

趣味を楽しみ、自分時間を充実させる本

毎日の献立にもう悩まない! 手軽&作り置きレシピ



フライパンとクッキングシートさえあれば手早く作れるヘルシー料理や、作り置きできて日持ちする野菜料理を紹介。さらに、家族が満足する毎日の食事作りをラクに楽しく、効率よく作れるように考案した2週間分の基本セットと主菜&副菜のアレンジ術も満載!



注文番号 **144070** 本体 **3,990円**(税込4,389円)

毎日の献立作りに役立つレシピ本 3冊セット

- 1 包み蒸し8分ほったらかしのやせごはん
 - 2 保存版 やさいの常備菜
 - 3 石原洋子の2品献立 おかずはいつものくり返しでいい!
- 定価税込4,620円 ●著者/①川崎利栄 ②庄司いずみ ③石原洋子
●サイズ/①約21.0×14.8cm ②約25.7×18.2cm、各96～192頁 ●世界文化社 ●初版日/2020年4月～2021年4月

レンジ、楽チン、健康も手に入る料理BOOKs!



ベテラン料理家2名それぞれの電子レンジ活用レシピ集。とくに1冊目では、調理に加えるだけで必要な栄養の吸収をサポートする「長生き調味料」8種類の作り方と活用法を伝授。



注文番号 **144088** 本体 **2,993円**(税込3,292円)

電子レンジ調理の決定版 2冊セット

- 1 80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンジごはんだった!
 - 2 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
- 定価税込3,465円 ●著者/①村上祥子 ②石原洋子 ●サイズ/各約25.7×18.2cm、各112頁
●世界文化社 ●初版日/①2021年9月 ②2022年3月

ちょっとしたコツで健康的な料理に変わる!



バラエティ豊かな豆腐料理から野菜のうまさを引き出すコツまで、自分や家族の体をいたわるやさしいレシピを紹介。「分とく山」の野崎洋光さんが考えたシニア向けの胃もたれしないお手軽な料理も掲載。



注文番号 **144096** 本体 **4,228円**(税込4,651円)

体のことを考えるレシピ本 3冊セット

- 1 大原千鶴の「新・豆腐百珍」
 - 2 VEGETABLE 真中シェフの野菜の美味しい「こつ」レシピ
 - 3 簡単だから毎日作れるシニアごはん
- 定価税込4,895円 ●著者/①大原千鶴 ②真中陽陽 ③野崎洋光、ヨネスケ
●サイズ/①約21.0×14.8cm ②③各約25.7×18.8cm、各96～160頁 ●世界文化社 ●初版日/2016年12月～2021年6月

ヨックモックなど人気店のスイーツが自宅で作れる!



シガレット、サブレ、アイシングクッキー、チュールなど、老舗の人気店ヨックモックのクッキーを自宅で再現するためのレシピを公開。さらに、全国のカフェを巡り歩いてきた著者が「お菓子がおいしい」とうわさの店の看板スイーツの作り方をまとめた1冊をセットに。



注文番号 **144100** 本体 **3,135円**(税込3,449円)

おうちカフェを楽しむ 2冊セット

- 1 ヨックモックの贈るクッキーレシピ
 - 2 おうちで作れる カフェのお菓子
- 定価税込3,630円 ●著者/①ヨックモック ●監修/②山村光香
●サイズ/①約22.0×21.2cm ②約25.7×18.8cm、各112頁 ●世界文化社 ●初版日/①2021年12月 ②2022年11月

懐かしい記憶とともに、認知力の維持をサポート



高齢者になじみのある「昭和のニュース」や「昔の遊び」をテーマに、まがいさがし・ぬり絵・さがし絵パズルが楽しめます。脳科学研究の専門家監修のもと、高齢者の脳の活性化にもっとも効果的な「ほどよいやさしさ」です。



注文番号 **144118** 本体 **2,945円**(税込3,240円)

昭和を懐かしむ脳トレ 3冊セット

- 1 脳トレ・介護予防に役立つ まがいさがし 昭和のニュース編
 - 2 脳トレ・介護予防に役立つ やさしいぬり絵 昭和の遊び編
 - 3 脳トレ・介護予防に役立つ さがし絵パズル なつかしい昭和の遊び編
- 定価税込3,410円 ●監修/篠原菊紀 ●サイズ/各約29.7×21.0cm、各64頁
●世界文化社 ●初版日/2018年12月～2023年3月

シンプルな線で塗りやすく取り組みやすい!



なじみのある「昭和の歌謡曲」や松尾芭蕉などの「俳句」とともに、果物や花のぬり絵が楽しめます。シンプルな線と大きめの構図でシニアでもぬりやすく、集中力アップや認知力の維持に効果的です。



注文番号 **144126** 本体 **3,230円**(税込3,553円)

果物と花のぬり絵で脳トレ 3冊セット

- 1 脳トレ・介護予防に役立つ やさしいぬり絵 歌と果物編
 - 2 脳トレ・介護予防に役立つ やさしいぬり絵 俳句と花編
 - 3 脳トレ・介護予防に役立つ やさしいぬり絵 花と子ども編
- 定価税込3,740円 ●監修/篠原菊紀 ●サイズ/各約29.7×21.0cm、各64頁
●世界文化社 ●初版日/2022年7月～2023年4月

女性の体のスペシャリストがシニアのために書いた2冊!



