



PHP 読樹

早春

小さな芽がやがて大樹に育つように、本を読むことで知識やこころをひろげ、子どもをのびやかに育ててほしいという思いで名付けました。

- 目次
- 1ページ 実用、趣味、季節
 - 2ページ 健康、シニア、お金
 - 3ページ 子育て、日めくり
 - 4ページ 趣味、知育玩具

チラシ No.955

※このチラシは、組合員以外で利用できません。不良品以外の返品・交換はできません。表紙のカラー・帯などは都合により変更することがございます。ご了承ください。

このチラシの書籍は
定価の **10%OFF**

PickUp!

もうやめられない! 楽しい脳トレ第2弾

読者の声
本さへ読まなかった80歳を過ぎた母が、楽しんで問題を解いているのを見てだけで、プレゼントしてよかった!と嬉しくなりました。(52歳)

死ぬまでボケない脳トレ

1日1分 脳トレ 366

監修者 篠原菊紀さんより
私は、活動ごとに脳がどのような動きをするかという研究を日々行っていますが、楽しく問題を解くことで、ドーパミン神経系が活性化され、物覚えがよくなったりやる気が出たりするのです。ぜひ、楽しみながらチャレンジしてください!

1 申込番号 001

死ぬまでボケない脳になる! 1日1分「脳トレ」366 本体 **990円** (税込**1,089円**)

■定価1,100円+税 ■サイズ:25.8×18.2cm 127ページ
■著:篠原菊紀 ■初版:2019年2月 ■対象:一般
毎日の脳トレを習慣化すれば、ワーキングメモリが鍛えられ、脳はどんどん健康になっていきます。

一般書店では販売していません

日めくり 被災ママが教える後悔しないための1日1防災

災害で後悔しないための毎日続ける防災対策

本書の内容
●ベットのリスクを把握する
●家電の耐震対策を完全に
●BBQでお手軽防災訓練を
●子どもと避難するポイント ほか

2 申込番号 002

日めくり 被災ママが教える後悔しないための1日1防災 本体 **900円** (税込**990円**)

■定価1,000円+税 ■サイズ:21.5×14.8cm 31日分17枚綴(表紙含む) ■著:アベナオミ
■初版:2019年10月 ■対象:一般
東日本大震災で被災したママが、困った経験をもとにまとめた、本当に必要で続けられる防災対策。

明日も会わなければいけない やっかいなあの人を「絶妙にかわす力」

人づきあいを 絶妙に!

もう疲れない! カドが立たない!

自分かいたいと思う人を押し付けずに
自分かいたいと思う人を押し付けずに

3 申込番号 003

明日も会わなければいけない やっかいなあの人を「絶妙にかわす力」 本体 **1,080円** (税込**1,188円**)

■定価1,200円+税 ■サイズ:18.8×12.8cm 159ページ
■著:園田雅代 ■初版:2019年10月 ■対象:一般
身近にいる面倒くさい人の心理を解説し、エネルギーを使わずうまくかわすコツをタイプ別に紹介。

一般書店では販売していません

人づきあいの絶妙フレーズ

感じのいい大人が使っている

こんなとき、こんなフレーズ~

お見舞いに行くとき
残念フレーズ「大丈夫?」
絶妙フレーズ「心配しました」

4 申込番号 004

人づきあいの絶妙フレーズ 本体 **1,080円** (税込**1,188円**)

■定価1,200円+税 ■サイズ:18.8×12.9cm 159ページ
■著:園田雅代 ■初版:2018年5月 ■対象:一般
誰からも好かれる人になれるひとを、日常でのさまざまな場面に応じて多数紹介します。

一般書店では販売していません

脳を刺激する! 認知症予防おりがみ

折れば折るほど 脳がよみがえる!

全34点

毎日おりがみをするだけで、折り図を見ずとも折れるようになるまで記憶して、脳を鍛えましょう!

