

# 生活実用書・絵本 ~おりがみ・きりがみ・クリスマス・ロングセラー~

38 生誕100年。相田みつをの代表作。  
にんげんだもの



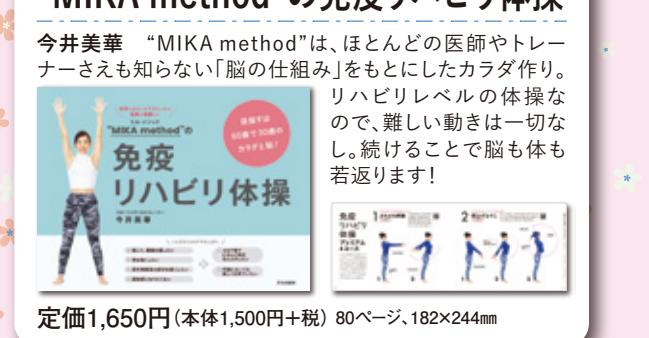
定価1,760円(本体1,600円+税)  
86ページ、203×203mm

39 今年100歳を迎える料理研究家・辰巳芳子の人生を辿ります。  
辰巳芳子という生き方



定価2,200円(本体2,000円+税)  
176ページ、210×148mm

40 スポーツや運動に自信のない方でも大丈夫!「元気カラダ」手に入れよう!  
「MIKA method」の免疫リハビリ体操



定価1,650円(本体1,500円+税)  
80ページ、182×244mm

41 子ども自らが育つために大人ができる事は?  
大人の悩み100+解決のヒント100  
モンテッソーリ子育てⅡ  
~叱る前にできること~

42 どれも簡単でおもしろい! 親子で楽しめます。  
脳力アップ  
頭がよくなる子どものおりがみ



定価1,650円(本体1,500円+税)  
112ページ、210×148mm

43 どれも簡単でおもしろい! 親子で楽しめます。  
脳力アップ  
頭がよくなる子どものきりがみ



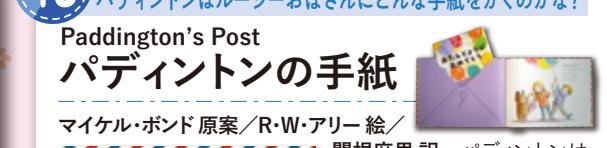
定価1,430円(本体1,300円+税)  
80ページ、222×190mm

44 サンタさんはなにをもっててくれるかな。  
The Night Before Christmas  
あしたはクリスマス



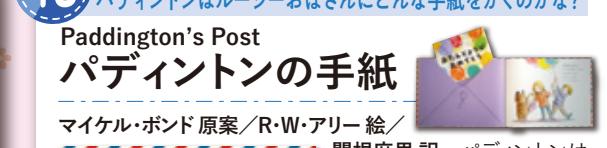
定価1,430円(本体1,300円+税)  
22ページ、225×225mm

45 すてきななかまとクリスマスのぼうけんにでかけよう!  
サンタさんのまほうのスノードーム



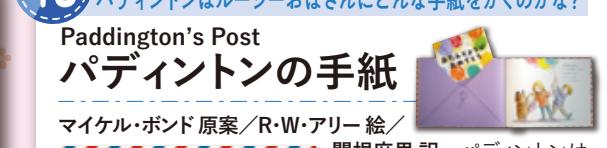
定価1,430円(本体1,300円+税)  
22ページ、225×225mm

46 氷とまほうのワンダーランドをぼうけんしよう!  
Princess Snow and the Unicorn  
プリンセス・スノーとユニコーン



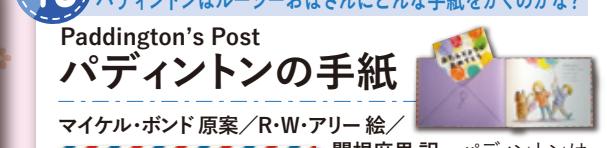
定価1,430円(本体1,300円+税)  
22ページ、225×225mm

