



Instagramで フォロワー15万人の人気作家

大人から子供まで楽しめる切り紙を、花を中心に100種類掲載。図案は方眼の上に実物大で分かりやすく掲載し、身近な材料で誰でも素敵に作れます。



読者の声

注文番号 **146242** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

季節の花の切り紙100

うえはらかずよ／著 日本ヴォーグ社／刊 25×25cm 78ページ 初版2023年7月

15歳から



台湾の伝統工芸をモダンにアレンジ

日常生活ですぐに使えるアイテムを提案。ワイヤーと厚紙に刺しゅう糸を巻くだけ。簡単なのに豪華な花が全30種できるのが魅力です。



20歳から

注文番号 **146251** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

針がいらない いとまき花

PieniSieni／著 日本ヴォーグ社／刊 25.7×21cm 80ページ 初版2022年11月

きれいに作るコツを写真解説してくれているのが嬉しいですね。娘の結婚式の髪飾りを作るとワクワクしています。

読者の声



高品質のバッグが気軽に作れます。

袖を通す機会を失った着物をバッグにリメイクする1冊。使い勝手がよく、長く持てるバッグを紹介。着物の種類やほどこ方、洗い方等、扱い方の基礎が付いています。



30歳から

注文番号 **146269** 本体 **1,520円**
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

着物リメイクで長く持ちたいバッグ

血海佐多子／著 日本ヴォーグ社／刊 25.7×21cm 96ページ 初版2021年2月

●常々着物リメイクでウェア物を作るのに敷居が高く、この本ならバッグなのでと気軽に挑戦しました。楽しくて次々と作っています。

読者の声



料理の出来栄は 下ごしらえが決める！ 目からウロコの技を紹介。

レシピには書ききれない料理の中でいちばん大事でおもしろいのが「下ごしらえ」。野菜なら吸水に始まり、洗い方、切り方、下ゆで、保存など。プロセスが楽しめれば、料理はもっとおもしろくなる！



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

はじめが肝心 有元葉子の「下ごしらえ」

有元 葉子／著 文化出版局／刊 25.7×19cm 98ページ 初版2018年6月

大人気食堂のレシピシリーズ最新作！ 野菜が主役の厳選100レシピ

野菜が美味しいメニューが自慢のかもめ食堂。季節の野菜ごとのイチ押しメニューや、何度でもつくりたくなる厳選レシピが満載。



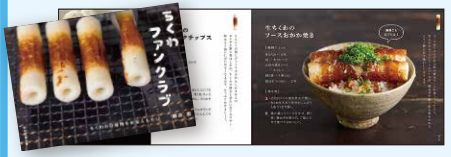
注文番号 **146285** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

かもめ食堂 野菜が美味しい季節のおそうざい

船橋律子／著 誠文堂新光社／刊 25.7×18.2cm 128ページ 初版2025年4月

安くておいしくて、お弁当にも使えて、 魚のたんぱく質を摂取できる！ 驚きのちくわレシピ集。

昔からなじみがあり、とても身近にある食材ですが、こんなに便利な食材は他にありません。安価で魚のたんぱく質がとれ、ローカロリー。加工品なので調理も簡単。そのまま食べる、焼く、煮る、揚げるなど、こんなにバリエーションがあったのか！と驚くこと間違いなしのレシピ集。



注文番号 **146293** 本体 **1,425円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,568円)

ちくわファンクラブ

藤井 恵／著 誠文堂新光社／刊 14.8×21cm 112ページ 初版2025年5月

いつもの材料でバランスよく！ 短時間で作れます。

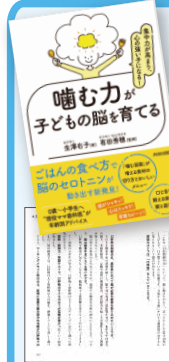
60歳を過ぎ、栄養士でもある著者が日々実践しているのが、作りおきの食事。たんぱく質中心の主菜と副菜の作りおきを2〜3品組み合わせる献立で食事のバランスが整い、材料の無駄も減らせます。まずは献立例を参考に食べたい組み合わせから始めてみましょう。



注文番号 **146307** 本体 **1,615円**
[定価 1,700円(税別)] (税込 1,777円)