監修者 佐古田三郎先生

5 申込番号 005

脳を刺激する! 認知症予防おりがみ 本体 **1,170円** (税込**1,287円**)

■定価1,300円+税 ■サイズ:25.8×18.2cm 95ページ(カラー31ページ)
■著:小林一夫 ■監修:佐古田三郎 ■初版:2019年6月 ■対象:一般
花や風物詩からブロックおりがみ、懐かしの玩具まで、認知症予防に効果が期待できる作品を紹介。

一般書店では販売していません

世界一わかりやすい 俳句の授業

俳句“ど素人”でも大丈夫でしょうか……?

センス0でも作れます!

本書の内容
●自分の俳句を考えよう
●俳句には二つの技がある
●「原から俳句」で俳句デビュー
●「十二音日記」を書いてみよう
●季節を観察してみよう ほか

6 申込番号 006

夏井いつきの 世界一わかりやすい俳句の授業 本体 **1,260円** (税込**1,386円**)

■定価1,400円+税 ■サイズ:18.8×12.9cm 191ページ ■著:夏井いつき
■初版:2018年8月 ■対象:一般
心配無用。コツさえわかれば、誰でも簡単に作れるのが俳句です。超辛口コメントで人気の著者が教える俳句の入門書!

1枚の着物から2着できる いちばんやさしい着物リメイク

好評につき第2弾! 着物地を残さず使い切る

全27点

7 申込番号 007

1枚の着物から2着できる いちばんやさしい着物リメイク 本体 **1,260円** (税込**1,386円**)

■定価1,400円+税 ■サイズ:25.7×18.2cm 95ページ(カラー29ページ)
■著:松下純子 ■初版:2019年9月 ■対象:一般
1枚の着物からブラウスとワンピースに小物まで! まっすぐ縫いだから、生地を残さずリメイク!

一般書店では販売していません

30秒で腹筋100回分! 「リンパひねり」で全身がやせる

二の腕・ウエスト・下半身にいきいきに効く!

30秒で腹筋100回分!

やせる身が ひねり

高橋義人

8 申込番号 008

30秒で腹筋100回分! 「リンパひねり」で全身がやせる 本体 **1,080円** (税込**1,188円**)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.8cm 111ページ(カラー40ページ)
■著:高橋義人 ■初版:2018年11月 ■対象:一般
リンパ管の親玉「乳び槽(にゅうびそう)」を刺激して、効率よく脂肪を燃やし、全身やせを叶えるメソッドを紹介。

新登場

腸を温めれば糖尿病・ヘモグロビンA1cは改善する!

温めれば血糖値は改善する!

血糖値の上昇を防ぐ ホルモンを出す方法!

◆インクレチンのインスリン分泌への影響

本書の内容
●健診で目にする検査項目ヘモグロビンA1cとは
●境界型と診断されたら?
●ヘモグロビンA1cを下げる合併症のリスクが下がる
●腸を温めればインスリンの効き目が改善する! ほか

9 申込番号 009

腸を温めれば糖尿病・ヘモグロビンA1cは改善する! 本体 **1,080円** (税込**1,188円**)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.9cm 127ページ
■著:板倉弘重 ■初版:2018年12月 ■対象:一般
血糖値を下げ、適度な状態に保つためのホルモン「インクレチン」の分泌を促す方法を紹介。

新登場

鼻の不調を改善する

副鼻腔炎・上咽頭炎・鼻血・鼻炎・花粉症

薬なしで鼻の不調を改善する

この症状に効く!

花粉症・アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎・上咽頭炎・ドライノーズ「鼻が乾く」を習慣にしよう「ワセリン」でうるおい確保 ほか

10 申込番号 010

薬なしで鼻の不調を改善する 本体 **1,080円** (税込**1,188円**)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.8cm 125ページ
■著:中川雅文 ■初版:2019年9月 ■対象:一般
鼻水、くしゃみ、鼻づまり、更年期のおい過敏、嗅覚の衰えによる認知機能低下などの解消法。