47 お楽しみがいっぱいのしきけ絵本! プレゼントにピッタリ。  
大判 ゆかいなゆうびんやさんのクリスマス



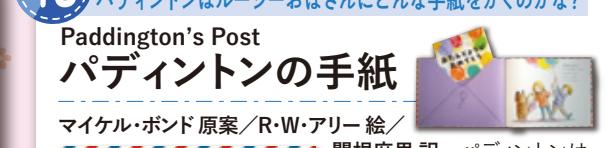
定価1,980円(本体1,800円+税)  
32ページ、194×225mm

48 パディントンはルーシーおばさんにどんな手紙をかくのか?  
Paddington's Post  
パディントンの手紙



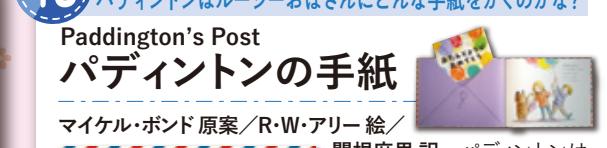
定価2,200円(本体2,000円+税)  
32ページ、210×268mm

49 パディントンのお手紙、カレンダー他盛りだくさん! プレゼントにピッタリ。  
Paddington's Christmas Post  
パディントンのクリスマスの手紙



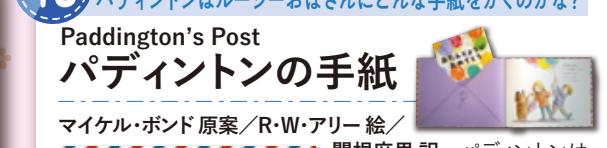
定価2,200円(本体2,000円+税)  
34ページ、210×268mm

50 楽しいおどろきがたくさん!  
どうぶつあれあれえほん・第4集



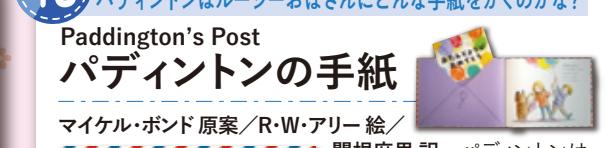
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

51 ドキドキワクワク、親子で楽しめるしきけ絵本  
じぶんでひらく絵本〈全4冊〉



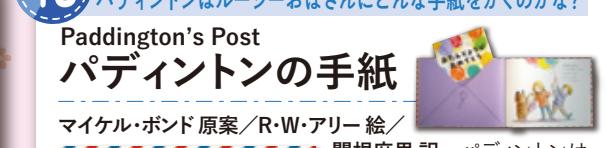
定価1,540円(本体1,400円+税)  
176ページ、146×168mm

52 日本で紹介されて50年。宝物にしたい一冊。プレゼントにも。  
ふたりはしんゆう



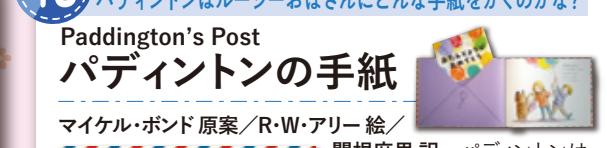
定価4,070円(本体3,700円+税)  
256ページ、255×190mm

53 どうぶつあれあれえほん・第4集



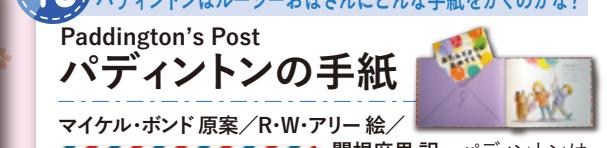
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

54 どうぶつあれあれえほん・第4集



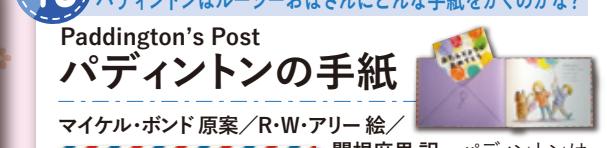
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

