



## 四六判

## マンガ「実は〇〇」な動物図鑑

横山雅司 著

ISBN4-8013-0810-7

税込1760円



## 四六判

## 【新装版】産業カウンセラーが教える「つぶれない働き方」の教科書

吉岡俊介 著

ISBN4-8013-0809-1

税込1760円



## 四六判

## 明治維新と日本の城

安藤優一郎 著

ISBN4-8013-0808-4

税込1870円



## B5判

## SLK STYLE 2

スターライト・キッド 著

ISBN4-8013-0803-9

税込3000円



## 四六判

## ニッポンの土木 執念の難工事

もへじ 著

ISBN4-8013-0742-1

税込1870円



## 四六判

## 何かがおかしい日本語

高島雅文 著

ISBN4-8013-0804-6

税込1430円



## A5判

## 園部式 股関節痛 改善メソッド

園部俊晴 著

ISBN4-8013-0802-2

税込1540円



## A5判

## 淘宮術古い

有山茜 著 雨本真衣 著

ISBN4-8013-0794-0

税込2200円



## 四六判

## 【新装版】マンションの大規模修繕でダマされない方法

建山晃 著

ISBN4-8013-0801-5

税込1980円

誰かに話したくなる、驚きの動物知識が満載！

“超意外”な生き物の生態をマンガで深掘り！

「マンボウはまっすぐしか泳げず、岩にぶつかっただけで死ぬ」「クマムシは何をしても死かない最強の生物」インターネットを見てみると、そうした動物の生態にまつわる“まことしやかな噂”で溢れている。しかし、それらは間違いだ。マンボウは本当は丈夫で活発だし、活動中のクマムシは非常にデリケートで、すぐ死んでしまうのだ。本書はそうした動物の知っているようでし…

不安・責任・ストレスの多い仕事につぶされそうあなたへ

がんばって働く人のためのメンタルケア

「仕事がつらい……でも辞められない」その悩み、プロが解決します！不安、責任、ストレス……仕事の重圧に、自分の心がつぶれてしまいそうになることはありませんか？シニア産業カウンセラーとしてビジネスパーソンからの相談を受けている著者が、「つぶれない働き方」のコツを伝授！かつて会社勤めでつぶれてしまった経験と、退職後に産業カウンセラーとして積んだ経験をも…

日本の城はいかにして明治の危機を乗り越えたのか

「お城のその後」をめぐる知られざる近代史

武士の権力を象徴した城は、明治維新によって存続の危機を迎えた。全国の城は解体が進み、在りし日の姿を失っていく。そんななか、城の建物・跡地の利用をめぐって、攻防戦が勃発。政府、陸軍、旧藩主、旧藩士、地元住民など、大勢の思惑が絡み合なが、城の存廃は決まっていった。城はいかにして、明治の危機を乗り越えたのか。その知られざるドラマに迫る。…

スターライト・キッド、スタイルブック第二弾！

夜空に遊ぶスカイタイガーのすべてに迫る！

大人気女子プロレス団体・スターダムが誇るマスクウーマン、夜空に踊るスカイタイガー・スターライト・キッドのスタイルブック第二弾！激動の3年間を振り返る2万字ロングインタビュー、撮り下ろしスタジオ特写、古民家グラビア、豪華スペシャル対談など、プロレスデビュー10周年を迎えたSLKの魅力に迫る一冊！…

執念が不可能を打ち破る

日本を動かした巨大建設計画の裏側に迫る！

日本を動かした巨大建設計画の裏側に迫る！登録者数30万人！合計視聴回数1.3億回！交通・土木・廃墟解説YouTuber「もへじ」初の著書日本の土木技術は世界一の水準とされており、卓越した技術力でこれまでに数々の難工事をクリアしてきた。世界最長の海底トンネルである青函トンネルや、映画にもなった黒部ダムの工事は有名だ。しかし、難工事はあまり報道されていないだけで、…

「やばいよ、絶対絶命だ」「ご乗車できません」…

どこがおかしいか気づきましたか？

「よろしかったでしょうか」「ご乗車できませんのでご注意ください」「目から火が出る」……。世の中にはそんな「何かがおかしい日本語」が溢れています。知らず知らずに間違った日本語を使っていても、大人になるとなかなか指摘してもらえないもの。ですが、あとから気づいて恥ずかしい思いをしてしまった、という事態は避けたいところです。そこで本書では、大人でも間違え…

足の付け根・骨盤の痛みが消える

原因発見＆根本治療でつらい痛みが解消する！

現在の医療現場において、股関節を専門にした医師や理学療法士は多いとは言えません。それゆえに、どの医療機関に行っても投薬や手術、電気を当てる、マッサージをするといったお決まりの治療法が行われているのが現状です。しかし正直に言うと、それらの治療法であなたの股関節の痛みが治るのは難しいでしょう。これらの治療法は、発症して1ヵ月以内の急性の痛みに対しては…