新登場

※個人情報の扱い ご注文は所属協会の申込書に必要事項をご記入ください。ご注文いただいた組合員の皆様は、以下の目的のために利用いたします。それ以外の目的では利用いたしません。
①ご注文いただいた商品の発送(商品発送のために出荷元に個人情報を委託します) ②商品代金の請求 ③ご注文の確認作業 ④商品の感想をお聞きする場合の連絡先

2019-チラシNo.955



性差医療の第一人者 天野恵子先生特集 NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」出演

女性外来医だから知っている
悩みの取り除き方

女性外来医が教える、 女性のための数値改善法

著者より…

悪玉コレステロールや中性脂肪が高いと指摘された方に、ぜひこの本を読んでもらいたいです。女性と男性では基準値が異なるにもかかわらず、男性の臨床試験結果が基準値とされています。特に閉経後の女性は、この基準値のために異常と診断されがちです。女性の健康を守るため、正しい知識を持っていただく一助となれば幸いです。

本書の内容

- 女性特有の体内の変化と医療の現実
- 異常値が女性にもたらす病状と治療法
- 治療に欠かせない運動習慣
- 医師と相談しながら取りくく薬物治療 ほか

すぐにできる降圧方法、血圧の知識がまるわかり



著者より…

女性では、35歳頃までは血圧が正常または低血圧とされていても、更年期を境に血圧が急上昇したり、高血圧と診断されたりすることが稀ではありません。また、この時期にはエストロゲンをはじめとするホルモンの変化や自律神経機能の乱れなどによって血圧が上がり、降圧薬治療を十分にしないにくいことも多いのです。そんな時、この本を手にとってみてください。

本書の内容

- 女性の体と血圧の「深い関係」
- 今さら聞けない「血圧」の基礎知識
- 血圧の異常が女性にもたらす病状
- 「女性の高血圧」の対処法と予防法 ほか



本書の内容

- ライフサイクルと発症しやすい症状・疾患
- 「早い時期」と「遅い時期」で更年期障害の症状は変わる
- サプリメントやアロマテラピーも上手に使う
- 医療機関での健康診断の受け方 ほか

11 申込番号 011

女性の「コレステロール」「中性脂肪」はこうして落とす！

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.9cm 159ページ
■著:天野恵子 ■初版:2017年3月 ■対象:一般
コレステロール・中性脂肪は女性ホルモンの関わっている! 女性のための知識と管理方法を公開。

12 申込番号 012

薬なしでも 女性の血圧は下げられる!

本体 1,170円
(税込 1,287円)

■定価1,300円+税 ■サイズ:21×14.9cm 127ページ(カラー14ページ)
■著:天野恵子 ■監修:小野原友貴 ■初版:2018年11月 ■対象:一般
女性は更年期以降、高血圧になりやすく、動脈硬化のリスクが高まる! 血圧の知識と降圧方法を解説。

13 申込番号 013

女性外来のお医者さんが教える 「更年期の苦痛」のやわらげ方

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.8cm 167ページ
■著:天野恵子 ■初版:2019年8月 ■対象:一般
女性外来医が自身の経験をもとに、医療機関での治療や家庭でできるセルフケアを紹介。

新登場

その変形と痛み、 ヘバーデン結節かもしれません!



本書の内容

- あなたの手指の痛み・しびれ・変形の正体
- 知っておきたい「変形性指関節症」
- 手指の痛み・しびれにサヨナラする「とっておきの方法」 ほか

14 申込番号 014

女性のつらい指先の変形・痛みは 自分で防ぐ! 改善する!

本体 1,170円
(税込 1,287円)

■定価1,300円+税 ■サイズ:21×14.8cm 133ページ
■著:富永喜代先生 ■初版:2019年9月 ■対象:一般
変形性指関節症の予防法、神経ブロック注射のしくみを応用した痛みをやわらげるマッサージを紹介。

女性ならではの悩みを改善!!

