

## 伝説の医師が教える 老いの壁の越え方

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

15歳から入用で、心身に負担をかける。生涯のリスク。

「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

「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

著者は、女性専用の診療科目・女性外来の設立に貢献したバイオニア。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**  
 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

### 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

アンチエイジの要は関節。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

「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、歳を重ねるとリスクが高まる慢性疾患の予防方法は？

健康診断の数値も解説！

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

鼻奥にある上咽頭は免疫の関所ともいわれ、自律神経のコントロールに密接に関わっています。上咽頭を強化すると、驚くほど心身の不調が和らぎます。

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、自宅でできるレッスン方法を紹介します。滑舌改善におすすめ。

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

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！

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。

テレビでも紹介され大好評！

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

駄菓子屋さん、銭湯の光景... 懐かしい昭和の風景を厳選。簡単な絵から始めることで、集中力や認知力を維持できます。

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/藤原菊紀 ●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/藤原菊紀 ●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！

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！

着なくなった着物を、ワンピースやブラウス、クッションなどの小物に、型紙を使って簡単リメイク。既成観念を覆すお洒落なデザインを紹介。人気ソーイング作家と呉服店店主ならではの、着物リメイクのアイデアが満載です。

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・破損などがあっ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？

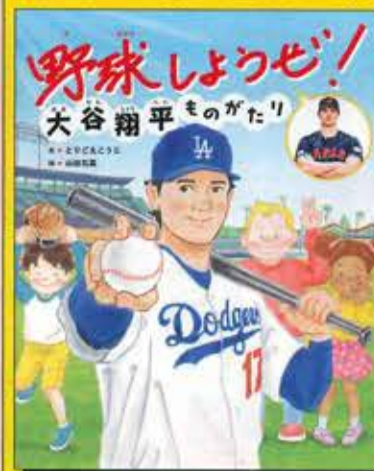
3,080円(本体2,800円)  
 ●サイズ/約21.5×18.5cm、8ページ  
 ●文/鈴木ユリイカ 絵/わらべきみか  
 ●世界文化社 ●初版日/2022年3月

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  
開け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。

親と一緒に  
なら0歳～  
ひとり  
なら3歳～

手で水洗いOK

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



大谷翔平  
選手  
特別協力

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/とりごえこうじ 絵/山田花菜  
 ●世界文化社 ●初版日/2024年3月

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

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

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/正岡子 絵/木村 修  
 ●世界文化社  
 ●初版日/2018年4月

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/正岡子 絵/木村 修  
 ●世界文化社  
 ●初版日/2018年4月

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/村中季衣 絵/しらとあきこ  
 ●世界文化社 ●初版日/2024年3月

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

「ねことことり」とお読みください



みどりのがけのふりいえ  
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

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/かとうゆーこ  
 ●世界文化社  
 ●初版日/2023年9月

脳科学者が監修！  
「1話5分」で  
かしこい  
脳が育つ！  
読書が楽しくなる  
脳活性おんどく法

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。国内外の名作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/ブレメンの音楽隊/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

読後の  
「やってみよう！」  
で思考力  
アップ！  
読解力と  
思考力をアップ！

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、豊かな人間力や読解力を育みましょう。走れメロス/赤い鯨魚と魔法の長靴をはいた猫/アラジンと魔法のランプを聞いた猫/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  
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

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/時海結以 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

源氏物語



※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・破損などがあっ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。

## 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おいしいものだけ! 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 ●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  
おいしいものだけ!  
石原洋子の  
**電子レンジ  
ベストメニュー**

おいしいさを  
諦めない、  
ラクすることを  
許す。

### バターなしで作れて体にやさしい



バターなしで本格的な味わいのアップルパイやパウンド、クッキーなどが作れます。軽い味わいでときおりおいしく。

### 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 ●初版日/2016年12月

### ヨックモックの味をおうちで再現



ブレーン、紅茶味、モカ味の「シガレット」から、本格チョコレート、和風味のクッキーまで、老舗の26レシピを丁寧に解説。

### 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 ●初版日/2015年10月

### スープとおにぎりで子ども健やか



スポーツや勉強に励む小・中学生に向けた、スープとおにぎりのレシピ集。数々のトップアスリートの栄養指導に基づき考案。

### 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 ●初版日/2024年4月

### 可愛い猫の健康と暮らしをサポート



愛猫にはいつまでも健康で長生きしてほしいもの。猫の「毎日の食事」「病気の予防」「ペット保険」などについて、イラスト多用で解説。

### 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/臼井新(獣医師) ●初版日/2021年4月

### 健康を保つ決め手は「ふくらはぎ力」



第二の心臓といわれるふくらはぎを6つのゾーンに分け、不快症状(頭痛・肩こり・胃痛・腰痛・むくみ・冷え)を予防・改善。

### 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 ●初版日/2024年7月

### 文庫サイズの山のビジュアル小事典



登山用語を美しい写真付きでわかりやすく解説。著者と親交の深かった市毛良枝さんのコラムなど、山の楽しみを広げる一冊。

### 田部井淳子 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 ●初版日/2021年8月

### 歌詞とめり絵と一緒に楽しめる!



懐かしい童謡や唱歌の世界をイメージしためり絵です。大きな文字の歌詞と、その歌にまつわる写真やエピソードを収録。

### 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/藤原菊紀 ●初版日/2014年11月

### 懐かしい童謡、唱歌で間違い探しを!



懐かしい童謡や唱歌をテーマにした絵柄を解きながら、昔を回想したりお話をしたり、楽しく取り組みます。

### 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/藤原菊紀 ●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



全部で99品どれも自慢のひと皿です

### 大原千鶴のいづくしみ料理帖

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

人気料理研究家・大原千鶴さんが家族のために繰り返し作ってきた定番料理をより美味しく、シンプルに、作りやすくブラッシュアップ。合理的調理のコツや50代後半からの豊かな時間によりのお料理とお酒の相性など、シニアを意識した99品。保存版レシピブック。

### 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 ●初版日/2024年9月

2014年の発売から10年、和食料理人・野崎洋光さんの大人気ロングセラーが、オールカラーになって装い新たに再登場。さばの味噌煮などの定番料理から、憧れの「おせち」も、作り方と盛り付けのプロセス写真付き。

初心者に作りやすくベテランも納得230品

### 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

スパイスカレー、おかず、お米料理・パンの基本ルール。銀座の名店「ナイルレストラン」三代目のナイル善己が教える、いわばインド料理の教科書。盛り込み付録として、インド料理のためのスパイス図鑑のページも。

インド料理の  
おいしい法則と  
78レシピ



※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/ペートル・フォンタネル  
 絵/アレクサンドラ・ユアール 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/くらはしはるい  
 ●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



**宮沢賢治小説集**  
 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



**宮沢賢治小説集**  
 注文の多い料理店・  
 セロひきのゴーシュなど

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/橋 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・  
 まかぐもよう

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/もしたいたづみ 絵/ふくだいむお  
 ●世界文化社 ●初版日/2023年1月

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、アザラシのきょうだい助ます物語。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い絵本。