はじめてでもよくわかる

「3つの性」で本質が見えてくる

「誕生日」といえば、1人に1日だけ…今までではそれが当たり前でした。でも今は、すべての人が「もうひとつの誕生日」を持っています。それが「受胎日」です。そして、受胎日を十干十二支や五行の手法で分析することで、人間の本質を導き出すのが、約4000年の歴史を持つといわれる「淘宮術」です。かつては貴族などの特権階級に独占されていましたが、現代ではそのような制…

工事を賢く見極める！

知識ゼロから始める大規模修繕工事の準備

【好評につき増補改訂！最新事情を反映してアップデート】マンションの資産価値と財産を守るために、工事を賢く見極める！管理組合理事は絶対に知っておきたい大規模修繕工事のコツを、業界のベテランが伝授する。来たるべき工事に向けて知っておくべきこと、やっておくべき準備、そしてマンションの管理組合を狙う詐欺師たちの実態について、長年の経験と最新情報をもとに記…



## 四六判

子どものおくちポカンが気になったら読む本

歯科医師ゆか 著  
ISBN4-8013-0796-4  
税込1650円



## A5判

ちいさな会社の事業承継

赤津寛紀 著 柴崎貴子 著 房野和由 著  
ISBN4-8013-0793-3  
税込1980円



## 四六判

住みたい街の東京史

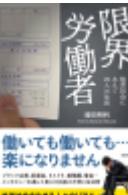
青山誠 著  
ISBN4-8013-0797-1  
税込1760円



## 四六判

台東区 裏の歩き方

花田庚彦 著 阿左美UMA 著  
ISBN4-8013-0795-7  
税込1760円



## 四六判

限界労働者

増田明利 著  
ISBN4-8013-0792-6  
税込1540円



## 四六判

あの日のあの時、デスマッチ！

入江ありゑ 著  
ISBN4-8013-0791-9  
税込1980円



## 四六判

[改訂新版] ブドウ糖を絶てばがん細胞は死滅する

福田一典 著  
ISBN4-8013-0790-2  
税込1980円



## A5判

なつぽい初の著書『29/30』

なつぽい 著  
ISBN4-8013-0782-7  
税込2800円



## 四六判

終戦後の日本軍

高石弘明 著  
ISBN4-8013-0787-2  
税込1760円

## 日本人の子どもの3割がお口ぽかん？

お口ぽかんは容姿だけではなく、健康にも影響を及ぼします。

ふとした時に、子どもの口が“ポカン”と開きっぱなしになっているのが気になったことはありませんか？最近では、大きくなつても日常的に口がポカンと開いている子どもたちが増えています。これは子どもたちの遊びや食事の変化が原因だとされています。お口ポカンが長引くと以下のようないでメリットがあります。①虫歯になりやすくなる②口臭がしやすくなる③感染症にかかる

## 自社にとってのベストな方法が見えてくる

## 数々の支援制度が満載

長年続けてきた大事な会社を次代へとつなぐのは大変な仕事です。誰が引き継ぐのか、どのような方法があり、どの選択肢を選ぶのが得なのか。そして問題になるのはどこなのか…。司法書士・税理士・特定社会保険労務士がそれぞれの分野について分かりやすくまとめた1冊です。…

## 江戸のお殿様が住みたい街…第1位は？

## 「住みたい街」から見えてくる東京の姿

『江戸時代版・住みたい街ランキング!!』身別に居住地を厳密に定められた江戸時代、庶民に与えられた土地は江戸市中のわずか15%しかなく、その大半が環境劣悪な低湿地だった。狭い長屋は日当たりが悪く湿気が充満している。大雨が降れば道は川のようになって家中まで水浸し、燃えやすい木造住宅が密集する街は常に大火事の危険もあった。不快なだけではなく危険な場…

## ようこそディープタウンへ

## 上野、浅草、鶯谷、吉原…

上野、浅草、鶯谷、吉原…猥褻さと熱気に満ちたヤバい街々をご案内！違法風俗が密集した上野のビルの現在、風俗ライターが語る鶯谷のデリヘル事情、上野・浅草の薬物事情、山谷の生活の実態、荒々しさで名を馳せた三社祭の今と昔…。ベテラン記者ふたりが台東区の裏に迫る。…

## 働いても働いても…楽になりません

## 格差社会を生きる人々のリアル

このところ巷には景気のいい話が溢れている。日経平均株価が史上最高値を突破、金価格史上最高に、春闘額額回答続出…。だけど実感は乏しい。では一般的な働く人たちの金銭事情はどうだろう。平均年収は47.8万円だが、実質賃金はマイナスが続き、プラスに転じることはあまりない。社会保険料も上がっているし、物価高もあって、生活に余裕ができたと感じている人は少ない…