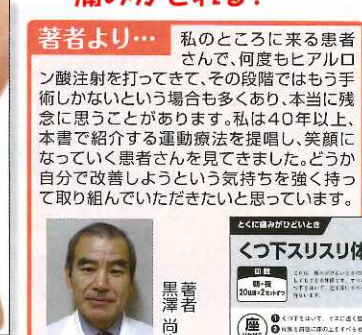


15 申込番号 015

ツライ痛みがラクになる! 女性の変形性股関節症

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.9cm 127ページ
■著:矢野英雄 ■初版:2019年5月 ■対象:一般
痛みを改善させる生活習慣や「股関節体操」、病気に進行するメカニズムなどをわかりやすく解説する1冊。



16 申込番号 016

これで改善! 女性の「変形性ひざ関節症」

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.9cm 127ページ
■著:黒澤尚 ■初版:2018年3月 ■対象:一般
本書で紹介する「黒澤式筋肉体操」は、痛みがとれるだけでなく、ひざを強くして再発も予防します。

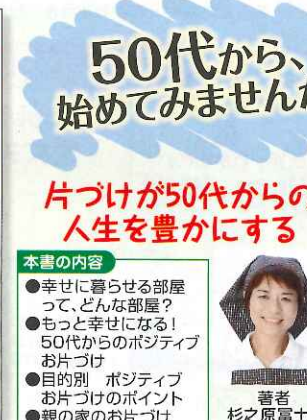


17 申込番号 017

50歳からでも「やせ体質」になる! 作りおきおかず

本体 1,170円
(税込 1,287円)

■定価1,300円+税 ■サイズ:21×14.8cm 111ページ(カラー40ページ)
■著:麻生れいみ ■初版:2017年8月 ■対象:一般
テレビで話題の管理栄養士・麻生れいみが考えたダイエットレシピ。おいしく食べて効果的にやせる!

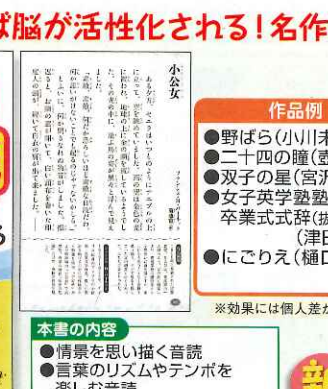


18 申込番号 018

いつ死んでも後悔しないお片づけ

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:18.8×12.9cm 174ページ
■著:杉之原富士子 ■初版:2016年6月 ■対象:一般
50代で訪れるさまざまな転機に、人生を豊かにする「幸せな部屋」づくりの方法を紹介。

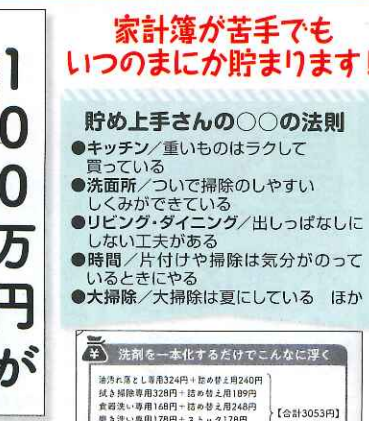


19 申込番号 019

前頭葉を刺激! 50歳からの 1分音読でボケない脳になる

本体 1,170円
(税込 1,287円)

■定価1,300円+税 ■サイズ:21×14.8cm 127ページ ■監修:古賀良彦
■著:柏野和佳子、西原志保、平本智弥、岡田洋子 ■初版:2019年10月 ■対象:一般
音読で脳も心も若返る! 精神科医監修のもと、国語研究のスペシャリストたちが厳選した名作56編。



20 申込番号 020

100万円が1年で 貯まるお片づけ

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.8cm 183ページ ■著:きさいち登志子
■監修:萩原博子 ■初版:2019年11月 ■対象:一般
楽しくできる「月々5万円が貯まる片づけの法則」 「夏と冬で40万円得する買い方」を紹介。



21 申込番号 021

かんたん!らくらく確定申告

本体 900円
(税込 990円)

■定価1,000円+税 ■サイズ:21×14.9cm 134ページ
■著:野村正雄 ■初版:2009年11月 ■対象:一般
パート、正社員、退職者、年金受給者、主婦にも役立つ「確定申告」を身近なケース・書式例で紹介。



22 申込番号 022

2020年版 届け出だけでもらえるお金の本

本体 1,080円
(税込 1,188円)

■定価1,200円+税 ■サイズ:21×14.8cm 207ページ
■著:福一由紀 ■初版:2019年9月 ■対象:一般
意外に知らない人が多い「国や自治体からもらえるお金」 わかりづらい制度を図表でやさしく解説!

