



### マカベアリスのパンチニードルレッスン帖

著者: マカベアリス  
 本体価格: 1,600円  
 ISBN: 978-4-391-16097-0  
 発売日: 2024/1/19  
 体裁: B5(148mm×210mm)/80ページ  
 発行部数: 8,000部  
 Rights sold:

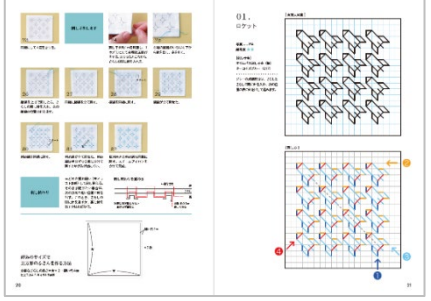


人気刺しゅう作家、マカベアリスによる刺しゅう糸を使用したパンチニードルの図案と作品集。パンチニードルが初めての人でも楽しめるよう、道具の扱い方や、刺しゅう枠への布の張り方、刺し方のコツなどをプロセス写真でいねいに解説。




### かわいいモチーフの一目刺し 刺し子図案集50

著者: sashiko design  
 本体価格: 1,450円  
 ISBN: 978-4-391-15860-1  
 発売日: 2022/11/18  
 体裁: B5(182mm×257mm)/72ページ  
 発行部数: 6,500部  
 Rights sold: フランス語




昔からある伝統的な模様ではなく、暮らしの中にある身近なものや自然から得たアイデアを元にオリジナルデザインした図案を50図案掲載しています。実物大図案も掲載しているので、写してそのまま刺せるのも魅力です。




### 完全編集版 一生使い続けたい！ ハンドメイドの基礎&応用BOOK

著者: 主婦と生活社  
 本体価格: 1,727円  
 ISBN: 978-4-391-15697-3  
 発売日: 2021/12/17  
 体裁: B5変(190mm×257mm)/164ページ  
 発行部数: 18,500部  
 Rights sold: 繁体字

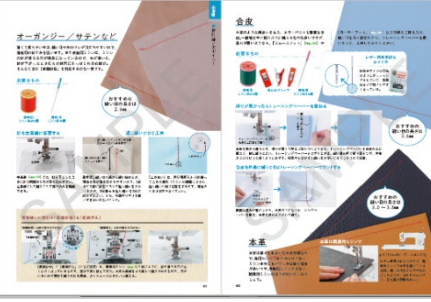


圧倒的な写真・イラスト点数1500点のボリュームで構成する、初心者～愛好家まで使えるハンドメイドの必携バイブル。【基礎編】では、道具の扱い方や縫い方の基礎、副資材のつけ方など、基本のテクニックを徹底解説。【応用編】では、特殊素材の扱いや実践作品のレシピが満載。




### 完全編集版 一生使い続けたい！ ミシンの基礎&応用BOOK

著者: 主婦と生活社  
 本体価格: 1,682円  
 ISBN: 978-4-391-15878-6  
 発売日: 2022/12/23  
 体裁: B5変(190×257mm)/128ページ  
 発行部数: 10,500部  
 Rights sold: 繁体字




ミシンの扱い方からお手入れの方法、基本の縫い方のコツをいねいに解説。さらに、実際に作品を製作しながら縫製のテクニックも学べます。実物大型紙は、切り取ってそのまま使える仕様になっているので、型紙を写す手間がなく、すぐに作品製作を楽しめます。



### 商用OK！かわいい犬のお洋服

著者: 山本 真寿美  
 本体価格: 1,700円  
 ISBN: 978-4-391-15736-9  
 発売日: 2022/5/20  
 体裁: AB(210×260mm)/80ページ  
 発行部数: 13,000部  
 Rights sold: 繁体字



動きやすく洗やすい愛犬のウェアが作れる本。Tシャツやお出かけ服などのウェアや小物から、マナーベルトやマナーポーチなど実用グッズまで豊富に掲載。SSS～LLまで、6サイズの実物大型紙つきで、犬種に合わせたぴったりサイズが作れます。