## プロレス史を鮮血で染めた！

## 懐かしの闘いがよみがえる！

デスマッチ——それは数あるプロレスのルールの中で、もっとも過激で危険なもの。戦う者の手首を鎖でつなぐチェーンデスマッチ、金網の中で闘う金網デスマッチなど、デスマッチ自体は古くから存在したが、それが飛躍的に進化したのが、90年代の日本だった。1989年、涙のカリスマ・大仁田厚が5万円の資金でFMWを立ち上げ、過激なデスマッチ路線を薦進。そして有刺鉄線電流爆破…

## 6刷突破の書籍が「改訂新版」として登場！

## ケトン食で体内のがん細胞を攻撃にする

がん細胞は、ブドウ糖（グルコース）に対する依存度が正常細胞に比べて何十倍も高くなっています。よって、がん細胞がブドウ糖を利用できなくすれば、正常細胞にダメージを与えず、がん細胞だけを死滅させることができます。そのため、食事中の糖分の摂取を減らして、中鎖脂肪酸トリグリセリド（中鎖脂肪）を多く摂取する「中鎖脂肪ケトン食」を実践すれば、がん細胞をピンボ…

## スターダムの『最速の妖精』なつぽい初の著書！

## 撮り下ろし写真、多数収録！

プロレスデビュー10周年記念！スターダムが誇る人気選手“ハイスピード・フェアリー”なつぽい初の著書！これまでの10年間を振り返るエッセイパートと、美しい自然の中、そしてホームタウン・横浜で撮影したフォトパートからなる2部構成。29歳から30歳へと移り行くいまだからこそ見ることができる、なつぽいの素顔。全女子プロレスファンに捧げる一冊！…

## 兵士たちが見た激動の戦後日本

## マッカーサー来日直前に厚木基地で反乱勃発

大日本帝国は、3年8ヶ月におよぶ太平洋戦争に敗れて連合国軍に降伏した。では、その後に日本軍はどうなったのだろうか？本書はこの疑問に、最新の歴史学研究をふまえて答えたものだ。軍人による反乱未遂事件、復員兵や特攻兵に対する世間の態度、東条英機をはじめとした指導者たちの戦後、陸海軍組織の戦後処理…。軍関係者の視点から解き明かす、戦後混乱期の日本のリアル。…



四六判

私のなかの 希死念慮ちゃん

芳賀高浩 著

ISBN4-8013-0786-5

税込1650円



A5判

地元最高！ (8)

usagi 著

ISBN4-8013-0785-8

税込1089円



A5判

子どもの発達が気になるので療育に行かせてください！

はちみつこ 著

ISBN4-8013-0784-1

税込1430円



四六判

なぜ日本製の服は着心地がいいのか

リサ 著

ISBN4-8013-0783-4

税込1650円



A5判

発声が脳に効く！  
おとの音読トレーニングBOOK

おとの音読研究会 編 生塩研一 監修

ISBN4-8013-0779-7

税込1650円



四六判

超訳 真言

安平真琴 著

ISBN4-8013-0778-0

税込1540円



四六判

無課金投資の裏ワザ

小林獎 著

ISBN4-8013-0776-6

税込1540円



四六判

答えのない時代を生きるために、哲学が教えてくれること

前田圭介 著

ISBN4-8013-0775-9

税込1650円



四六判

終わりよければ、すべてパッション！

高橋奈七永 著

ISBN4-8013-0774-2

税込2500円

「生きづらい」は甘えじゃない！

1,000人を超える自殺未遂患者を診た精神科医、初の著書！

『1,000人を超える自殺未遂患者を診た精神科医が教えるメンタルケア』 希死念慮とは、「死にたいと思う気持ち」を指す言葉です。本書は、キャラクターとして具現化した「希死念慮ちゃん」との対話を通じて、あなたの心の現在地を把握し、強くしなやかに生きるために手助けになることを目指して書かれました。希死念慮、と聞くと、「死にたくて仕方がない」といった強い自殺願…

全員ヤクザ。

ヤクザは怖いぞ！

大人気！ ポップでリアルな裏社会漫画『地元最高！』の第8巻♪シャネルちゃんともひろちゃんは、半グレの紅麗亞さんの下で●麻の栽培と密売をしながら、今日も地元で元気に暮らしている。最狂刑事・奈良さんによる捨て身の捜査により、紅麗亞グループとしづかグループはピンチを迎えるも、返り討ちで奈良さんをクビに追い込み、事なきを得た。刺傷事件を起こして少●院にいた…