ヨガドクターでもある産婦人科医の著書、2冊セット。1冊は閉経前後を上手に乗り切る知恵が満載。もう1冊は、インナーマッスルを効果的に鍛え、頻尿や尿もれなどのトラブルを撃退する超かんたんヨガを紹介しています。



注文番号 **144134** 本体 **2,755円**(税込3,031円)

シニア女性の健康バイブル 2冊セット

- 1 いちばん親切な更年期の教科書
 - 2 超かんたんヨガで若返りが止まらない!
- 定価税込3,190円 ●著者/高尾美穂(産婦人科医・ヨガドクター)
●サイズ/①約18.8×12.8cm、224頁 ②約21.0×14.8cm、112頁 ●世界文化社 ●初版日/①2021年10月 ②2019年9月

日本人も知らない穴場絶景&全118の特急図鑑



大雪景色や神秘的な鳥居、透き通る清流に紅葉や桜など、世界が知らない、日本人も知らなかった穴場も含む四季折々の鮮やかな「絶景本」と、JRの特急を全網羅した「車両図鑑」の2冊セット。



注文番号 **144142** 本体 **5,225円**(税込5,748円)

電車で絶景旅 2冊セット

- 1 ZEKKEI Japan 世界が知らない日本の絶景366日
 - 2 列車で行こう! JR特急大図鑑
- 定価税込6,050円 ●著者/①ZEKKEI Japan 写真・文/②櫻井 寛(鉄道写真家)
●サイズ/①約21.0×14.8cm、384頁 ②約25.7×18.2cm、304頁 ●世界文化社 ●初版日/①2023年1月 ②2023年4月

美しいイラストと心温まるストーリー



人気絵本画家いもとよこの3作品がセットに。世代を超えて愛されるイラストとともに、「友だちと豊かな関係性を築くためには？」など、子どもにも伝えたい大切なメッセージが詰まっています。

注文番号 **144151** 本体 **3,990円**(税込4,389円)

いもとよこの絵本 3冊セット

3歳～

- 1 こんとまゆみちゃん 2 ねこライオン
3 ともだちだもん!

●定価税込4,620円 ●作/①いもとよこ ②梅田真理 ③ジュディ・デルトン ●絵/いもとよこ
●サイズ/①③各約27.2×23.5cm ②約27.2×23.4cm、各24～26頁 ●世界文化社 ●初版日/2023年1月～5月

愛らしく艶やかなアートな世界を日常のアクセントに



大人気イラストレーター・絵本作家、くらはしれいの世界。初のポストカード&ターペーパー集(全点書き下ろし・花言葉付き)と、フランスの伝統菓子ガレット・デ・ロワをモチーフにした異国情緒あふれる美しい絵本。大切な人への贈り物にもおすすめです。

注文番号 **144169** 本体 **3,325円**(税込3,658円)

くらはしれいの絵本&お手紙BOOK 2冊セット

4・5歳から大人まで

- 1 くらはしれい おてがみBOOK 花と子ども 16Postcards・32Letter Papers
2 王さまのお菓子

●定価税込3,850円 ●著/①くらはしれい ●絵/くらはしれい ●文/②石井睦美
●サイズ/①約17.0×12.2cm、90頁 ②約27.3×21.3cm、32頁 ●世界文化社 ●初版日/①2022年12月 ②2021年12月

鳥博士による「鳥語」解説や身近な鳥の紹介も



おとのさまに命じられて珍しい木の実をとりに出かける、ことりのにんじゃシジウカラのすけと、風に飛ばされたむぎわらぼうしをおいけて、ことりたちの世界へ迷いこんだまいちゃんの話。

注文番号 **144177** 本体 **2,565円**(税込2,822円)

親子で楽しむことりの絵本 2冊セット

3歳～

- 1 にんじゃ シジウカラのすけ 2 ことりの デパート

●定価税込2,970円 ●文/①大塚健太 ②河田澄子 ●絵/①出口かずみ ②まるやまあやこ ●監修/①鈴木俊貴 ●サイズ/①約24.6×20.7cm、32頁 ②約27.2×23.5cm、24頁 ●世界文化社 ●初版日/①2023年5月 ②2022年4月

身近な野鳥に興味を持てるようになる

親子でゲラゲラ!一緒に大笑いできる本

朝起きたらちよんまげが生えていた! パジャマを脱いだらふんどししてた! 「なんでやねん!」…思わずツッコミを入れてしまう、ユーモアあふれる爆笑絵本5冊セット。

注文番号 **144185**

本体 **4,845円**(税込5,330円)

家族で楽しむユーモア絵本 5冊セット

- 1 なんでやねん 2 おふるで なんでやねん 3 ゆうえんちで なんでやねん 4 まほうで なんでやねん 5 うみで なんでやねん

●定価税込5,610円 ●原案/①鈴木翼 ●文/①中川ひろたか ②④⑤鈴木翼 ③鈴木翼&あおきひろえ ●絵/あおきひろえ ●サイズ/各約19.7×18.5cm、各32頁 ●世界文化社 ●初版日/2013年7月～2022年6月

ダンボールでつくる型抜き工作キット!