55 どうぶつあれあれえほん・第4集



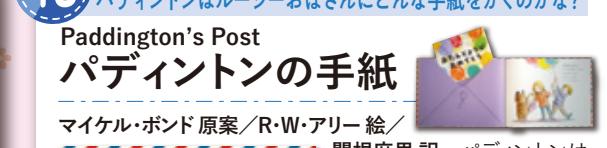
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

56 どうぶつあれあれえほん・第4集



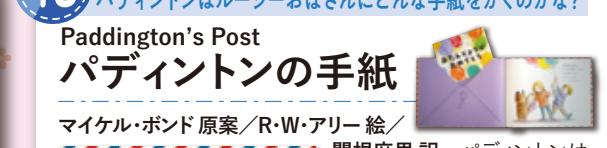
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

57 どうぶつあれあれえほん・第4集



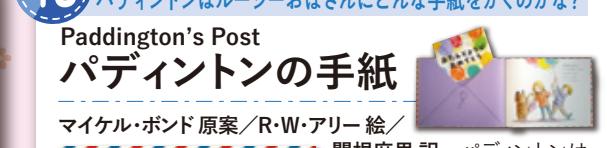
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

58 どうぶつあれあれえほん・第4集



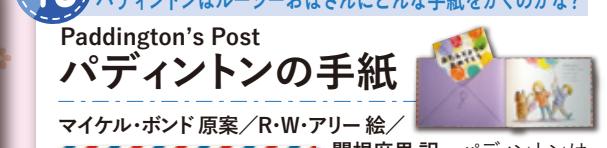
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

59 どうぶつあれあれえほん・第4集



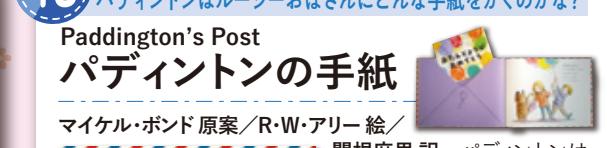
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

60 どうぶつあれあれえほん・第4集



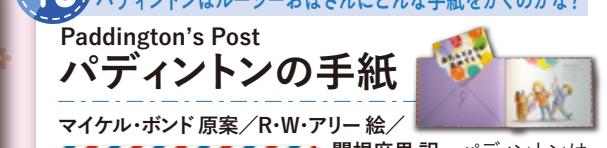
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

61 どうぶつあれあれえほん・第4集



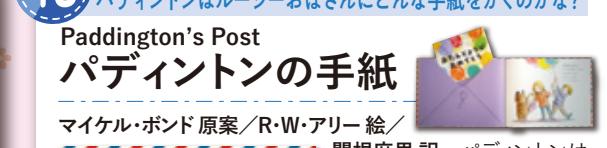
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

62 どうぶつあれあれえほん・第4集



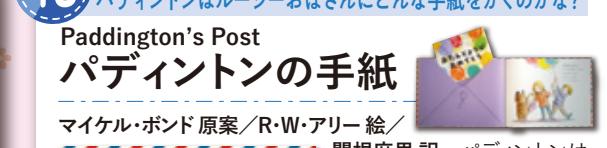
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

63 どうぶつあれあれえほん・第4集



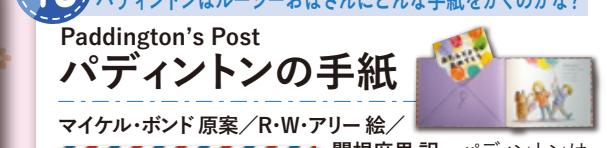
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

64 どうぶつあれあれえほん・第4集



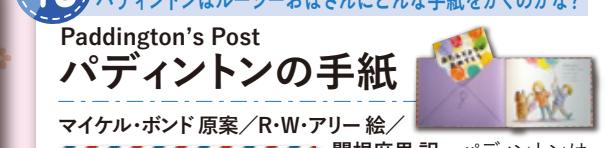
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

65 どうぶつあれあれえほん・第4集



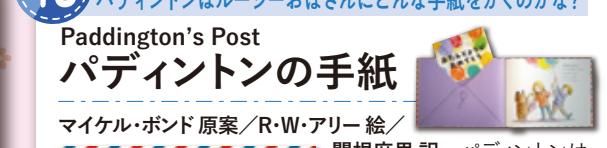
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