「最適な療育」に出会うまでの4年間の奮闘記

子どもの気になる発達のこと…いつまで「様子見」すればいいの？

Instagramフォロワー数9.2万人！ 自閉スペクトラム症と診断されるまでの息子との4年間をまとめた、療育ガイド付きコミックエッセイ。書下ろしエピソードを多数掲載！ \* \* \* 1歳を過ぎた息子は、ささいなことで激しくかんしゃくを起こす毎日。こだわりが強くて、お友だちへの拒絶反応も強くて…子育てって、どこ家庭もこんなに大変なの…？ 発達のことを相談したくても「今だけ…

日本製の服がもっと好きになる

Xで何度もバズった服飾のプロ、待望の著書

【デザイナー兼パタンナーの視点でやさしく解説】 Xで何度もバズった服飾のプロが、日本製の服の知られざる魅力を大解剖。着心地のよさを生み出す「設計の力」と、世界トップクラスの「縫製の力」に注目して、日本の服づくりの奥深さに迫る。服選びがもっと楽しくなる、ファッション好き必見の1冊。…

音読で悩みを解決しませんか？

名作文学で脳を活性化！

「年を取ると、身体的・精神的な機能が低下するのは仕方ない」と思っていませんか？ しかし、日常生活の中にちょっとした習慣を取り入れることで、その衰えを緩やかにし、むしろ活性化させることができます。その一つが、音読です。単に文章を声に出して読むというシンプルな行為ですが、音読には認知機能の維持・向上、口腔機能のトレーニング、そして心理的なリラック…

諸願成就・災難消除・現世安穏・開運招福

真言を唱えて仏さまに祈りを届ける

真言は密教において古来より伝わる、仏さまに向けた祈りの言葉のことです。また、真言は仏さまの真実の教えのエッセンスが凝縮された言葉でもあります。お坊さんが日々の勤行（お勤め）で真言を唱えることもあれば、仏教を信仰する人々が日々の生活で「おまじない」のように真言を唱えることもあります。それは、真言を唱えることで、仏さまの慈悲の心と威神力を発動させ、現世…

資金がなくても仮想通貨を始められる！

歩く、ゲーム、通販などで仮想通貨をゲット！

投資は、元手となる資金が必要……。これは長らく、投資の世界では常識として語られてきました。しかし、現代ではその常識は変わりました。たとえ元手が一切なくても、仮想通貨（暗号資産）を手に入れて投資を始めることができるようになったのです。その方法は簡単です。たとえば、「友達紹介コードを通じて仮想通貨取引所の口座を開設する」「歩くとポイントが貯まるアプ…

悩み、問い合わせる人のための対話で聞く哲学の扉

生きづらさが和らぐ考え方

「自分はどこまで自分のもの？」 「助けを求めるのは無責任？」 「多数派の支持＝「正義」になる？」 すぐに答えが出ないモヤモヤを抱え、不確かな時代に生きづらさを感じる人に贈る、やさしい哲学の本！ 今は、混沌とした「答えのない時代」だとしばしば言われます。便利さが手に入ったと同時に変化のスピードも加速し、将来の予測はますます難しい時代になり…

女子プロレス界の人間国宝

高橋奈七永、28年の集大成！

2025年5月24日、ひとりの女子プロレスラーが引退を迎える。『女子プロレス界の人間国宝』とも呼ばれる、高橋奈七永である。その28年にわたるプロレス人生は、まさに波乱万丈。高校を中退し、憧れだった全日本女子プロレスに入門するも、デビュー2年目に会社が倒産。新生全女の中心選手として奮闘し、悲願のチャンピオンベルトを獲得するもケガで返上。その療養中に全女は解散し…



