

伝説の医師が教える 老いの壁の越え方

15分入浴で心地よく体を温め、活きのススム

更年期症状とそのほかの病気を区別することが大事!

更年期障害に悩まされていた自分の体験をもとに「老いのプロセス」と日常生活でできる「対策」を紹介

「病気は自分で治す」を心がけると体はどんどんよくなる
おすすめのセルフケア&エクササイズ

81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ
●著者/天野恵子
●世界文化社 ●初版日/2024年4月

著者は、女性専用の診療科目・女性外来の設立に貢献したパイオニア。女性の高齢期、体や頭はいつ、どう変化する? どう備える? そんな謎だらけの女性の老いの壁の上手な乗り越え方と健康寿命をのばすコツを伝授します。

81歳、現役女医の転ばぬ先の知恵

老いの壁をラクラク越える処方箋

内科医 天野恵子

弱った体をよみがえらせる方法

新装版 ページ数増で更にわかりやすく

アンチエイジングの要は股関節。週2〜3回の簡単トレーニングでやせて若返り、肩こりもスッキリ! タフな体の作り方。

一般書店では販売していません

新装版 40歳からは股関節と肩甲骨を鍛えなさい!

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/中野ジェームズ修一
●世界文化社 ●初版日/2024年8月

大病の乗り切り方、実例多数!

症状別・病名別の索引付き

健康診断の数値も解説!

「80歳まで健康寿命を延ばす」ことを目指す方のための本。糖尿病やがん、心筋梗塞など、歳を重ねるにつれリスクが高まる慢性疾患の予防方法は?

怖いけど面白い 予防医学

1,870円(本体1,700円)

●サイズ/約21.0×14.0cm、262ページ
●著者/森勇磨 ●世界文化社
●初版日/2023年3月

頭痛、肩こり、慢性疲労からの解放

風邪・ウイルス対策にも役立つ一冊です

自律神経を整えたいなら上咽頭を鍛えなさい

1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ
●著者/堀田修(堀田修クリニック院長・医学博士) ●世界文化社
●初版日/2020年4月

口腔機能向上で声も表情も若々しく!

滑舌の衰えを感じ、むせにも悩むシニアの方へ、1日3分、自宅でもできるレッスン方法を紹介! 滑舌改善におすすめ。

1日3分でむせ予防! 60歳からの滑舌レッスン

1,430円(本体1,300円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、88ページ
●監修/山内積 著者/赤間裕子
●世界文化社 ●初版日/2023年9月

レンジ活用「発酵調味料」で健康に

健康寿命を自分で伸ばすためのヘルシーおかず!

混ぜるだけ&和えるだけで、善玉菌をこまめに補給できる「長生き発酵調味料」を紹介。ヘルシーおかずが簡単に作れます。

調味料各種+料理57品

80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ

1,760円(本体1,600円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/村上祥子
●世界文化社 ●初版日/2022年10月

まっすぐ編むだけ靴下が大人気!

テレビでも紹介され大好评!

かかとの膨らみをあえて編まずに、ひとつのサイズで子どもから大人までフィットする驚きの靴下の編み方を伝授。

ベルンド・ケストラーのスパイラルソックス

1,540円(本体1,400円)

●サイズ/約23.5×19.0cm、80ページ
●著者/ベルンド・ケストラー
●世界文化社 ●初版日/2015年11月

懐かしい気持ちで取り組むぬり絵

脳トレ・介護予防に役立つやさしいぬり絵 昭和の暮らし編

1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、64ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社
●初版日/2017年10月

見くらべることで集中力を維持!

懐かしい昭和の暮らしや行事をテーマにした絵柄のまちがいさがしで、昔を回想しながら楽しめます。むずかしいすぎない問題が満載です。

脳トレ・介護予防に役立つまちがいさがし 昭和の暮らし・行事編

1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、64ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社
●初版日/2021年1月

初心者からシニアまで! 簡単にできる石田式らくらく着付けを伝授!

15分着付け

着付けのポイントがさらにわかりやすい増補版!

増補版 コツがわかれば簡単! らくらく15分着付け

1,650円(本体1,500円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、104ページ 監修/石田節子
●世界文化社 ●初版日/2023年10月

着なくなった着物を素敵に簡単リメイク!