66 どうぶつあれあれえほん・第4集



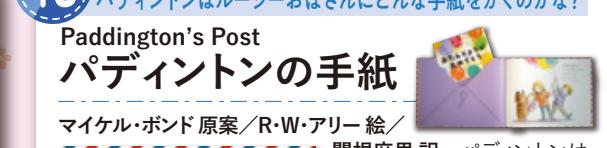
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

67 どうぶつあれあれえほん・第4集



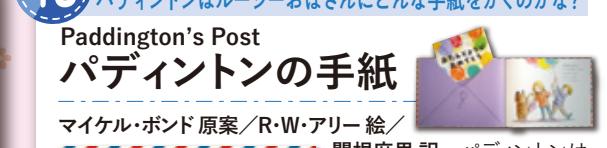
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

68 どうぶつあれあれえほん・第4集



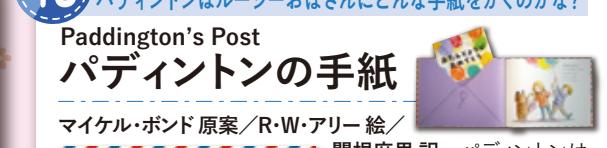
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

69 どうぶつあれあれえほん・第4集



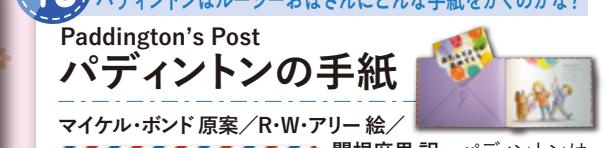
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

70 どうぶつあれあれえほん・第4集



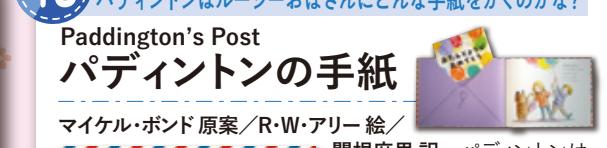
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

71 どうぶつあれあれえほん・第4集



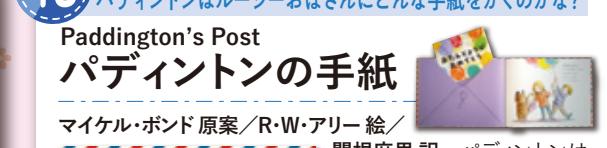
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

72 どうぶつあれあれえほん・第4集



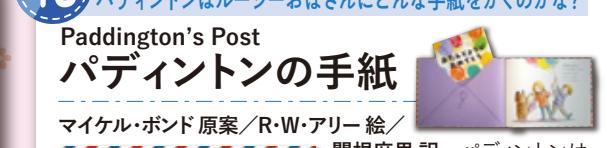
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

73 どうぶつあれあれえほん・第4集



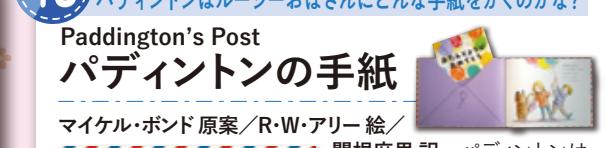
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

74 どうぶつあれあれえほん・第4集



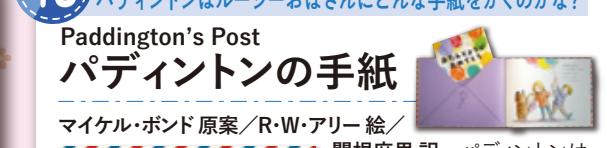
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

75 どうぶつあれあれえほん・第4集



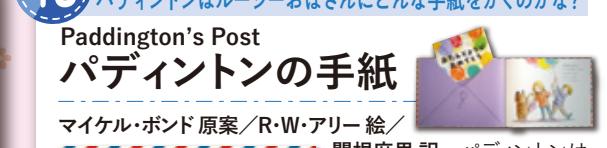
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