**商用OK！**  
**これ作ったの？と言われる布こもの**  
 著者: yasumin  
 本体価格: 1,450円  
 ISBN: 978-4-391-15722-2  
 発売日: 2022/3/26  
 体裁: B5(182×257mm)/80ページ  
 発行部数: 15,000部  
 Rights sold:



リバティプリントを使った、シンプルでセンスの良い作品が人気のyasuminさん。ポーチやケースから作りごたえのあるバッグまで20デザインを紹介。写真とイラストでプロセス解説していますので、迷わず作れます。型紙はでき上がり線だけでなく縫い代線もついており、初心者の方にオススメ。第二弾も刊行。



**neige+猪俣友紀の**  
**端ぎれ&布耳で作るバッグと小物**  
 著者: 猪俣友紀  
 本体価格: 1,600円  
 ISBN: 978-4-391-15874-8  
 発売日: 2022/12/16  
 体裁: B5(182×257mm)/88ページ  
 発行部数: 9,000部  
 Rights sold: フランス語



いつもなら捨ててしまう端ぎれ&布耳をパッチワークでつなげて、小物を作るアイデアを提案。手間はかかりますが、使う端ぎれによってすべて違う作品に仕上がるハンドメイドの醍醐味が詰まった1冊。ポーチ、ケース、バッグなど35のデザインを紹介。



**商用OK！**  
**22cmドールサイズの着せかえ服**  
 著者: 山本 清野  
 本体価格: 1,700円  
 ISBN: 978-4-391-16003-1  
 発売日: 2023/06/23  
 体裁: AB(210mm×260mm)/88ページ  
 発行部数: 8,500部  
 Rights sold: 繁体字



市販の一般的な着せ替え人形22cmサイズドールの洋服を中心に、バッグなどの小物も作れるソーイング本。作品はコーディネートが楽しめるブラウスやチュニック、ワンピース、スカート、パンツなどの日常時のほか、ドレスや着物、浴衣なども紹介。



**とびきりかわいく作れる！**  
**私だけの推しぬいぐるみ&もちぬい**  
 著者: 寺西 恵里子  
 本体価格: 1,700円  
 ISBN: 978-4-391-16023-9  
 発売日: 2023/8/18  
 体裁: B5(182mm×257mm)/112ページ  
 発行部数: 10,000部  
 Rights sold: 繁体字・英語




空前の推しぬいブームのなか、とびきりかわいい「ぬい」たちが作れる本。制服、ユニフォーム、着ぐるみ、コスプレなど服のバリエーションは50点、バッグやカチューシャなどの小物もたくさん掲載。作品数はなんと91点です！作り方は写真解説が豊富で、手芸初心者にも適しています。



**こねずに作れるベーカリーパン**  
 著者: 池田愛実  
 本体価格: 1,450円  
 ISBN: 978-4-391-15720-8  
 発売日: 2022/4/15  
 体裁: B5(186mm×257mm)/88ページ  
 発行部数: 14,000部  
 Rights sold: 繁体字





こねずに混ぜるだけ！冷蔵庫でらくらく発酵。なのに、ベーカリーみたいな本格的なパンが作れるとっておきレシピ集。手間がかからないのとびきりおいしいパンが作れるようになる、パン作り初心者にもおすすめのレシピをたっぷり集めました。




### ムラヨシマサユキのぐる混ぜおやつ パウンドケーキとマフィン

著者：ムラヨシマサユキ  
 本体価格：1,500円  
 ISBN：978-4-391-15787-1  
 発売日：2022/10/14  
 体裁：B5変(190×257mm)/88ページ  
 発行部数：12,000部  
 Rights sold：繁体字





見たまま作れて、ぐるぐる混ぜるだけ！ 最高に気楽でおいしいパウンドケーキとマフィンのレシピです。すべてのレシピは大きな写真でオールカットプロセスで解説し、混ぜる手順も「2回混ぜる」「50回混ぜる」といった、明快で迷わない指示つき。