実物大 2色型紙つき

着物リメイクで大人のおしゃれ服

1,980円(本体1,800円)

●サイズ/約24.5×19.0cm、80ページ 監修/もりたもとこ、昆布尚子
●世界文化社 ●初版日/2022年4月

※書籍・CD・DVDの自己都合による返品・交換はご容赦いただいておりますので、ご了承ください。
 ※お届け商品に落丁・乱丁・汚れ・破損などがあつた場合はお取り替えいたします。
 ※写真の色はできるだけ実物に近づけるように努力していますが、多少異なる場合があります。

手指を使って脳の発達を促すしかけが満載!



ふんわりくまちゃんの
できるかな? できるかな?

3,080円(本体2,800円)
 ●サイズ/約21.5×18.5cm、8ページ
 ●文/鈴木ユリイカ 絵/わらべきみか
 ●世界文化社 ●初版日/2022年3月

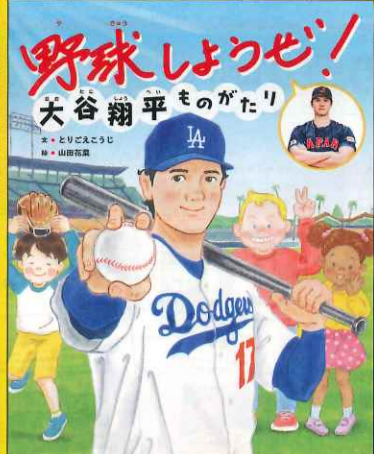
ぬいぐるみのくまちゃんの洋服にボタンをかけたり、リュックのファスナーを開けたり閉めたりして遊ぶ布絵本。生活に即した遊びで、子どもの手指と脳の発達を促します。



手で水洗いOK

親と一緒に
なら0歳~
ひとりり
なら3歳~

幼少期から現在に至るまで半生を初の絵本化! 夢と挑戦を描いた物語



野球しようぜ!
大谷翔平ものがたり

1,760円(本体1,600円)
 ●サイズ/約29.2×23.3cm、32ページ
 ●文/とりこごうじ 絵/山田花菜
 ●世界文化社 ●初版日/2024年3月

大谷翔平
選手
特別協力



野球を始めた幼少期から、日本プロ野球、MLB、WBCでの活躍、全国小学校へのグローブ寄付、ドジャース入団までが鮮やかな絵で描かれています。野球に興味のある子どもたちはもちろん、すべての子どもたちに読んで欲しい1冊。
 Major League Baseball trademarks and copyrights are used with permission of Major League Baseball. Visit MLB.com.

ミクロ探検隊が全身を旅する絵本



からだのふしぎ

1,320円
 (本体1,200円)
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/笹山雄一
 作・絵/にしもとおさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2016年9月

心臓が送る血液の量は、1日でおふる36ばい分! 咳の速さは、台風なみ... 大人も思わずなる、からだのふしぎが満載。オールカラー。

けがと病気のナゾに迫る人体図鑑



からだのふしぎ
けがとびょうきのナゾ

1,320円
 (本体1,200円)
 ●サイズ/約25.7×18.2cm、96ページ
 ●監修/坂井建雄
 作・絵/にしもとおさむ
 構成・文/清水洋美
 ●世界文化社 ●初版日/2019年12月

「お腹が痛い!」「むし歯になった」など、体や病気の不思議をイラストで楽しく解説。オールカラーで、むずかしい内容もわかりやすく紹介。

自然や命の大切さがわかる物語



シートン動物記(上巻)

1,540円
 (本体1,400円)
 ●サイズ/約18.2×12.8cm、168ページ
 ●文/正岡圭子 絵/木村修
 ●世界文化社
 ●初版日/2018年4月

動物文学の最高峰「シートン動物記」が細密画の挿絵付きでよみがえったビジュアルブック! 「オオカミ王ロボ」や「銀ギツネ物語」など5話。ふりがな付き。

心震える動物の物語を収めた続編!