76 どうぶつあれあれえほん・第4集



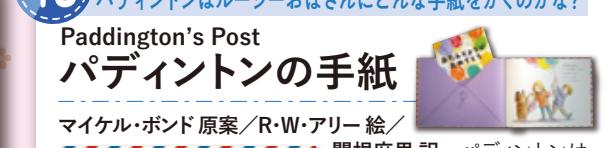
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

77 どうぶつあれあれえほん・第4集



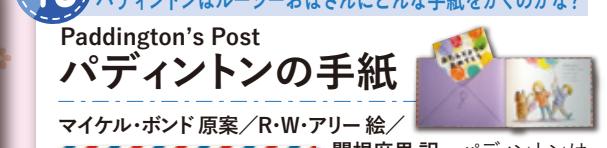
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

78 どうぶつあれあれえほん・第4集



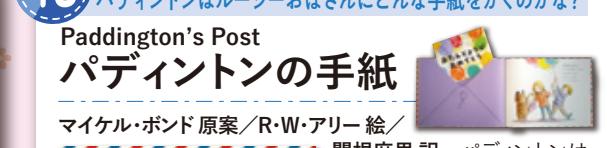
定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

79 どうぶつあれあれえほん・第4集



定価1,320円(本体1,200円+税)  
48ページ、165×179mm

80 どうぶつあれあれえほん・第4集



# 保存・発酵食・お菓子・パン ~手作りがおいしい!~

**13 毎日の食事で骨密度アップ!**

**いくつになっても「骨」は育つ!**

今泉久美 骨粗鬆症対策のレシピ集をお届けします。今日から「骨育て」を始めてみませんか。本書を見れば骨作りにいい食材や効率のいい食べ合わせがわかり、誰でも簡単にカルシウム豊富な料理が作れます。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

昨年度(本の贈りもの)  
売上2位!!

**14 自分に合った対策とレシピがこの本に**

**貧血改善レシピ  
鉄分とれれば元気できれいに!**

今泉久美 鉄欠乏性の貧血を治せば循環がよくなり、むくんでいた体も縮まって、やせやすい体に。貧血改善についてわかりやすく解説し、簡単でおいしく、栄養バランスにも優れた1人分の食事を満載。

定価1,650円(本体1,500円+税) 88ページ、257×190mm

**15 豆には体に必要な栄養素がタップリ!今、改めて注目されています。**

**蒸し豆、ゆで豆、煎り豆で作ろう  
「豆」を食べる習慣が体を守る!**

今泉久美 市販の蒸し豆、ゆで豆、煎り豆を使えば豆料理は簡単!植物性たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミンB群と体に必要な栄養素がどれも優れた1人分の食事を満載。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**16 水と塩だけでできる簡単な発酵食!**

**「乳酸発酵漬け」の作り方**

荻野恭子 腸内環境を整えてくれる「乳酸発酵漬け」は、塩水に入れるだけで、野菜なら冷蔵庫で半月の保存ができる、そのまま食べても、料理にアレンジしても美味しい優れもの。豆板辣醤などの発酵調味料もご紹介。

定価1,650円(本体1,500円+税) 80ページ、257×190mm

**17 季節の素材で一年中保存食が作れます!**

**楽しんで作るからおいしい  
大庭さんちの保存食**

大庭英子 季節の恵みを食卓へ。30年以上、四季折々の保存食を作り続けている大庭英子さんの集大成。難しいことはいっさいなし、多からず少なからずのちょうどいい量、おいしさの三拍子が揃っています。

定価1,870円(本体1,700円+税) 120ページ、210×148mm

**18 每年ずっと役立つおせちの教科書。**

**健康と幸せを招く  
あばのおせち**

鈴木登紀子 手作りのおせちはおいしいものです。ばあばが七十余年も研鑽を重ねたレシピなら、どなたもきっと成功間違いなし。数品でも子どもに本物を伝えましょう。

定価1,980円(本体1,800円+税) 88ページ、257×190mm

**19 時短で簡単!超ヘルシーなキッシュが作れます。**

**新キッシュ  
手間も時間も1/3で作れる**

京菓子司「亀屋良長」  
**あんこのお菓子帖**

渡辺麻紀 生地のバターを植物油に、アバレイユ(卵液生地)の牛乳をオーツミルクや豆乳などの植物由来にすることで、画期的なキッシュが誕生!カロリーはダウントンでも、生地はさくさく食感で大満足!