## 四六判

[新装版] 名言 中原中也

彩図社文芸部 編  
ISBN4-8013-0773-5  
税込1430円

## 四六判

自分に合った「働く」が見つかる  
発達障害の人のための自分攻略法林田絵美 著  
ISBN4-8013-0768-1  
税込1760円

## A5判

なぞり書き 金子みすゞ

彩図社文芸部 編  
ISBN4-8013-0770-4  
税込1320円

## 四六判

土田世紀、描く語りき

北村永吾 著  
ISBN4-8013-0769-8  
税込1540円

## A5判

【図解】医療費・仕事・公的支援の  
悩みが解決する がんとお金の話黒田ちはる 著  
ISBN4-8013-0767-4  
税込1760円

## 四六判

ラク速 麻雀上達法

滝沢和典 著  
ISBN4-8013-0752-0  
税込1760円

## 四六判

普通じやない

札幌のギャグ男 著  
ISBN4-8013-0750-6  
税込1980円

## B5判

[新装版] 1週間でみるみるうまく  
なる！ 子どもの文字練習帳高田由紀子著 著  
ISBN4-8013-0764-3  
税込1100円

## 四六判

高学歴AV女優

寺井広樹 著  
ISBN4-8013-0763-6  
税込1760円

## 人間 中原中也の姿が浮かび上がる

## 友人に、恋人に、家族に語った中也の“肉声”

中也の詩集や研究書は数多く出版されていますが、その「肉声」に焦点を絞った本はありません。生誕100周年記念企画として、稀代の詩人中原中也が、友人や恋人、家族などに語った言葉を集めました。日記や手紙などにも目を通し、心に染みる名言をピックアップ。この1冊で人間中原中也が浮かび上がります。※本書は2010年に小社より刊行した『名言中原中也（文庫版）』の表丁…

## 特性に合わせた働き方を考えるためのヒントが満載

## 当事者・支援者・経営者の著者による実践的仕事術

【発達障害の人のための実践的仕事術】仕事の困りごとに備えたい人、相性のいい仕事を見つけたい人必見!!自分と相性のいい働き方を見つけるには、「特性」を深く理解することが重要です。特性には、「ポジティブに作用するとき」と「ネガティブに作用するとき」があります。例えば「過集中しやすい」という特性は、「一点に集中して力を発揮する場面」では大きな強みになります…

## 胸に響く美しい言葉が心を清めてくれます

## 「私と小鳥と鈴と」「大漁」「不思議」「金魚のお墓」…

【180度、べた一っと開く製本で書きやすさ抜群です！】金子みすゞの詩は、自然や動植物に対する深い愛情、それをいつくしむ心、子どもが持つ独特の感性、誰もがふとしたときに覚える一抹の寂しさといった感情を、みずみずしい言葉で表現しています。金子みすゞが生きたのは、約100年ほど前のこと。それなのに、詩が描く情景は、今も私たちの心の中にありますように感じられるの…

## 天才漫画家の知られざる素顔

## 元アシスタントが描く

『未成年』『俺節』『編集王』『同じ月を見ている』……。どこまでも熱く、泥臭い。読む者の胸を打つ傑作を数多く残した漫画家・土田世紀。その素顔を、元アシスタントの漫画家が描く。ツッパーを囲む個性派のスタッフたち、予測不能な行動に走る漫画家、ネームの達人と呼ばれた土田世紀・創作の極意、あの名作誕生の舞台裏、そして天才の知られざる苦悩……。200ページ超、…

## 看護師FPが寄り添います

## あなたのために、あなたの大切な人のために…

治療の進歩により、近年は「がんと共に生きる」という時代になりました。ただその分、治療は長期・高額になる傾向があります。そのため、がんになった患者さんは「病気の心配ももちろんだけど、お金の心配も大きい」ということになってしまいます。もし当事者になった時、どうすればいいのか? FPとして多くの患者さんの相談に乗ってきた著者がぐわしく解説します。…

## 麻雀強者への最短ルート

## 基本から上級まで「ラクに・最速で」学べる！

基本から上級まで「ラクに・最速で」学べる！攻守の戦術を効率よくマスターして、最短ルートで麻雀強者になれ！「ラク速」すなわちラクに最速で強くなれる、麻雀初中級者のための手引き。Mリーグで活躍する滝沢和典が、最短で麻雀強者になるためのセオリーを解説する。初心者が麻雀を学べるコンテンツはたくさんあるのに、なぜ上達せず伸び悩んでしまうのか?それは「学ぶ順…

## 壮絶なイジメ、ヤクザ時代、手に入れたラップという武器

## 大注目ラッパーの壮絶な半生

あれはたしか中1の夏。「あなたの知能は小学3年生で止まっている」と学校の先生に言われた。診断名は知的障害と、パニック障害。俺は立派な障がい者だった。友だちは離れていた。母さんは泣いていた。すべてを失った俺は、暴力で自分を着飾った。舐めたヤツは拳で黙らせて、しまいにはヤクザになった。周りから、もっと人がいなくなってしまった。“お前は普通じやない”…

## 「きれいな字」のルールで一生きれいな字が書ける！

## 7つのルールを7日で習得

大人になってからきれいな字を書けるようになるには、かなりの努力が必要になります。でも、子どものうちに「きれいな字とはどんな字か」が理解できれば、文字で困ることは一生なくなります。本書は、子どもの時から、どんな字にも応用できる「コツ」を身につけるための本です。「きれいな字」の7つのルールを解説し、1週間練習することで、効率よくマスターできます。…