シートン動物記(下巻)

1,540円
 (本体1,400円)
 ●サイズ/約18.2×12.8cm、168ページ
 ●文/正岡圭子 絵/木村修
 ●世界文化社
 ●初版日/2018年4月

世界的ロングセラーが細密画の挿絵付きで甦る感動のビジュアルブック! 「こくまのジョニー」「コガモの冒険」など傑作5話を収録。漢字は全てふりがな付き。

うさぎの4つのお話と3つの詩



うさぎになった日

1,650円
 (本体1,500円)
 ●サイズ/約21.7×15.6cm、80ページ
 ●文/村中李衣 絵/しらとあきこ
 ●世界文化社 ●初版日/2024年3月

野間児童文芸賞受賞作家・村中李衣と、うさぎ画家・しらとあきこ初の書籍。美しく柔らかな絵で紡ぐ、短編物語集。宝物になる一冊。

子どもから大人まで心に響く絵本



ねことことり

1,650円
 (本体1,500円)
 ●サイズ/約27.8×21.0cm、32ページ
 ●文/たてのひろし 絵/なかの真実
 ●世界文化社
 ●初版日/2022年10月

ねこの仕事は、ごぶしの小枝を束ねること。ある朝、ねこが仕事をしようとする。窓にこもりが留まりました。

「ねことことり」とお読みください



みどりのがけのふるいいえ

1,540円
 (本体1,400円)
 ●サイズ/約27.1×23.4cm、24ページ
 ●作/なかの真実
 ●世界文化社
 ●初版日/2023年5月

日本絵本賞に入賞した注目の絵本「ねことことり」の画家・なかの真実、初のデビュー作。ハラハラドキドキ。

ゆびさししながら、さがしてあそぼ



ぼわぼわもりのおかいもの

1,540円
 (本体1,400円)
 ●サイズ/約24.0×21.0cm、32ページ
 ●著者/かとうゆいこ
 ●世界文化社
 ●初版日/2023年9月

森に住むリスのルントと一緒にさがし物! さがしえ、ゆびさし、あてっこ遊びが楽しい絵本。



1話5分 おんどく名作 1年生

1,100円(本体1,000円)
 監修/加藤俊徳(脳科学者)、文:北川チハル。読むのが苦手な子もかしこい脳に育つ「学年別読み物シリーズ」! 子どもの興味をひき、すらすら読める仕掛けが満載です。国内外的な名作12話を収録。北風と太陽/マッチ売りの少女/青い鳥/蜘蛛の糸/プレーメンの音楽隊/注文の多い料理店 他。
 ●サイズ/約21.0×14.8cm 160ページ
 ●監修/加藤俊徳(脳科学者) 文/北川チハル
 ●世界文化社 ●初版日/2022年8月



1話5分 おんどく名作 2年生

1,100円(本体1,000円)
 監修/加藤俊徳(脳科学者)、文:安原里佳。好評の学年別読み物シリーズ。1話5分。名作を通して、豊かな人間力や読む力を育みましょう。走れメロス/赤い蠟燭と魔法のランプ/耳なし芳一/ノアの箱舟 他。読書が得意でないお子さまにもおすすめです。
 ●サイズ/約21.0×14.8cm 160ページ
 ●監修/加藤俊徳(脳科学者) 文/安原里佳
 ●世界文化社 ●初版日/2022年8月



1話5分 おんどく名作 2年生

1,100円(本体1,000円)
 監修/加藤俊徳(脳科学者)、文:安原里佳。好評の学年別読み物シリーズ。1話5分。名作を通して、豊かな人間力や読む力を育みましょう。走れメロス/赤い蠟燭と魔法のランプ/耳なし芳一/ノアの箱舟 他。読書が得意でないお子さまにもおすすめです。
 ●サイズ/約21.0×14.8cm 160ページ
 ●監修/加藤俊徳(脳科学者) 文/安原里佳
 ●世界文化社 ●初版日/2022年8月



10分でおもしろい 源氏物語

1,540円(本体1,400円)
 はじめて源氏物語に触れる子どもでも楽しめるよう、平安当時の人物や文化・社会背景の解説も充実。子どもの読解力・語彙力を育むわかりやすい現代語訳と、豊富な挿絵で、名作に親しみむきかけにどうぞ。巻末には紫式部の生涯も紹介。
 ●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ
 ●著者/時海結比 監修/山本淳子
 ●世界文化社 ●初版日/2023年12月



10分でおもしろい 源氏物語

1,540円(本体1,400円)
 はじめて源氏物語に触れる子どもでも楽しめるよう、平安当時の人物や文化・社会背景の解説も充実。子どもの読解力・語彙力を育むわかりやすい現代語訳と、豊富な挿絵で、名作に親しみむきかけにどうぞ。巻末には紫式部の生涯も紹介。
 ●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ
 ●著者/時海結比 監修/山本淳子
 ●世界文化社 ●初版日/2023年12月

10分で読める! 世界に誇れる「源氏物語」
 巻末には紫式部の生涯も紹介

電子レンジを上手に使ったシニアのための極上100レシピを伝授!



