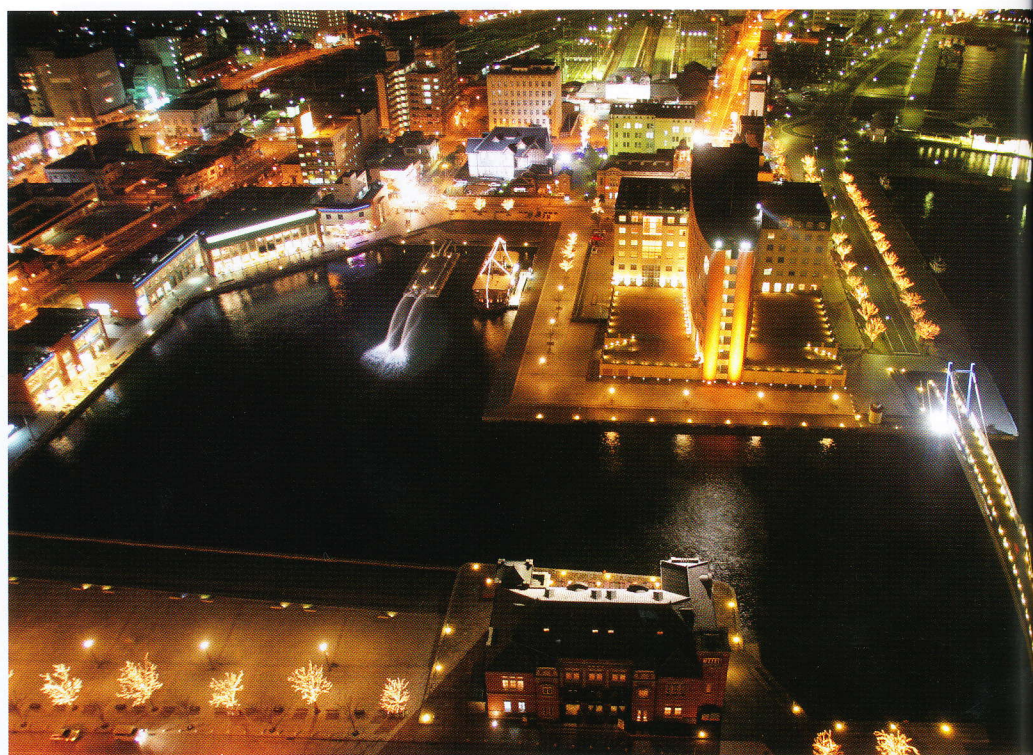
DATA

秋田県横手市中央町など 開催2022年2月15日～16日 18:00～21:00 電車: JR横手駅より「横手市役所前道路公園会場」まで徒歩10分(無料巡回バスで会場へ) 車: 秋田自動車道横手ICより約10分で無料駐車場(シャトルバスで各会場へ) 問い合わせ 横手市観光協会 ☎0182-33-7111



(上) ミニかまくら (左) 横手公園

蛇の崎川原などを埋める小さなかまくらは何ともロマンティック。市内に点在する会場は無料の巡回バスで回れる。横手公園では横手城の模擬天守をバックにしたかまくらで水神様にお賽銭をあげて、子どもたちのおもてなしを受けよう。



高層マンション「レトロハイマート」31階の「門司港レトロ展望室」からの眺めはカップルに大人気。

福岡県

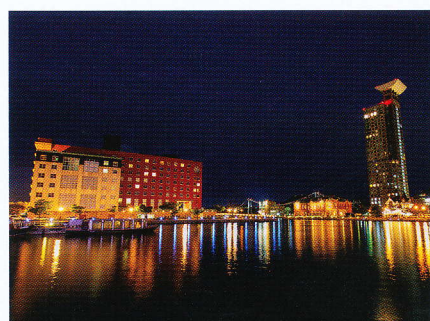
イルミネーション2021 もじ 門司港レトロ ろまんとうさい 浪漫灯彩

大正レトロの建物を生かして
街全体を輝かせる

明治から昭和初期にかけて日本の近代化を支えた港町、門司港。「大正レトロを感じさせる古い建物が残り、入り組んだ街を歩くと遠く関門橋が見えます。ミュージアムなどの立ち寄れる施設も充実していて、街そのものが魅力的。地元の人たちが街のよさを考え抜いて、明るすぎずに風景を際立たせているライトアップもすてきです」