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**20 難しいと思われるあん作りを丁寧に解説。**

**感動のチーズケーキ**

小嶋ルミ チーズケーキはシンプルな材料だからこそ、作る工程の「ちがい」によってチーズの味わいや感動の食べ心地が生まれるのであります。「オープン・ミトン」で好評の選りすぐりと、新作チーズケーキが再現できる一冊です。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**21 どんな米粉でもOK!いろいろな種類のシフォンケーキが作れます。**

**ふんわりしっとり  
生地がおいしい米粉シフォン**

柳谷みのり ふんわり、しっとりとした食感にまろやかな風味がおいしい米粉のシフォンケーキ。30点のレシピバリエーション8点。シフォン型17cmと20cmの2通りの分量を紹介。

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**22 ちょっとの「ちがい」で、感動の味に出会います。**

**感動のチーズケーキ**

小嶋ルミ チーズケーキはシンプルな材料だからこそ、作る工程の「ちがい」によってチーズの味わいや感動の食べ心地が生まれるのであります。「オープン・ミトン」で好評の選りすぐりと、新作チーズケーキが再現できる一冊です。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**23 今こそ作りたい、旬のレシピ!**

**いもくりなんきん、  
ときどきあんこ**

中川たま いもくりなんきん、あんこ好きにはたまらないお菓子のレシピ集。焼いもをまるごと使う「焼いもタタン」から、「栗ジャム」、「パンブキンプリン」、注目の「発酵あんこ」まで。保存版です。

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**24 植物性の材料だけでおいしく作れます。**

**豆腐、豆乳、  
豆乳ヨーグルトのおやつ**

今井ようこ 豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトで作るお菓子は、大豆製品だから消化がよくて女性にうれしい成分がいっぱいです。マフィンやドーナツ、プリンにチーズケーキなど、おいしくしておしゃれな33のおやつを紹介。

定価1,650円(本体1,500円+税) 72ページ、148×210mm

定価1,760円(本体1,600円+税) 72ページ、257×190mm

昨年度(本の贈りもの)  
売上7位!!

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

# 洋裁・手芸・生活実用書 ~ソーイング・手芸・編みもの他~

**26 待ち針は不要!最低限の道具できれいに仕上がる、家庭洋裁になかった裏ワザ満載!**

文化出版局MOOKシリーズ  
**誌上ソーイング塾 作って学ぶ、合理的な縫い方**

ミセスのスタイルブック編集部編／宮澤国博監修 楽に、手早く、正確に、そして美しい…。ファッションを学ぶ学生や、アパレル企業向けに、量産のための効率的な縫製方法を教えている文化服装学院講師の宮澤国博先生が、ワタランク上の製作のコツを教えます。待ち針を使わず、最低限の道具で仕上がる、家庭洋裁になかった裏ワザも満載!本書では全3作品の縫い方の工程を詳しく写真で紹介するほか、実物大パターンの付録もついています。

定価2,200円(本体2,000円+税) 196ページ、275×210mm

**27 囲み製図から自分が着たいサイズの服に展開できます!初心者にもオススメ!**

**ソーイングはなんて楽しい!  
自分サイズのやさしい服作りガイド**

津田蘭子 囲み製図で自分の体型に合った服作りを提案。「どこで買ったの?」と聞かれるトップス、スカート、パンツの基本アイテムから、ワンピース、ガウチョなどバリエーションの作り方を詳しいイラストで。

定価1,760円(本体1,600円+税) 112ページ、257×190mm

**30 シンプルで飽きのこない、長く着られる服作りを提案!**

**中野ユカリの  
手作りっぽく見えない服**

中野ユカリ 「カッコいい服を楽に早く作りたい」という願いを叶えてくれる本。手作りと気づかれにくい布地で、外に着て行ける服、人にほめられる服を25点。5サイズ、縫い代込みの実物大パターンつき。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**28 おしゃれなベスト大集合。ソーイング初心者にもオススメ!**