**石原流
電子レンジ
活用アイデア
大公開**

**シニアでも
安心&安全!**

- ◎油は少なく、おいしくヘルシー
- ◎あとかたづけがカンタン
- ◎火を使わないので、時短で便利

60歳から始めたいほんとうに美味しいものだけ! 石原洋子の電子レンジベストメニュー

1,705円 (本体1,550円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
 ●著者/石原洋子 ●世界文化社 ●初版日/2022年3月

分量と切り方を守れば誰でもおいしく作れて、火を使わないから安心。油を控えられる電子レンジ調理は、これから歳を重ねていくほどに、非常に頼りになります。時短でキッチンも汚れず、思いのほか手軽に本格的な味が楽しめます。

60歳から始めたい
ほんとうに美味しいものだけ!
石原洋子の
**電子レンジ
ベストメニュー**

おいしいものを諦めない、ラクすることを許す。

世界文化社

バターなしで作れて体にやさしい

りんごのお菓子レシピ
1,320円 (本体1,200円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、80ページ
●著者/吉川文子 ●世界文化社 ●初版日/2016年12月

ヨックモックの味をおうちで再現

ヨックモックが教えるクッキーレシピ
1,540円 (本体1,400円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、80ページ
●著者/ヨックモック ●世界文化社 ●初版日/2015年10月

スープとおにぎりで子ども健やか

強い体を作る! スープとおにぎり
1,760円 (本体1,600円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
●著者/川端理香 ●世界文化社 ●初版日/2024年4月

可愛い猫の健康と暮らしをサポート

ネコのカラダにいいこと事典
1,540円 (本体1,400円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、160ページ
●監修/臼梓新(獣医師) ●世界文化社 ●初版日/2021年4月

健康を保つ決め手は「ふくらはぎ力」

新装版 病気が逃げていくふくらはぎ力
1,650円 (本体1,500円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●著者/小池弘人、市野さおり ●世界文化社 ●初版日/2024年7月

文庫サイズの山のビジュアル小事典

山の単語帳
1,650円 (本体1,500円)
●サイズ/約14.8×10.5cm、256ページ
●著者/田部井淳子 写真/栗田貞多男 ●世界文化社 ●初版日/2021年8月

歌詞とめり絵と一緒に楽しめる!

脳トレ・介護予防に役立つ美しいめり絵 童謡・唱歌編
1,100円 (本体1,000円)
●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2014年11月

懐かしい童謡、唱歌で間違い探しを!

脳トレ・介護予防に役立つ まちがいさがし 童謡・唱歌編
1,210円 (本体1,100円)
●サイズ/約29.7×21.0cm、64ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社 ●初版日/2022年3月

人生の満ちる時間を、美しく、おいしく、大原千鶴のレシピ大全

大原千鶴のいつくしみ料理帖
2,200円 (本体2,000円)
●サイズ/約24.2×18.2cm、160ページ
●著者/大原千鶴 ●世界文化社 ●初版日/2022年12月

ほっとするおいしさ! この1冊で和食はOK

愛蔵版 野崎洋光 和のおかず決定版
2,640円 (本体2,400円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、256ページ
●著者/野崎洋光 ●世界文化社 ●初版日/2024年9月

初心者に作りやすく、ベテランも納得 230品

野崎洋光 和のおかず 決定版
2,640円 (本体2,400円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、256ページ
●著者/野崎洋光 ●世界文化社 ●初版日/2024年9月

誰でもおいしく作れると評判のレシピ本がパワーアップ!

完全版「ナイルレストラン」 ナイル善己のやさしいインド料理
1,980円 (本体1,800円)
●サイズ/約25.7×18.8cm、192ページ
●著者/ナイル善己 ●世界文化社 ●初版日/2024年3月

※書籍・CD・DVDの自己都合による返品・交換はご容赦いただいておりますので、ご了承ください。
 ※お届け商品に落丁・乱丁・汚れ・破損などがあつた場合はお取り替えいたします。
 ※写真の色はできるだけ実物に近づけるように努力していますが、多少異なる場合があります。

話題のアート絵本！ 待望の日本語版



モネと睡蓮
 ジヴェルニーの庭の
 小さなスパイ
 3,190円(本体2,900円)

●サイズ/約23.8×30.5cm、64ページ
 ●文/ペアトリス・フォンタネル
 絵/アレクサンドラ・ユアル 訳/松井文恵
 ●世界文化社 ●初版日/2024年10月