発達障害の子が「キレる・怒る」を自分でコントロールできるようにする本

親子でできる！
子どものイライラ・プンプンを消す方法

本書の内容

- 発達障害の子どもの「怒り」
- イライラはなくせない。でも悪循環を絶つことはできる
- おぼえておきたい！怒りを鎮める言葉10
- おぼえておきたい！子どもの言い分を聞く言葉10

ほか

一般書店では販売しておりません

23 申込番号 023

発達障害の子が「キレる・怒る」を自分でコントロールできるようにする本

■定価1,200円＋税 ■サイズ:21×14.8cm 126ページ

■著:有光典記 ■初版:2019年10月

■対象:幼児～小学生の保護者

発達障害の子の「怒り」を和らげる方法と、上手なコミュニケーション術をわかりやすく紹介します。

本体1,080円 (税込1,188円)

PHPの子育て本

思っていることを言ってみよう！

子どもの「こんなところ」が気になるご両親へ

●欲しいのに「欲しい」と言えない

●友だちの輪の中に入りたのに「入れて」と言えない

●友だちにいいわるをされても、何も言えずにだまっている

本書の内容

- なぜ、言いたいことが言えないのか
- 親の「残念さ」を子どもにうつしていませんか
- 親が先走って口出ししていませんか
- 親自身が心にゆとりを持つ

ほか

一般書店では販売しておりません

24 申込番号 024

「言いたいこと」が言える子に

■定価1,200円＋税 ■サイズ:19×13cm 190ページ

■著:伊藤友宣 ■初版:2004年8月

■対象:4～12歳の子どもと保護者

思っていることが言えない、見ていて歯がゆい子が、気持ちを表現できるようになる方法を紹介します。

本体1,080円 (税込1,188円)

PickUp!

何気ないひと言が子どもの脳を傷つけている！

その育児が子どもの脳を変形させる

実は危ない！

友田明美

脳は育つにつれて脳梁が伸びる

ネグレクトで容積が小さくなる脳梁

読者の声

子育てに一生懸命になるあまり、かえって子どもの脳の育ちを阻むようなしつけをしてしまっていたことに気づきました。(京都府 20代)

「ちょっと待って」が通じません
いつも落ち着きがありません
ささいなことでもすぐキレます
親の問いかけに答えてくれません
夫が子どもにしょっちゅう怒鳴ります

ほか

3歳からは、ほめて、認めて、ちょっと叱る

3歳からの会話は子どもを伸ばすチャンス！

本書の内容

- 「いい」と「フィルタ」でうまくいく
- 「ほめる」はスクリ・すざればリスク
- 決定版 これを伸ばすほめ方
- 叱り効果を100倍にする方法
- 「伝わる」から「伝える」へ

ほか

一般書店では販売しておりません

25 申込番号 025

3歳からは、ほめて、認めて、ちょっと叱る

■定価1,200円＋税 ■サイズ:18.8×12.9cm 207ページ

■著:若松聖紀 ■初版:2019年4月

■対象:3～8歳までの子どもと保護者

子どもが言葉を操る3歳からは、親子の会話の大切。「ほめる」「認める」「叱る」ポイントを紹介します。

本体1,080円 (税込1,188円)