DATA

福岡県北九州市門司区港町 開催2022年3月13日 17:30～原則24:00(12月31日は～翌朝5:00) 電車: JR門司港駅より徒歩4分 車: 九州自動車道門司ICより約7分など 問い合わせ 門司港レトロ総合インフォメーション ☎093-321-4151 写真提供/福岡県観光連盟



JR門司港駅(右)

ルネサンス式の木造建築で、九州の駅でも古く歴史的価値が高い。

東京都

六本木ヒルズ けやき坂 イルミネーション

街全体の光の色や量を調和させた
イルミネーションの奥深さを感じて

「平等院鳳凰堂の照明などを手がける内原智史さんによる繊細なデザインです」。東京タワーや周辺のお店の電球色に、白色光を対比させて雪のような効果を演出している。「都会はすでに明るいので光を増やすより、お店の明かりを消してもらって調整しています。そういうことを知って見ると、東京で一番光のバランスがきれいなわけがわかります」



坂の下から見上げると開業19年目となる六本木ヒルズの森タワーが背景になる。坂の上下で迫力あるシーンが展開する。

DATA

東京都港区六本木けやき坂通り 開～12月25日 17:00～23:00 ⑤電車：地下鉄六本木駅より徒歩7分 車：首都高速渋谷出口より10分 ⑥六本木ヒルズ総合インフォメーション ☎03-6406-6000

けやき坂の先に見える暖色系の東京タワーに対して光の色と強弱を計算し尽くした、イルミネーションの奥深さを感じられる。

千葉県

いちはら クオードの森

年ごとにスケールアップ。
ボランティアの手づくりに感動

「房総半島の中央部にある市立公園なのであまり知られていませんが、私が一番熱意に感動したイルミネーションです」。豊かな自然景観が楽しめる117ヘクタールの敷地に、ボランティアがイルミネーションを手づくりしている。「農業用資材を使ったトンネルや大きな滝などがすごい。さらに年々スケールアップしているというから驚きです」



子どもたちも大喜びのメルヘンチックなクリスマスイルミネーションが、園内各所で展開される。



自然公園の地形を生かして、山や水辺の風景を描き出す。紅葉の色あいとも調和させる細やかさ。

ゆうゆう世代が中心のボランティアが、市販の器具を用いて見事な光の演出をしている。

DATA

千葉県市原市柿木台1011 開～12月27日 平日17:00～20:00 (土日祝～20:30) ⑤電車：小湊鉄道月崎駅より徒歩14分 車：首都圏中央連絡道木更津東ICより40分 ⑥いちはらクオードの森 ☎0436-96-1119