パリ・オランジェリー美術館発の「モネと睡蓮」の絵本。印象派の巨匠・モネの傑作「睡蓮」はいかに描かれたのか。詩情ゆたかな物語とモネの評伝が1冊に。大人も子どもも楽しめる、一番やさしくて美しいモネ入門です。

**印象派150年記念
 世界中で大好評！**

ミステリーより面白い！ 藝大の美術史



東京藝大で教わる西洋美術の謎とき
 1,980円(本体1,800円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、288ページ
 ●著者/佐藤直樹 ●世界文化社 ●初版日/2024年9月

絵画の謎を解き明かす感覚で、美術鑑賞と美術史の基礎知識を身につけることができます。大好評「東京藝大で教わる西洋美術の見かた」の続編。西洋美術に興味のある人なら特別な知識がなくても十分に楽しめます。



**東京藝術大学の
 授業に基づく入門書**

世界で愛される詩情豊かな物語



アンデルセン童話集
 おやゆび姫・人魚姫など
 1,430円
 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
 ●著者/ハンス・クリスチャン・アンデルセン
 訳/木村由利子 絵/くらはしれい
 ●世界文化社 ●初版日/2022年6月

100年読み継がれる名作シリーズ



宮沢賢治童話集
 雨ニモマケズ・
 風の又三郎など
 1,430円
 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
 ●監修/小笠裕二
 著者/宮沢賢治 絵/日下明
 ●世界文化社 ●初版日/2024年1月

読み応えある小説を中心に7作品



宮沢賢治童話集
 猫の事務所・
 銀河鉄道の夜など
 1,430円
 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
 ●監修/小笠裕二
 著者/宮沢賢治 絵/日下明
 ●世界文化社 ●初版日/2023年1月

名作で人生の大切なことを知る



宮沢賢治童話集
 注文の多い料理店・
 セロひきのゴージュなど
 1,430円
 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、176ページ
 ●監修/北川幸比古、鬼塚りつ子
 著者/宮沢賢治 絵/日下明
 ●世界文化社 ●初版日/2022年1月

心を育む、強く優しく、美しい物語



新美南吉童話集
 ごんぎつね・
 手ぶくろを買いになど
 1,320円
 (本体1,200円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、144ページ
 ●監修/北川幸比古、鬼塚りつ子
 著者/新美南吉 絵/杉山 巧
 ●世界文化社 ●初版日/2022年1月

日本のアンデルセン・小川未明



小川未明童話集
 赤いろうそくと
 人魚・野ばらなど
 1,430円
 (本体1,300円)

●サイズ/約24.0×18.5cm、144ページ
 ●監修/小笠裕二
 著者/小川未明 絵/終 有花
 ●世界文化社 ●初版日/2023年1月

子どもの興味や才能を発見できる



ぬりえ
 まんだら・
 きかがくもよう
 1,390円
 (本体1,264円)

●サイズ/約29.7×21.0cm、72ページ
 ●監修/星山麻木・小林千鶴
 ●世界文化社 ●初版日/2022年10月

人気の手遊び歌が絵本になりました



さかながはね
 1,210円
 (本体1,100円)

●サイズ/約17.6×17.5cm、24ページ
 ●文/中川ひろたか
 絵/森 あさ子
 ●世界文化社 ●初版日/2019年7月

「節分」の意味や由来がわかる愉快な絵本



せつぶんセブン 新装版
 1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、24ページ
 ●作/もしたしいづみ 絵/ふくだいお
 ●世界文化社 ●初版日/2023年1月

**大人気の行事
 絵本シリーズ
 これでみんな
 せつぶん博士**

子どもたちのところへやってきて一緒に豆まきを始めた、謎のヒーロー(?)「せつぶんセブン」ところがそこへ本物の青オニが現れて…。大好評の行事絵本、リニューアル新装版。

自分にしかできない「飛び方」を見つける絵本！



ロケットペンギン
 1,320円(本体1,200円)

●サイズ/約25.0×21.6cm、24ページ
 ●原案/ロケットくれよん 文/中川ひろたか
 絵/北村人
 ●世界文化社 ●初版日/2022年7月

**自信を
 持てない時
 勇気をくれる
 ストーリー**

「鳥なのに、翼はあるのに、空を飛べない」…落ち込むペンギンを、アザランのきょうだい励ます物語。多様な生き方を尊重しようことを考えるきっかけにもなるかわい絵本。