8万部突破の子育て本、待望のマンガ化！

10歳までに決まる集中できる子の脳は10歳までに決まる

本書の内容

- 子どもの脳育では10歳までが大切
- 集中力って何？
- 毎日の生活で集中力を身につける
- ちゃんと集中力を発揮できる子に

ほか

※本書は、PHP研究所より2015年に発行された「ちゃんと集中できる子の脳は10歳までに決まる」を再編集し、発行したものです。

26 申込番号 026

[マンガでわかる]ちゃんと集中できる子の脳は10歳までに決まる

■定価1,300円＋税 ■サイズ:18.8×12.8cm 190ページ

■著:林 成之 ■初版:2019年1月

■対象:幼児～小学生の保護者

一生役立つ子どもの集中力の育て方や発露法、大切なポイントなど、マンガを交えてわかりやすく解説。

本体1,170円 (税込1,287円)

読者の声

子育てに一生懸命になるあまり、かえって子どもの脳の育ちを阻むようなしつけをしてしまっていたことに気づきました。(京都府 20代)

実は危ない！
その育児が子どもの脳を変形させる

■定価1,300円＋税 ■サイズ:18.8×12.9cm 159ページ

■著:友田明美 ■初版:2019年7月

■対象:幼児～小・中学生の保護者

子どもの脳を物理的に変形させる親の言動とその予防策、脳の回復・成長を後押しするコツを解説。

本体1,170円 (税込1,287円)

13歳から自立できるマナーの基本

イラストでわかる

どこへ行っても恥ずかしくない大人に！

一般書店では販売しておりません

28 申込番号 028

13歳から自立できるマナーの基本

■定価1,200円＋税 ■サイズ:21×14.8cm 159ページ

■監修:岩下宣子 ■初版:2018年9月

■対象:13歳から

自立した大人になるために知っておきたい基本のマナーをイラストで紹介。自己流マナーの見直しに。

本体1,080円 (税込1,188円)

13歳から自立できる家事の基本

子どもへの贈り物・自己流家事の見直しに！

一般書店では販売しておりません

29 申込番号 029

13歳から自立できる家事の基本

■定価1,200円＋税 ■サイズ:21×14.9cm 159ページ

■監修:丹伊田子 ■初版:2017年2月

■対象:13歳から

絵図解だから読むより前に「見て」わかる！衣・食・住の生活に必要な基本の手順を楽しく紹介。

本体1,080円 (税込1,188円)

13歳からの頭がよくなるコツ大全

この1冊で「頭がよい人」への道、一直線！

一般書店では販売しておりません

30 申込番号 030

13歳からの頭がよくなるコツ大全

■定価1,300円＋税 ■サイズ:17.3×13cm 280ページ

■著:小野田博一 ■初版:2014年9月

■対象:13歳から

「勉強法」「文章術」「暗記法」。東大卒の著者が、頭がよくなる秘訣をまとめて教えます。

本体1,170円 (税込1,287円)

13歳からの英語で自分の意見を伝える本

東大卒の著者が教える「英語のアクマを作る」学び方

この覚え方は間違っています！

- 「think → ～と思う」
- 「wouldn't → ～しない」
- 「please → ～してください」
- 「dolphin → イルカ」

詳しくは本書で

31 申込番号 031

13歳からの英語で自分の意見を伝える本

■定価1,400円＋税 ■サイズ:17.4×13.1cm 212ページ

■著:小野田博一 ■初版:2019年3月

■対象:13歳から

中学生から「英語が全然ダメな大人」まで。無意識に自然な英語が話せるようになる、すごいレベルアップ術を教えます。

本体1,260円 (税込1,386円)

日本史&世界史並列年表

同時代の日本と世界が31日でわかる！

史実の意外な同時代性を発見できる！

（紀元前1世紀）日本で稲作が始まった頃、アレクサンドロス大王が東方遠征を行なう

（13世紀）日本が元寇に揺れていた頃、イギリスで議会が始まった

新登場

※この日めくりはPHP研究所から刊行された「[オールカラー]日本史と世界史並列年表」(2016年8月刊)を再編集したものです。

32 申込番号 032

日めくり 日本史&世界史並列年表

■定価1,200円＋税 ■サイズ:23.5×25.7cm 31日分16枚綴(表紙含む)

■著:歴史の読み方研究会 ■初版:2019年8月

■対象:一般

2つの歴史を対比すると2倍おもしろい！同時代の出来事が日めくりでわかる並列年表。

本体1,080円 (税込1,188円)

