

**100首の和歌、上の句・下の句 それぞれをイラストで詳しく解説!**

かるたとして人々に親しまれる百人一首。本書は100首の和歌、上の句・下の句それぞれを完全図解。見るだけで歌に込められた思いを理解できます。さらに100人が生きた飛鳥・奈良・平安・鎌倉時代の歴史と暮らしを学べます。



注文番号 **146242** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

●和歌がどういった理由から詠まれたのか、楽しみながら学べました。読者の声

**百人一首 解剖図鑑**  
谷知子/著 エクスナレッジ/刊 21×14.8cm 192ページ 初版2020年12月

**忙しくてもキレイな家に住みたい人に!**

「時間を整理する」、「家族が動く仕組みをつくる」など、元祖スーパー主婦・山崎さんが、片づく家の「生活メソッド」を初伝授。



注文番号 **146251** 本体 **1,235円**  
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

**帰りたい家 家の整理は心の整理**  
山崎美津江/著 婦人友社/刊 21×14.8cm 128ページ 初版2019年10月

**掃除が苦手な人に。普段の掃除は60点でいい。**

忙しい毎日、掃除はいつも後回し。気がつくとも堆積したホコリはガンコな汚れに……。毎日のちょっとした工夫で、楽にきれいが続く方法をご紹介します!



注文番号 **146269** 本体 **1,330円**  
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

**汚れが落ちる、心が軽くなる「ついで掃除」できれいが続く**  
井上めぐみ/著 婦人友社/刊 21×14.8cm 128ページ 初版2022年11月

**シンプルで作りやすい! いろいろな食感を楽しめます。**

米粉を使うことでサクサクとした食感やもちもちとした食感が楽しめる。グルテンを含まないから、粉をふるう工程もなく、作るのも簡単。バターや卵を加えることで生まれる旨味と風味も魅力。



注文番号 **146277** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

**食感と軽さがうれしい「米粉」で作るいつものお菓子**  
柳谷みのり/著 文化出版局/刊 20×21cm 84ページ 初版2023年4月

**藤井恵さん直伝の万能調味料をご紹介します! 自家製粉末だし/天然のうまみだけで添加物はもういらない!**

「粉だし」をさっとふりかけるだけで、料理が早く楽においしくできます。うまみが濃いから自然に減塩でき、カルシウムが豊富で、だしがらも出ません。便利な「粉だし」を使った炒め物、汁物、煮物、鍋物、めん、献立など料理のひとつとおりを紹介します。

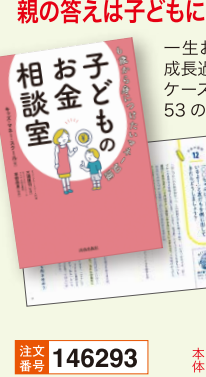


注文番号 **146285** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

**藤井 恵の「粉だし」のすすめ**  
藤井恵/著 文化出版局/刊 25.7×19cm 72ページ 初版2023年7月

**親の答えは子どもにとってはすべて正解です**

一生お金に困らない大人を育てる、成長過程でぶつかる「お金の悩み」をケーススタディごとに解答していく、53のお金の問答集。

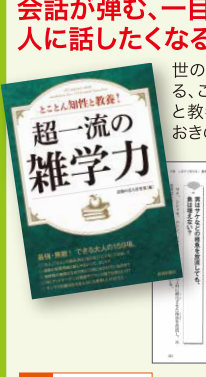


注文番号 **146293** 本体 **1,283円**  
[定価 1,350円(税別)] (税込 1,411円)

**6歳から身につけたいマネー知識 子どものお金相談室**  
キッズ・マネー・スクール/著 三浦康司、草野麻里/監修 青春出版社/刊 19.1×13.1cm 190ページ 初版2023年8月

**会話が弾む、一目おかれる、人に話したくなる!**

世の中の「見方を広げる」ことを助ける、この1冊でとことん身につく知性と教養。もう雑談に困らない、とっておきの159項。



注文番号 **146307** 本体 **1,226円**  
[定価 1,290円(税別)] (税込 1,348円)

**とことん知性と教養! 超一流の雑学力**  
話題の達人倶楽部/編 青春出版社/刊 18.3×13cm 378ページ 初版2023年9月

**自律神経を整えれば、不調知らずの元気な私になる!**

病院に行くほどではないけれど、いつも何かの不調に悩んでいるという人……。それには、「体のリズム」にあったケアが大切です。本書では、無理なく手軽に真似できるセルフケアを紹介。不調を解消するだけでなく、穏やかに前向きな「本来の自分」を手に入れられるはず。



注文番号 **146315** 本体 **1,520円**  
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