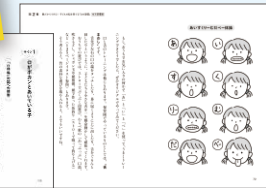
栄養士が食べている 作りおき献立

今泉久美／著 文化出版局／刊 25.7×19cm 80ページ 初版2025年6月



頭も心も姿勢もよくなる 「脳のセロトニン効果」

「かむ」リズム運動後に子どもの頭シヤキッ！心スッキリ！背筋ピン！に。子どもの脳がぐんぐん育つ食育と生活習慣を紹介する一冊。



注文番号 **146315** 本体 **1,463円**
[定価 1,540円(税別)] (税込 1,609円)

噛む力が子どもの脳を育てる

生澤右子／著 有田秀穂／監 青春出版社／刊 18.8×12.8cm 206ページ 初版2025年6月



胃腸を元気にするには 「スープ」が最適！

何気ない生活習慣と食習慣が招く胃腸の不調。胃腸を元気にするために最適な「スープ」を提案します。まずは1週間、胃腸が弱まる原因を避け、1日1回のスープ生活を始めてみましょう。



注文番号 **146323** 本体 **1,520円**
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

気血スープ 1週間胃腸が必ずよみがえる

瀬戸佳子／著 文化出版局／刊 18.8×12.7cm 136ページ 初版2024年1月



初めてでも作れる、 季節の可愛い和菓子

ペンギン、さくら、花火、サンタ…Instagramで大人気の著者が贈る、可愛いモチーフ和菓子の作り方。プレゼントにも。



注文番号 **146331** 本体 **1,520円**
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

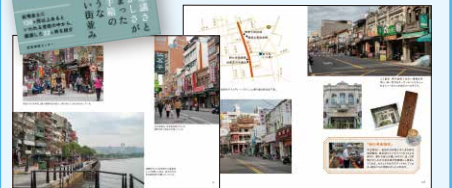
【増補版】初めて作る かわいい練りきり和菓子

川崎紀子／著 産業編集センター／刊 25.7×18.2cm 112ページ 初版2023年11月



台湾の歴史ある街並みを オールカラーで

台湾全土に130ヶ所以上あるといわれる老街を厳選して紹介するフォトガイド。美しい建築やご当地グルメ、民芸品が楽しめます。



注文番号 **146340** 本体 **1,900円**
[定価 2,000円(税別)] (税込 2,090円)

台湾ノスタルジア 百年老街めぐり

産業編集センター／編 産業編集センター／刊 21.5×14.4cm 168ページ 初版2025年4月



「自分を守るための知恵」が 楽しく身につく

クイズやゲーム感覚でできる防犯力の高め方を防犯のスペシャリストが徹底解説。親子でしっかり「自分の身を守る」ことを学びましょう。



注文番号 **146358** 本体 **1,520円**
[定価 1,600円(税別)] (税込 1,672円)

10歳までに身につけたい 身近な危険から自分を守る方法

武田信彦／著 青春出版社／刊 21.5×14.8cm 157ページ 初版2025年6月



眠っている脂肪を起こさない！

「脂っこいもの」に罪悪感のあるすべての人へ。糖尿病の権威による最先端食事学をお伝えします！



●脂質は太ると思っていてなるべく控えていたが、大事なものと知り、これからはオイルファーストの食事をしていきたいです。

注文番号 **146366** 本体 **1,330円**
[定価 1,400円(税別)] (税込 1,463円)

脂質起動

山田 悟／著 サンマーク出版／刊 17.6×11.5cm 224ページ 初版2025年6月



言えたら快感！言えなくても大爆笑！

老若男女が激ハマりする、言った分だけ脳を鍛える「脳トレ早口ことば本」です。



●おもしろい！！軽い脳梗塞以来、滑舌が少しまならなくなり悩んでいました。この本で少し回復したように思います。

注文番号 **146374** 本体 **1,330円**
[定価 1,500円(税別)] (税込 1,463円)

言った分だけ脳を鍛える 早口ことば鬼ドリル

大谷健太、川島隆太／著 サンマーク出版／刊 18.8×12.8cm 144ページ 初版2025年6月

11・12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4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17日（月）～11月21日（金）
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。
- お届け方法●
- お支払い● 2026年1月5日（月）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 **ななこープ** 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**