日めくり 耳の聞こえがよくなるトレーニング

毎日10分、耳の聞こえがよくなるトレーニング

33 申込番号 033

日めくり 耳の聞こえがよくなるトレーニング

■定価1,000円＋税 ■サイズ:21.5×14.8cm 31日分17枚綴(表紙含む)

■著:中川雅文 ■初版:2018年6月

■対象:一般

聞こえが悪くなると認知症や抑うつリスクが高まる！日めくりで「耳トレ」を習慣づけましょう！

本体900円 (税込990円)

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

1日1カ所の血流アップで目を守ろう！

35 申込番号 035

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

■定価1,000円＋税 ■サイズ:21.5×14.8cm 31日分17枚綴(表紙含む)

■監修:山口康三、大杉幸毅 ■初版:2019年8月

■対象:一般

目(視神経)と全身の血流をアップする押圧(おうち)法を、日めくり形式・1カ月のプログラムで紹介。

本体900円 (税込990円)

日めくり きくち体操

自分の体は自分でよくしていける！

著者菊池和子さんより

「きくち体操」は脳を活性化し筋肉を育てます。自分の体と向き合いながら歳を重ねていく方法です。体は必ず応えてくれます。皆さんの体と心がよりよくなるよう、毎日育て続けてください。

34 申込番号 034

[日めくり]きくち体操

■定価1,000円＋税 ■サイズ:23.5×25.8cm 15日分17枚綴(表紙含む)

■著:菊池和子 ■初版:2015年8月

■対象:一般

「きくち体操」が使いやすい日めくりになりました。見やすく、毎日実践しやすい形態です。

本体900円 (税込990円)

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

1日1カ所の血流アップで目を守ろう！

35 申込番号 035

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

■定価1,000円＋税 ■サイズ:21.5×14.8cm 31日分17枚綴(表紙含む)

■監修:山口康三、大杉幸毅 ■初版:2019年8月

■対象:一般

目(視神経)と全身の血流をアップする押圧(おうち)法を、日めくり形式・1カ月のプログラムで紹介。

本体900円 (税込990円)

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

1日1カ所の血流アップで目を守ろう！

35 申込番号 035

日めくり 緑内障は目の周りを10秒押すだけで改善する！

■定価1,000円＋税 ■サイズ:21.5×14.8cm 31日分17枚綴(表紙含む)

■監修:山口康三、大杉幸毅 ■初版:2019年8月

■対象:一般

目(視神経)と全身の血流をアップする押圧(おうち)法を、日めくり形式・1カ月のプログラムで紹介。

本体900円 (税込990円)

自分でできる「子」が育つ
モンテッソーリの紙あそび

数々の著名人を輩出した
教育法をご家庭で!

36 申込番号 036

「自分でできる子」が育つ
モンテッソーリの紙あそび

■定価1,300円+税 ■サイズ:25.7×18.2cm 95ページ(カラー32ページ)
■著:百枝義雄、百枝知幸 ■初版:2018年3月 ■対象:3~6歳の子どもと保護者
紙を切る、穴をあける、ぬう、あむなどの「おしごと」を通じて、
子どもの能力を伸ばします。

本体1,170円(税込1,287円)

一般書店では販売して
おりません

遊んで伸びる! **子どもの本**

眼科医が考案 1日3分あそびだけ! (税込1,287円)

子どもの目がぐんぐんよくなる
トレーニングゲーム

37 申込番号 037

眼科医が考案 1日3分あそびだけ! (税込1,287円)

子どもの目がぐんぐんよくなるトレーニングゲーム

■定価1,300円+税 ■サイズ:25.7×18.2cm 79ページ(カラー64ページ) ■監修:本部千博
■初版:2019年8月 ■対象:幼児~小学生と保護者
迷路やまちがい探しなど、眼筋を鍛えて子どもの視力を回復する
楽しいトレーニングゲームを掲載。

本体1,170円(税込1,287円)

新登場

立体切断の
しくみもわかる! 賢くなる!