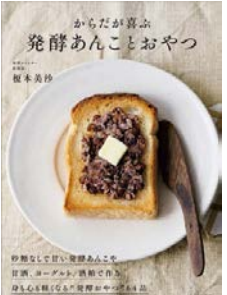


### ムラヨシマサユキのジャムの本

著者：ムラヨシマサユキ  
 本体価格：1,400円  
 ISBN：978-4-391-15215-9  
 発売日：2020/3/1  
 体裁：B5(182mm×257mm)/80ページ  
 発行部数：11,000部  
 Rights sold：繁体字・韓国語




煮る時間は3～5分と短め、フレッシュな素材の味が凝縮されたジャムが簡単に作れるレシピ本。果物の選び方から、煮込み方もオールプロセスで細かく紹介しているので、初心者でも失敗せずに作れます。安心しておいしいジャムのある暮らしを！




### からだ喜ぶ発酵あんことおやつ

著者：榎本美沙  
 本体価格：1,500円  
 ISBN：978-4-391-15880-9  
 発売日：2023/10/6  
 体裁：B5(182×257mm)/88ページ  
 発行部数：10,000部  
 Rights sold：繁体字




YouTubeで130万回以上再生！！砂糖なしなのに、甘くておいしい“発酵あんこ”とからだにやさしいおやつのレシピ集。材料はあずき、麴、ちょっとの塩だけ。発酵の力で、砂糖を使わなくても甘くておいしいあんこになるのです。しかも、炊飯器で気軽に作れて、美容・健康効果も期待できます。




### からだを整えおにぎりのみそ汁

著者：藤井恵  
 本体価格：1,500円  
 ISBN：978-4-391-15903-5  
 発売日：2023/5/1  
 体裁：A5横(210mm×146mm)/112ページ  
 発行部数：75,000部  
 Rights sold：英語・繁体字




発売から8か月で7万部突破！たんぱく質、緑黄色野菜、きのこ、海藻、大豆製品、発酵食品などのからだを整えてくれる食材をたっぷり使ったおにぎりのみそ汁レシピ、すぐに作れる即席漬けの合計118点を紹介。第二弾も刊行中。



### サンドイッチ

著者：大庭英子  
 本体価格：1,540円  
 ISBN：978-4-391-16182-3  
 発売日：2024/4/19  
 体裁：A4変(210mm×200mm)/80ページ  
 発行部数：8,000部  
 Rights sold：



日本のサンドイッチは、卵、ハム、ツナといったシンプルな具材を食パンにはさむというスタイルで、独自の進化を遂げてきました。本書ではそうした日本スタイルのシンプルなサンドイッチのレシピをご紹介します。食パンだけを使った、かんたんで飽きない、みんなが大好きなサンドイッチの決定版レシピ。

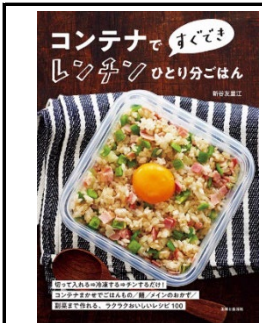


**「かわいい♡」が止まらない  
おにぎり&サンドイッチ弁当**

著者: mana  
 本体価格: 1,400円  
 ISBN: 978-4-391-16065-9  
 発売日: 2023/11/17  
 体裁: B5(182mm×257mm)/88ページ  
 発行部数: 17,000部  
 Rights sold: 繁体字



「明日マネできるアイデア料理、がSNSで大人気のmanaさんが提案する、思わず「かわいい♡」と声を上げてしまうセンスのいいお弁当レシピ本。動画より分かりやすい、全プロセス写真を掲載し、誰でも失敗なくマネできるお弁当本にこだわりました。



**コンテナですぐでき  
レンチンひとりごはん**

著者: 新谷 友里江  
 本体価格: 1,540円  
 ISBN: 978-4-391-15801-4  
 発売日: 2022/9/16  
 体裁: A5(148mm×210mm)/128ページ  
 発行部数: 11,000部  
 Rights sold: 繁体字