## 才女たちはなぜ脱いだのか？

## 高学歴AV女優のホンネに迫るインタビュー集！

様々な人々が集まる、アダルトビデオの世界……。その中でも近年注目を集めるのが、高い学歴を持つAV女優の存在である。難関国立大や有名私立大を卒業後、あるいは在学中に、AV女優としてデビューをする「高学歴AV女優」。彼女たちは数多ある人生の選択肢の中から、なぜAV業界に進むことを選んだのか。国立大学を卒業後、上場企業勤務を経てAVデビューしたミュウさ…



四六判

赤ちゃんのための補完食入門  
改訂版  
相川晴 著 川口由美子 監修  
ISBN4-8013-0762-9  
税込1650円



A5判

地元最高！ (7)  
usagi 著  
ISBN4-8013-0760-5  
税込1089円



A5判

育児年表でわかる  
子育て世帯がもらえるお金のすべて  
高山一恵 著  
ISBN4-8013-0753-7  
税込1540円



A4変判

パズル塗り絵でめぐる世界遺産  
新装版  
パズル塗り絵研究会 編  
ISBN4-8013-0757-5  
税込1650円



A5判

東大式ナンプレドリル  
永田耕作 著  
ISBN4-8013-0756-8  
税込1320円



四六判

狭い家でも子どもも快適に暮らすための部屋作りのルール  
しかまのりこ 著  
ISBN4-8013-0755-1  
税込1760円



四六判

【実録】ジャパン女子プロレス  
山本雅俊 著  
ISBN4-8013-0749-0  
税込2200円



四六判

大阪 裏の歩き方  
花田庚彦 著  
ISBN4-8013-0748-3  
税込1760円



四六判

仕事がもっとうまくいく！  
ビジネス言い換え図鑑  
おとなの語彙力研究会 編  
ISBN4-8013-0745-2  
税込1430円

WHOが推進する最新・科学的な離乳食の考え方

赤ちゃんの足りない栄養を補おう！

10刷突破の『赤ちゃんのための補完食入門』が最新データになりました。「日本人の食事摂取基準2025年版」・「WHO補完食新ガイドライン」対応！「母乳育児・ミルク育児どちらも対象です。突然ですが、「補完食」ってなんでしょうか？補完食とは、WHO(世界保健機関)が提唱している、科学的な根拠に基づいた、赤ちゃんの成長に必要な栄養を補う食事のことです。日本でいうところの…

殺し合いが始まるよ♪

暴力で全て解決！

大人気！ポップでリアルな裏社会漫画『地元最高！』の第7巻♪紅麗亞グループ殲滅のため、警察は本格的な捜査に乗り出した。刑事の奈良さんたちは家宅捜索で紅麗亞グループを追い詰めたと思いきや、奈良さんと仕事で協力していた現役ヤクザの柳が、ヤクザと警察の癒着をバラしてしまう。これも紅麗亞さんの術中だった。奈良さんはそのまま、署長命令で退職させられることに。…

子育て世帯向けのお得な制度を網羅！

出産準備～大学卒業まで

【2025年最新情報を収録！】国や自治体の子育て支援策を利用したいけど、自分がどんな制度を使えるのか、よくわからない…そんな方に向けて、子育て世帯が受けられる支援制度を、できるだけわかりやすくまとめました。…

パズルで世界遺産巡り！

指定の色で塗ると絵が浮かぶ！

パズル塗り絵は、番号の書かれたマスを指定の色で塗っていくと絵が現れる塗り絵です。本書では、世界各国の世界遺産の中から、32か所を取り上げパズル塗り絵にしました。アメリカ、ロシア、日本、タンザニア、ギリシア、ナミビアなど…馴染み深いところから少し珍しい場所まで取り上げました。塗りながら、どこに辿り着くのかを推測して楽しんでください。色鉛筆は指定の色…

4種類のナンプレで、遊びながら数字に強くなる！

6才から楽しめる算数パズル

皆さんは、「ナンプレ」に対してどんなイメージを持っていますか？「頭の体操になるパズル」と認識している人が多いのではないかでしょうか。もちろん、ナンプレは脳を活性化させます。しかしそれだけではなく、ナンプレは算数・数学の勉強の大きな土台を作ってくれます。僕は幼少期からナンプレが大好きで、毎日のように遊んでいました。「勉強している」という意識は全くな…

家具の置き方を変えるだけで、自然と片づく家に！  
狭い家でも子ども部屋を作るアイディアも紹介

1LDKに3人暮らし、2LDKに5人暮らし、3LDKに6人暮らしでも！

「おもちゃや絵本、学用品があふれていて家が片づかない！」「子ども部屋を作つてあげたいけれど家が狭くてスペースがない」そんなお悩みを、一級建築士であり模様替え作家でもある著者が解決。さまざまな家族構成と間取りの実例を掲載したので、役立つヒントが満載です。…