算数脳が
メキメキ伸びる!
多面体あそび

38 申込番号 038

算数脳がメキメキ伸びる!
多面体あそび

■定価1,300円+税 ■サイズ:25.7×18.2cm 79ページ(カラー32ページ)
■監修:小西豊文 ■初版:2018年8月 ■対象:小学生
ジグザグ立体や、立体を切断した場合の展開図を
組み立てることにより、空間認識能力を伸ばします。

本体1,170円(税込1,287円)

一般書店では販売して
おりません

ちよこっとかわいい
イラスト大全

39 申込番号 039

ちよこっとかわいい
イラスト大全

■定価1,500円+税 ■サイズ:14.8×21cm 223ページ
■著:しまだ・ひろみ ■初版:2017年11月 ■対象:一般
メモや手帳にちよこっと描けるイラストをたっぷり紹介。
文字に添えることにより気持ちが伝わります。

本体1,350円(税込1,485円)

一般書店では販売して
おりません

毎日、ちょっとかわいい♪

かわいい
おりがみ手紙

40 申込番号 040

子どもが喜ぶ!
かわいい「おりがみ手紙」

■定価1,300円+税 ■サイズ:21.5×19cm 79ページ(カラー24ページ)
■編著:高木 智 ■初版:2008年9月 ■対象:幼児~小学生と保護者(ひとり折りなら小学生くらい)
あげてもらってもうれしい! 手紙折りやふうとう折り、
手紙として使うと楽しいおりがみを厳選。

本体1,170円(税込1,287円)

一般書店では販売して
おりません

古紙クラフトの
かわいい小物・バスケット

41 申込番号 041

古紙クラフトの
かわいい小物・バスケット

■定価1,300円+税 ■サイズ:25.7×18.2cm 95ページ(カラー32ページ)
■著:あおきいこ ■初版:2018年11月 ■対象:一般
家に眠っている古紙は、編んで活用!
豊富な写真とイラストで、初めてでも簡単に作れます。

本体1,170円(税込1,287円)

一般書店では販売して
おりません

一台でたくさん遊べる
組みかえ迷路

マザベル

42 申込番号 042

マザベル

■メーカー希望価格4,500円+税 ■サイズ:(箱)縦22.5×横45×高さ4.5cm、(本体)縦20×横43×高さ2cm、
(タイルパーツ)各縦4.5×横4.5×高さ1.5cm ■タイ製 ■主な材質:ゴムの木、MDF ■対象:3歳から
平面迷路や立体迷路を作ってボールを転がしたり、プリントされた線を道路に見立てて車パーツで
すぐく遊びをしたりと、遊び方は自由自在です。
自分で自由にコースを作ること、創造力の発達をサポートします。

本体4,275円(税込4,702円)

脳を生き活きと育む
模様合わせパズル!

脳活キューブ

43 申込番号 043

脳活キューブ

■メーカー希望価格2,900円+税 ■サイズ:(箱)縦20×横21×高さ5cm、
(キューブ)縦3×横3×高さ3cm、
(トレイ)縦19.3×横19.3×高さ1.8cm
■ベトナム製 ■主な材質:天然木 ■対象:3歳から
楽しく脳を活性化! テキストブックを参考に、
キューブを組み合わせて模様を作りましょう!

本体2,755円(税込3,030円)

毎回好評! **知育玩具** 新登場!

子どもから大人まで幅広い年齢で
楽しむことができる!

育脳タワーで
楽しく脳のトレーニング!

45 申込番号 045

育脳タワー

■メーカー希望価格3,000円+税 ■サイズ:(箱)縦20.5×横21.7×高さ5.5cm、
(タワー)縦4.5×横4.5×高さ19.7cm、
(ブロック最小)4.5×1.5×3cm ■中国製
■主な材質:天然木 ■対象:3歳から
夢中になってブロックを積み上げていくうちに
脳が活性化! 上級レベルは大人でも難しい!

本体2,850円(税込3,135円)

問題74問
レベル3段階

タワーにぴったり積めるかな?