冷凍保存・電子レンジ加熱OKのフードコンテナに、切った材料と調味料を入れ、冷凍しておき、あとは食べたい時に取り出してレンチンするだけ！誰でもすぐに作れる、ごはんもの、麺料理、メインのおかず、副菜がたっぷり100レシピ収録されています。



**がんにも勝てる長生きスープ**

監修: 佐藤 典宏  
 本体価格: 1,500円  
 ISBN: 978-4-391-16087-1  
 発売日: 2023/11/17  
 体裁: A5(148mm×210mm)/128ページ  
 発行部数: 23,000部  
 Rights sold: 繁体字



1000例以上のがん患者を治療した名医が世界中の医学研究を調べてたどりついた食事術を大公開！科学的根拠のある「抗がん食材」を使ったスープレシピ集です。「抗がん食材」ベスト10と、それを2種類以上使ったスープレシピを68種類掲載。



**あなたのまわりの「高齢さん」の本  
高齢者の心理がわかる112のキーワード**

著者: 佐藤 真一  
 本体価格: 1,400円  
 ISBN: 978-4-391-15728-4  
 発売日: 2022/9/28  
 サイズ: A5(148mm×210mm)/184ページ  
 発行部数: 6,500部  
 Rights sold: 繁体字・韓国語

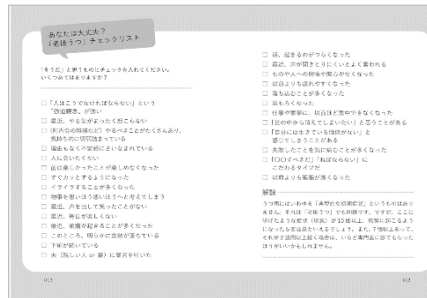


本書では高齢者を親しみを込めて「高齢さん」と呼び、「高齢さん」に関わる112個のキーワードを通して、その言動の背後にある心理や感情をキーワード別に分析&図解する新しいタイプの実用書です！老いた親と暮らすことになった人や、漠然とした「老い」への不安(自身・パートナー)を抱いている壮年層にも最適の1冊。




**精神科医だから知っている  
「老後うつ」とは無縁の暮らし方**

著者: 保坂 隆  
 本体価格: 1,500円  
 ISBN: 978-4-391-16196-0  
 発売日: 2024/5/24  
 サイズ: 四六(127mm×188mm)/220ページ  
 発行部数: 7,000部  
 Rights sold:



高齢化が進行するにつれて増えていくであろう「老後うつ」。本書は先行き不安でうつ気味になっている人や、更年期でメンタルが弱っている人のために、ベテラン精神科医がすぐにでも実践できる「気持ちよい生き方」「幸福な暮らし方」のヒントを多数紹介。



**なぜ、あの人はよく眠れるのか**  
元気な自分を取り戻す101の快眠メソッド

著者：小林弘幸・三輪田理恵

本体価格：1,600円


ISBN：978-4-391-15767-3

発売日：2022/7/4

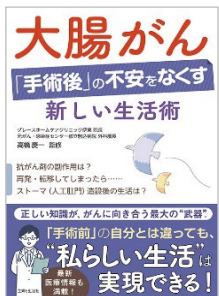
サイズ：A5変(138mm×210mm)/256ページ

発行部数：8,000部

Rights sold: 繁体字



コロナ禍以降、不安やストレス、運動不足などで、不眠で悩んでいる人が激増しています。しかし、眠れない原因はきわめて個人的なものであるため、ひとつの方法だけでは改善しないことも多いものです。本書は、一冊でいろいろなメソッドを試せたり、複数のメソッドを掛け合わせて活用できるので、自分にぴったりの快眠法が見つかる「快眠大全」です。



**大腸がん「手術後」の不安をなくす 新しい生活術**

著者：高橋 慶一

本体価格：1,600円


ISBN：978-4-391-15970-7

発売日：2023/11/10

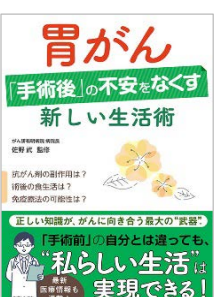
体裁：A5(148mm×210mm)/176ページ

発行部数：5,000部

Rights sold:



結局は、正しい知識が、がんに向き合う最大の“武器”。がん治療の現状を知って、正しい知識を得ることができれば、“自分らしい生活”は実現できます。「抗がん剤の副作用は？」「再発・転移してしまったら……」「ストーマ(人工肛門)造設後の生活は？」など様々な疑問に答えます。※シリーズオファー



**胃がん「手術後」の不安をなくす 新しい生活術**

著者：佐野 武

本体価格：1,600円

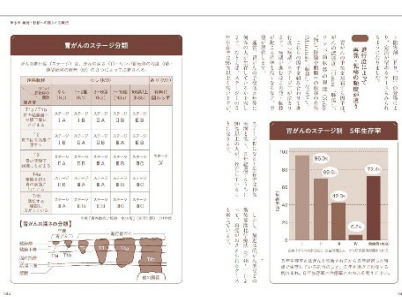
ISBN：978-4-391-15971-4

発売日：2023/11/10


体裁：A5(148mm×210mm)/176ページ

発行部数：5,000部

Rights sold:



胃がんの手術を受けた人(治療中の人)の生活指南書。がんに負けず、安心して快適な毎日を送るために必要な最新情報を紹介します。とりわけ胃がんは、早期ならば5年生存率は95%以上という、治りやすいがんのひとつです。本書で、ぜひ“正しい知識”を手してください。※シリーズオファー



**乳がん「手術後」の不安をなくす 新しい生活術**

著者：大野 真司

本体価格：1,600円


ISBN：978-4-391-15972-1

発売日：2023/11/10


体裁：A5(148mm×210mm)/176ページ

発行部数：7,000部

Rights sold:



医療の進歩で「不治の病」とは呼ばれなくなってきた現在、がんにかかった人にとって重要になってきているのが、治療と向き合いながらも、“自分らしい生活”を送ること。「ホルモン療法って、いつまで続けるの?」「再建手術後の生活は?」…など、乳がん治療の現状を知って、正しい知識を得ることができれば、“自分らしい生活”は実現できます。※シリーズオファー



**腰痛・ねこ背・巻き肩を解消! 胸椎伸展 10分寝るだけストレッチ**

著者：主婦と生活社

本体価格：1,500円


ISBN：978-4-391-16205-9

発売日：2024/3/15

体裁：A5(148mm×210mm)/120ページ

発行部数：25,000部

Rights sold:



腰痛や巻き肩やねこ背は、マッサージを受けたり、病院で診てもらおうと一時的には改善するものの、すぐに元通り。そんな体の悩みを根本から解決してくれるのがこの胸椎伸展です！世界最高峰のパレエ団「マリンスキー」に日本人で初めて入団した石井久美子が教える、腰痛、ねこ背、巻き肩を改善させるストレッチ方法。

人生が輝く魔法の  
ヨガ・メソッド50

読むだけで  
身体と心が  
ととのう  
ヨガ

言葉とイメージで  
ラクになる、  
ゆるくて楽しいヨガの教え

### 読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50

著者：綿本 彰

本体価格：1,600円

ISBN：978-4-391-16150-2

発売日：2024/3/8

体裁：A5変(148×190mm)/208ページ

発行部数：6,500部

Rights sold:

「言葉」と「イメージ」でラクになる、ゆるくて楽しいヨガの解説本。ヨガという独特なポーズを思い浮かべるとは思います、本来の目的は心をベストな状態にすること。本書ではヨガにおける呼吸と瞑想の技術を応用し、ポーズをとることなく「言葉」と「イメージ」の力で、身体やメンタルをベストな状態にととのえる、新しいヨガ・メソッドを紹介していきます。

CLAY ART  
BOTANICAL INTERIOR

クレイで作るポタニカルインテリア

### クレイで作るポタニカル&インテリア

著者：宮井 友紀子

本体価格：1,700円

ISBN：978-4-391-16083-3

発売日：2024/2/9

体裁：A4(210×297mm)/88ページ

発行部数：7,500部

Rights sold：繁体字

観葉植物、多肉、ペンダントグリーン、苔玉などを樹脂粘土を使って本物そっくりにするテクニックを学べるクラフトレシピ。プロセスは基本の葉・茎の作り方、彩色をていねいに紹介。QRコードから制作動画が視聴でき、型紙もダウンロードできます。