**私を整える。自然のちからで不調をなくす自律神経のセルフケア**  
鈴木七重/著 エクスナレッジ/刊 21×14.8cm 276ページ 初版2023年5月

**寝ながらできて、血流ジュワー! しかも痩せる!**

「血流ゼロトレ」は、すべて寝ながら5分でできるので、運動嫌いの方にもおすすめです。ダイエット、健康に効く最強の一冊。

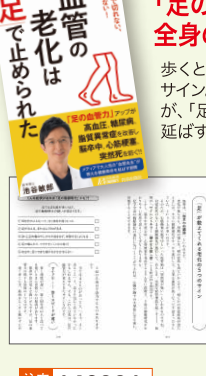


注文番号 **146323** 本体 **1,330円**  
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

**血流ゼロトレ**  
堀江昭佳、石村友見/著 サンマーク出版/刊 21×15cm 197ページ 初版2022年7月

**「足の血管力」を高めれば、全身の血管が若返る!**

歩くとも足が痛くなるのは血管老化のサイン。メディアで大人気の「血管先生」が、「足の血管力」を高め、健康寿命を延ばす習慣を提案します。




注文番号 **146331** 本体 **1,045円**  
[定価 1,100円(税別)] (税込 1,150円)

**血管の老化は「足」で止められた**  
池谷敏郎/著 青春出版社/刊 17.4×10.8cm 192ページ 初版2023年5月

**「無駄な力み」を解消する「簡単1分体操」**

痛みがある人は体が力んでいます。「脱力体操」行くと、体の痛みやコリが改善し、新陳代謝が活発になり、体が元気に若返ります。




注文番号 **146340** 本体 **1,083円**  
[定価 1,140円(税別)] (税込 1,191円)

**「脱力」はなぜ体いいのか**  
鈴木亮司/著 青春出版社/刊 17.4×11cm 179ページ 初版2023年7月

**この一冊でマナーのきほんが身につく!**

お礼、あいさつ、食事のマナー……。あたりまえだけど大事な大人のマナーを、イラストとともにわかりやすくご紹介。大人が読んでもためになる一冊!



注文番号 **146358** 本体 **1,140円**  
[定価 1,200円(税別)] (税込 1,254円)

**13歳からのマナーのきほん50**  
アントラム栢木利美/著 赤ちゃんとママ社/刊 18.8×13cm 160ページ 初版2023年5月

**俳句と絵本のどっきんこ!**

ねじめ正一さんが、自身の母・みどりさんの介護を通じてつづった俳句を、俳句を愛する五味太郎さんがアートディレクターとなって絵本化。「俳句を読むための絵本」になりました!




注文番号 **146366** 本体 **1,425円**  
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

**みどりとなずな**  
ねじめ正一/俳句 五味太郎/監修・構成 クレヨンハウス/刊 21×21cm 24ページ 初版2019年9月

**大人は知らない・子どもは知りたい! お金は何のために? どうやってお金になるの?**

「本当の経済は、利益重視ではなく、ひとをしあわせにするための手段である。経済の本質を、これまでの経済観を引き継いでいる子どもたち、そしてそれをよしとしている大人たちに伝えたい1冊。



注文番号 **146374** 本体 **1,235円**  
[定価 1,300円(税別)] (税込 1,359円)

**お金さえあればいい? 子どもと考える経済のはなし**  
浜矩子/著 高島純/絵 クレヨンハウス/刊 21×15cm 64ページ 初版2016年3月

**6・7ページ注意事項 (ご利用に際して必ずお読みください。)**

- お申し込み● 11月5回のOCR注文書の6ヶタ注文欄に、注文番号と数を記入し、提出してください。お電話でのご注文は、コールセンター**0120-577-039**へ 8:30~21:00(土曜18:00まで) 日曜休業 お申し込み期間は 11月20日(月)~11月24日(金)
- お届け方法● 生協登録住所に、郵送または宅配便でお届けします。※12月中旬迄にお届けします。 ※登録住所以外へのお届けの場合は、コープサービス・フリーダイヤルまでご連絡ください。 全国どこでも発送いたします。お孫さん等への「プレゼント」にも最適です。
- お支払い● 2024年11月5日(金)に引き落としさせていただきます。
- 書籍は、梱包開封後の返品はご容赦いただいています。
- 出版社の都合で、廃刊・休刊等によりお届けできない場合はご返金いたします。
- 注文後の取消や変更はできません。
- プレゼント包装はできません。
- 絵本の発送は、販売元または販売会社に委託します。組合員様の個人情報は、商品の発送やご案内の業務のみに使用いたします。

お問い合わせは **なほコープ** コープサービス **TEL:0120-445-152**  
9:00~17:00(月~金)  
※携帯電話・PHS・課金電話(ピンク電話)及び県外からご利用の場合は右の電話番号をご利用下さい。 **TEL:0742-34-0243**