**ベストなら作れそう  
シンプルベストからロングジャケットまで27点**

塙田紀子 サッとおればちょっとおしゃれに、気になる体型も隠してくれたり、寒い季節は背中があたたかく、冷房対策にもなるベスト。袖つけがないので簡単に作れます。ソーイング初心者向けのアイテム。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**29 ベーシックで動きやすい!どれも素敵なデザインです。**

**エプロンとワークウェア**

小原洋子、小原彩 一日中身につけていたい自然素材と優しい色合いの、心地いいエプロンとワークウェアを紹介。アンティークテイストの作品とコーディネートは、コットンハウス・アヤのアトリエからお届けします。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**32 一年中使える刺しやすいシンプルなモチーフを揃えました!**

**樋口愉美子 暮しの刺繡**

樋口愉美子 雑誌「ミセス」で連載されていた「暮しのステッチ」に新作を加えた一冊。月ごとのモチーフや伝統行事など、日々の生活に彩りを与えてくれる図案が満載。刺繡の图案を写しやすい開きのいい製本です。

定価2,200円(本体2,000円+税) 104ページ、257×190mm

**31 型紙ページが少ないので、シンプルで作りやすい心地良い服!**

**月居良子の いくつになっても着たい服  
大人の女性が輝く33点**

月居良子 「着ていて心地よい。安心できる。自信がもてる服」をモットーとして提案する33点。肘、膝はもちろん見せせずすっきりと。9~17号まで、バターンの線が複雑にならない4サイズに展開。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

昨年度(本の贈りもの)  
売上8位!!

**33 手袋と帽子。著者ならではのユニセックスデザインに注目!**

**手袋と街**

保里尚美 「働くセーター」で人気の著者による初の小物の作品集。年齢、性別問わずにはじめられるデザイン。2または3サイズの製図と、手袋の作り目から編上り、補修法までプロセス写真で解説します。

定価1,650円(本体1,500円+税) 80ページ、257×190mm

**34 今、流行りのバラコードでいろいろ作れます!初心者でもOK。**

**バラコードで結ぶ  
ストラップと小物**

メルヘンアートスタジオ 街でもアウトアシーンでも大流行の、バラコードやロープを結んでつくるスマホストラップと小物。21種類の結び方と、レッスン作品のロングストラップは丁寧なプロセス解説つ

定価1,650円(本体1,500円+税) 72ページ、200×210mm

**35 簡単に作れる「幸せいっぱい」をたくさん集めました!**

**フェルトのお守り ラッキーチャーム**

がなはようこ・辻岡比ギー:ビボン 幸運を呼ぶと言われるものや幸せストーリーの主人公を集めてフェルトのかわいいチャームにしました。フェルトと簡単な刺繡だけができるので、手作り初心者でも楽しめます。

定価1,320円(本体1,200円+税) 84ページ、200×210mm

**36 全部かわいい!和食・洋食・デザートまで、どれも作りたくなるものばかり!**

**新装開店!あみあみレストラン**

ほし☆みつき ほし☆みつきさんの編むかわいくておいしいあみぐるみ、現行の糸に替えて完全再製作しました。今回増補改訂版では、新作のおにぎり、パン、ビザ、ドーナツ、餃子、ピールなど追加収録。

定価1,760円(本体1,600円+税) 96ページ、200×210mm

**37 人気の「あみぐるみ」をわかりやすく解説!**

**7つのLESSONでたのしく学べる  
あみぐるみ基本のきほん**

いちかわみゆき 7つのレッスンで、かぎ針編みのあみぐるみ技術がぐんと上達する一冊。色替え、バーツのつなぎ方、足から編む方法まで、初心者から経験者でもつまずきやすいポイントを解説。全26作品。

定価1,760円(本体1,600円+税) 96ページ、257×190mm