世界で一番美しい  
ドライフラワー

takako

### 生花を超えた魔法の花色 世界で一番美しいドライフラワー

著者：takako

本体価格：1,700円

ISBN：978-4-391-16046-8

発売日：2023/10/20

体裁：B5(182×257mm)/96ページ

発行部数：7,000部

Rights sold:

これまでにない鮮やかな発色で、美しいドライフラワーを作る独自の技術を編み出した、ドライフラワーアーティストtakakoさんの初の著書。初心者でも挑戦できる、鮮やかな花色と美しさが長もちするドライフラワーの作り方を紹介。作り方&花図鑑付き。

魔女の庭で  
見つけた  
ハーブの魔法

### 魔女の庭で見つけたハーブの魔法

著者：福間 玲子

本体価格：1,500円

ISBN：978-4-391-16199-1

発売日：2024/3/29

体裁：A5(148mm×210mm)/128ページ

発行部数：6,000部

Rights sold:

77歳の著者は心身ともに健康的で豊かな暮らしを満喫しています。その秘密は、食事はもちろん、生活のすべてにハーブを積極的に取り入れること。本書では、ハーブティーをはじめとした、ハーブの力を最大限に活かす活用法をわかりやすく解説しました。

京都  
季節を楽しむ  
暮らしごと 365日

### 京都 季節を楽しむ暮らしごと 365日

著者：smile editors

本体価格：2,000円

ISBN：978-4-391-15821-2

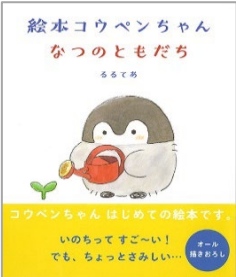
発売日：2022/10/21

体裁：B6(128mm×182mm)/384ページ

発行部数：9,000部

Rights sold：繁体字

本書では、京都にゆかりがあり、京都をこよなく愛する方々がそれぞれに見つけた小さな発見、日々の楽しみを、春夏秋冬、季節の移ろいを感じさせてくれる二十四節気ごとに、1日1ページで365日分ご紹介しています。ガイド本には載っていない素顔の京都をたっぷり味わえます。



### 絵本 コウペンちゃん なつのもだち

著者：るるてあ

本体価格：1,200円


ISBN：978-4-391-15822-9

発売日：2022/7/20


体裁：A5変(170×210mm)/32ページ

発行部数：19,000部

Rights sold：韓国語・繁体字



「いのちってすご〜い!でも、ちょっとさみしい…」みんなのすべてを肯定してくれる、大人気キャラクター「コウペンちゃん」はじめての描き下ろし絵本です。シリーズ第二弾も刊行予定。



### きみというよ コウペンちゃんのやさしい画集

著者：るるてあ

本体価格：1,900円


ISBN：978-4-391-15991-2

発売日：2023/4/1


体裁：A5(148mm×210mm)/160ページ

発行部数：15,000部

Rights sold：



いつでもみんなを褒めてくれる大人気キャラクター、コウペンちゃんの6周年を記念した画集ができました!「ほめてほしいとき」「疲れちゃったとき」「元気になりたいとき」……あなたのココロをぽかぽかにしてくれるやさしい画集です♪



### チャイロイゴマ はじめてのはちみつのはちみつ

著者：サンエックス

本体価格：1,000円


ISBN：978-4-391-15586-0

発売日：2021/3/5

体裁：B6変(128mm×164mm)/128ページ

発行部数：29,000部

Rights sold：



サンエックスの大人気キャラクター・リラクマのおともだちのチャイロイゴマのキャラクター絵本。チャイロイゴマがリラクマたちに出会う前、はちみつのはちみつで暮らし始めた頃を、描き下ろしのイラスト&ストーリーで描きます。2023年に第二弾も刊行。