メジャーに挑んだ第二の女子プロレス団体

ジャパン女子プロレスの誕生と崩壊！

神取忍、キューイー鈴木、尾崎魔弓…。令和の時代に昭和プロレスの忘れ物、ジャパン女子プロレスの本がついに出了！その誕生から崩壊まで現場で奮闘した男ヤマモが、32年の時を経て魂の執筆。メジャー全女に対抗した第二の女子団体の真実とは!?これは読む価値がある！ロッキー小川(MARIGOLD代表)1986年8月1日、東京・後楽園ホールでひとつの女子プロレス団体が産声を上げた…

日本随一のカオスな街を楽しみ尽くす

取材歴25年のベテラン記者が大阪の裏をご案内

普通の観光では物足りない人必見！西成の覚醒剤事情、大麻売買のリアル、五大新地の歩き方、立ちんぼたちの現在、大阪人がオススメする美味しい飲食店、宿泊先として安くて便利なドヤ…。取材歴25年のベテラン記者が大阪のディープな素顔に迫る。…

何気ないやりとりが“信頼される一言”に！

今日から使える100フレーズ

「あの人のプレゼンはいつも参加者が身を乗り出して聞いている」「あの人のから指摘はいつも自然と聞き入れたくなる」「あの人に相談すると、不思議とアイデアが引き出される気がする」あなたの職場や仕事相手に、そういう人はいませんか？きっとその人自身もプレイヤーとして能力を発揮していることでしょう。言い換えると、「仕事がうまくいっている」人ということです。…



四六判  
がん消滅

福田一典 著  
ISBN4-8013-0744-5  
税込1980円



四六判  
「幹細胞治療」で自閉症・発達障害は改善する

バジルタカヒロ 著  
ISBN4-8013-0736-0  
税込1760円



四六判  
世界を変えた科学史

三澤信也 著  
ISBN4-8013-0715-5  
税込1760円



四六判  
カサンドラ症候群でつらい人のための気持ちが楽になる別れ方

真行結子 著  
ISBN4-8013-0743-8  
税込1650円



四六判  
教養としてのハイブランド

とあるショップのてんちょう 著  
ISBN4-8013-0733-9  
税込2090円



四六判  
【新装版】中国最凶の呪い蠱毒

村上文崇 著  
ISBN4-8013-0739-1  
税込2420円



四六判  
マッドサイエンティスト図鑑

沢辺有司 著  
ISBN4-8013-0737-7  
税込1650円



A5判  
地元最高！ (6)

usagi 著  
ISBN4-8013-0735-3  
税込1089円



四六判  
監督のクセから読み解く名作映画解剖図鑑

廣瀬純 著  
ISBN4-8013-0732-2  
税込1980円

がん細胞を狙い撃つ

注目の最新医療を解説！

いま、世界の研究者たちが注目しているがんの治療法があります。がん細胞を「制御された細胞死」へと導く「フェロトーシス誘導療法」です。フェロトーシスは、細胞内で鉄介在性に活性酸素やフリーラジカルが発生し、細胞膜の脂質の過酸化が生じて、細胞膜が破綻して起こる細胞死のことを指します。がん細胞は細胞内に鉄を多く取り込んでいるため、この細胞内の鉄を利用し…

自閉症・発達障害の根本にアプローチできる

話題の再生療法をやさしく解説！

自閉症・発達障害は、その原因がまだ判明していないこともあって、症状の飛躍的な改善はできない病気とされてきました。病気を治す根本的な治療法がなかったため、「対症療法」でしのぐしかなかったのです。しかし、いま、その状況は劇的に変わりつつあります。「幹細胞治療が、自閉症や発達障害にも効果がある」そのことが、医学的に証明されたからです。幹細胞治療は、…

天才科学者たちのリレーでできた最高に面白い科学の軌跡

タレスからシュレディンガーまで

古代から現代に至るまで、科学の世界では何度も大きな発見や発明が起こりました。その結果が、今の私たちの快適な生活です。とはいえ、ここまでたの過程は簡単ではありませんでした。古代ギリシャ時代から現代までの約2600年間で、いったい何が起きたのか？科学者たちの苦労や業績をたどっていくと、どのように科学が進展してきたのかが理解できます。ある科学者のふとした疑問…

気持ちを整え、夫と向き合う第一歩を踏み出す

専門カウンセラーと考える自分らしく生きる方法

「夫に働くことを禁止され、交友関係も制限されてつらい」「関係は最悪だが、ステータスの高い夫と別れるのは惜しい」「行きすぎた教育のせいで子どもが心身ともに疲弊している」「心が通わずつらいものの、離婚には罪悪感を抱いてしまう」「借金を繰り返す夫にうんざり、だけど離婚はかわいそう」そんな悩みを抱えたカサンドラ症候群の人に向けて、専門カウンセラーが解決…