人にも環境にもやさしいダンボール素材からできたハッピーレールシリーズ。のり・ハサミなどの道具を使用することなく組み立てることができる、リアルな電車キットです。客車部分には小物や筆記用具を入れられます。



注文番号 **144193** 本体 **3,230円**(税込3,553円)

3歳～

ハッピーレール 5点セット

- 1 ハッピーレール E7系北陸新幹線かがやき
2 ハッピーレール E5系東北新幹線はやぶさ
3 ハッピーレール 923形ドクターイエロー
4 ハッピーレール E6系秋田新幹線こまち
5 ハッピーレール N700系九州新幹線さくら

●定価税込3,740円 ●サイズ/各約29.7×21.0cm ●世界文化社 ●初版日/2016年1月

楽しく、夢中に取り組みめるパズルで自然に学習を!



えんぴつで書きながら試行錯誤することで、子どもの思考力を伸ばしたり、パズルを解く達成感や喜びが子どものやる気を引き出します。また計算ドリルの反復練習では身につかない論理力や観察力、読解力など考える力を育てます。

注文番号 **144207** 本体 **2,993円**(税込3,292円)

小学校低学年～

考える力を鍛える小学生のパズル本 3冊セット

- 1 わくわく!小学生の考えるパズル とってもかんたん
2 わくわく!小学生の考えるパズル かんたん
3 新版 算数が好きになるパズル ろじか〜る

●定価税込3,465円 ●監修/①②村上綾一 ③秋山仁 ●著者/①②堅固政斗志 ③算数パズル開発室 ●サイズ/①②各約21.0×14.8cm ③約25.7×18.4cm、各144頁 ●世界文化社 ●初版日/2021年6月～2023年2月

夏休みの自由研究にもぴったり



小学校入学前に、科学や社会についての好奇心を刺激して、考える力を育む絵本と、さらに世界で注目されているSTEM教育のアイデアブックの2冊がセットに。自発性や問題解決能力などが「かがくあそび」を通して楽しみながら身につきます。

注文番号 **144215** 本体 **3,040円**(税込3,344円)

4・5歳～

なぜ?なに?親子で考える 2冊セット

- 1 5さいのかがく・しゃかいなぜ?なに?がわかる 10のお話
2 4・5・6さいのかがくあそび アイデアを形にするSTEM

●定価税込3,520円 ●監修・解説/①町山太郎 ●監修/②藤森平司 ●作/①垣内磯子 他 ●絵/①山本祐司 他 ●サイズ/①26.0×21.0cm、104頁 ②26.6×21.7cm、44頁 ●世界文化社 ●初版日/①2021年10月 ②2023年2月

3歳と4歳の発達に合わせたストーリーを厳選



一流の作家と画家による、友情・思いやり・家族愛など心温まるお話を収録した絵本。子どもの発達に合わせて物語を厳選、保育の専門家による解説付きなので、ストーリーに対する理解も深まります。

注文番号 **144223** 本体 **2,565円**(税込2,822円)

3・4歳～

やさしい心を育むお話本 2冊セット

- 1 3さいのやさしい心をはぐむ10のお話
2 4さいのやさしい心をはぐむ9のお話

●定価税込2,970円 ●監修・解説/①横山洋子 ②高橋かほる ●作/①さえくさひろこ、左近蘭子 他 ●文/②かとうゆーこ、山本省三 他 ●絵/①伊藤夏紀、ささやすゆき 他 ②すがわらけいこ、古川麻澄 他 ●サイズ/①26.0×21.0cm、104頁 ②26.0×21.0cm、112頁 ●世界文化社 ●初版日/2021年5月

「読む力」だけでなく、「伝える力」など様々な能力をひきだす!



「国語が苦手でも楽しく読める!」と好評の人気シリーズに、小学4～6年生向けが登場。受験にも頻出する偉人たちの物語を各12話ずつ紹介。「読む力」のみならず「伝える力」「考える力」などを伸ばす工夫も満載です。

注文番号 **144231** 本体 **3,705円**(税込4,076円)

小学校・中学校～

伝記で楽しく読める(4～6年生) 3冊セット

- 1 1話5分 おんどく伝記 4年生
2 1話5分 おんどく伝記 5年生
3 1話5分 おんどく伝記 6年生

●定価税込4,290円 ●監修/加藤俊徳(脳科学者) ●文/①北川チハル ②新井悦子 ③楠 章子 ●サイズ/各約21.0×14.8cm、各160頁 ●世界文化社 ●初版日/各2023年2月

ご注文に関する注意事項 (ご利用に際して必ずお読みください。)

【お申し込み】 7月4回のOCR注文書の6ケタ注文欄に、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、7月17日(月)～7月21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。※8月上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】 共同購入利用代金と一緒に引き落としになります。

- 書籍は、梱包開封後の返品はご容赦いただいています。
- 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。セット箱のご用意はございません。
- 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。
- 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 変更は **ならコープ** 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**