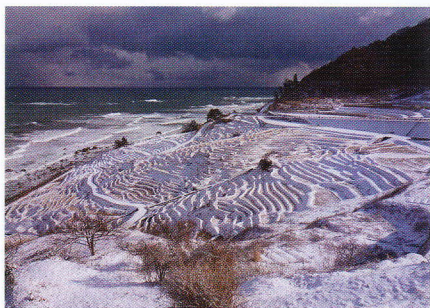


石川県

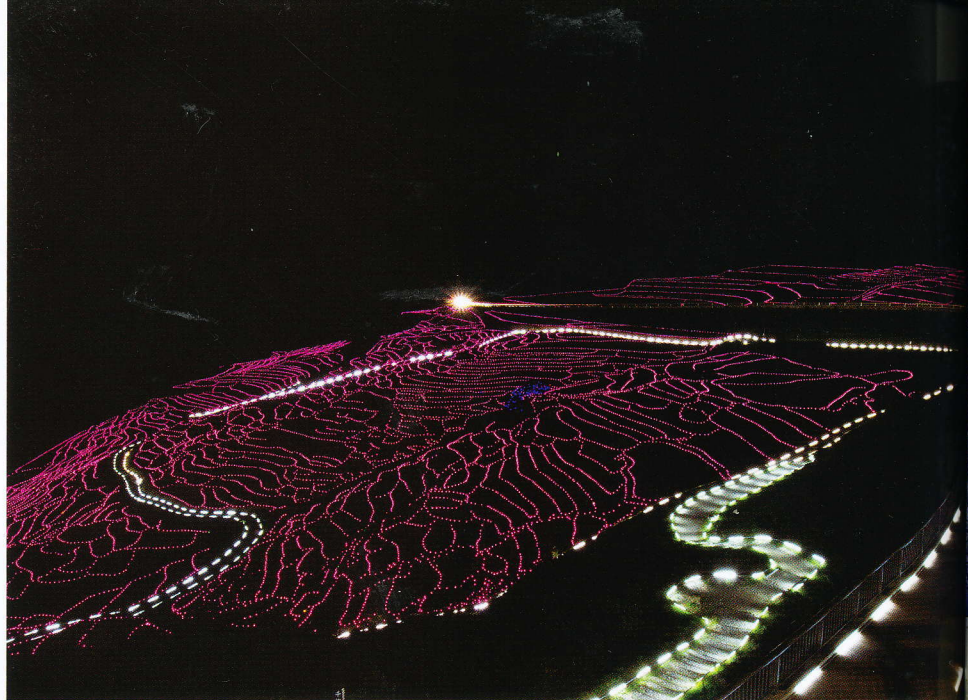
白米千枚田 あぜのきらめき

昼間も美しい棚田の景観と
一体となった魅力

実際は1004枚あるという田んぼの稲刈り後に、あぜ道をキャンドルで飾ったのが始まり。「棚田は人気のある景観でイルミネーションをしているところも何カ所ありますが、ここが一番大がかりで有名。アクセスもしやすく、棚田という特徴的な地形と一体になった魅力があります」。今はLEDライトが15分ごとに4色に切り替わる。



日本海に面して小さな田んぼが海まで重なっている。「日本の棚田百選」にも選ばれている日本の原風景。



色が変わるLED照明は通称「ペットボトル」と呼ばれ、太陽光エネルギーで充電し、暗くなると発光する。2万5000個のペットボトルはボランティアがひとつずつ設置している。

DATA

石川県 輪島市白米町八部 開～2022年3月13日 日没～4時間 ⑤電車：JR金沢駅より輪島特急バスにて2時間30分、輪島駅前より北鉄奥能登バス町野線で約20分「白米千枚田」下車 車：のと里山空港ICより輪島市内経由で約40分 ⑥輪島市観光課 ☎0768-23-1146 写真提供／輪島市

2021年は定禅寺通のけやき112本に約42万球のLEDが灯る。テーマは「～Step for NEW HOPE～」。



DATA

宮城県仙台市青葉区定禅寺通（梅原鏡店前～定禅寺ガーデンヒルズ迎賓館前） 開12月18日～31日 月～金／19:00～22:00 土・日／19:00～24:00 ⑤電車：地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩1分 車：東北自動車道仙台宮城ICより10分 ⑥SENDAI光のページェント実行委員会 ☎022-261-6515 写真提供／SENDAI光のページェント実行委員会

杜の都が光の都へ。今年で35回目を迎えるイルミネーション。光のシャワーを浴びながら歩こう。

宮城県

2021 SENDAI 光のページェント

楽しみの多い街が育んだ
風にそよぐ光のシャワー

けやきを使ったイルミネーションの先駆けとして1986年に始まった。「私が学生時代に見たときからすごかった。仙台はけやきの落葉が早くて入念な準備ができるから迫力が違います。また、協賛金や募金などによって続いているのも特徴。隣接するレストランなどから眺める街のイルミネーションがすてきです」