アパレル店長が教えるやさしい服飾史

なぜ、僕たちは高い服を着るんだろう？

『アパレル店長が教えるやさしい服飾史』ブランド物の服って、正直めちゃくちや高いですよね？値段が値段だし、高品質でこだわっていることは分かるけど、それでも一見なんの変哲もない白シャツやパークーが、普通に10万円を超えてしまうような世界です。「それでも好きだから頑張って買う」という方と、「自分は理解できない」という方…両方いらっしゃると思います。僕…

猫で呪い、虫で殺す

呪術大国・中国にて 今もなお畏怖される「蠱毒」を 古文書と伝承、 報道から 読

呪殺。それは人を呪い殺す呪術の奥義である。そして、蠱毒は人の命を奪う呪術、呪殺の手段の中で、最凶の邪法として畏怖されているのだ。蠱が恐れられているのは単に人の命を奪うからではない。蠱は人を病の苦しみに沈めるのだ。蠱の呪力に憑かれた人は、何か月も、何年も、病の苦しみに苛まれ、絶望の果てに命を落とすのである。毒針、粘液、強靭な牙、獰猛な食欲を持つおび…

理を外れた33人の科学者

科学は狂気の上に成り立っている

発明家のニコラ・テスラや数学者のジョン・ウォン・ノイマン。彼らのように類い稀な才能をもち、偉大な業績をおさめながら、どこかで狂気を宿し、道を踏み外した科学者というの少なくない。本書ではこのような科学者を「マッドサイエンティスト」として、その33人の狂気をえぐりだす。いわくつきの、いかがわしい科学者はもちろんのこと、子どもむけの科学図鑑でおなじみの偉…

警察と全面対立！

狂乱刑事vs極悪半グレ♪

今ノリにノっているアートロー漫画『地元最高！』の第6巻！南町と違法品の取引をしていたシャネルちゃんたちは、刑事の奈良さんからの職務質問をうまくかわすことができた。これは南町のボスであるアケミさんの仕込みだったが、アケミさんは●ちゃんに殴られ、重傷を負ってしまう。その上、警察が捜査を強化したことで、紅麗アグループは犯罪活動を休止せざるをえなくなつた。…

クセ=演出がわかれば映画はもっと面白くなる

全映画ファン必見！

本書で注目するのは、映画監督のクセ=演出。撮影方法、構図、編集をはじめとした演出から、名監督・名作映画の魅力を解き明かします。とりあげるのは、ハリウッドのピットメーター、ヌーヴェル・ヴァーグ、サスペンスの巨匠、実験精神に溢れた日本人監督など、独自の演出で現代映画を牽引してきた12人。唯一無二の映画批評を実践する著者が、彼らの魅力を語りつくします。ぜ…



A5判  
昭和ぐらふいてい

飯塚クニオ 著  
ISBN4-8013-0726-1  
税込1980円

昭和の挿絵画家が遺した希少なスナップ写真

昭和三十年代の東京が蘇る！

昭和30年代から70年の間、東京はどう変わったのか？希少な写真で振り返る、懐かしの東京。敗戦による失意の時代から這い上がり、今日の発展の礎となつた昭和30年代頃の高度経済成長期の日本。貧しいながらも活気があつて、まさにマンガや映画で人気だった『三丁目の夕日』の世界そのものでした。本書は昭和30～40年代の東京各地の街角の写真を集め、当時の情景が約70年の時を経…



四六判  
封印された日本の離島 DEEP

夏川一生 著  
ISBN4-8013-0725-4  
税込1540円

離島の未知の領域にディープに踏み込む！

日本の離島の魅力を深堀りする

日本には1万4125もの島がある。しかし、そのうち、よく知られている島はほんの一部にすぎない。本書では、有名な島からあまり知られていない島まで、幅広くディープに深堀りして紹介した。そこに生きる人々のいきいきとした姿とあわせて、じっくりと離島の魅力を堪能していただきたい。…



A5判  
園部式 足底筋膜炎 改善メソッド

園部俊晴 著  
ISBN4-8013-0728-5  
税込1540円

病院で直らなかつた痛みには真の原因組織がある

下肢のスペシャリストが教える実践的治療法

■「足底筋膜炎」と診断された足の痛み・しびれの真の原因■簡単で効果的なセルフケアを画像と動画で紹介！■自分で・自宅でできる痛みの改善法が満載！――足の裏の痛みを訴えて病院に行くと、レントゲンを撮って「扁平足でですね」「かかとに棘がでていますね」と言われ、足底筋膜炎という診断が下され、薬を飲んで安静にする……。この本を手に取ってくださったあなた…



四六判  
ソ連秘密警察リュシコフ大将の日本亡命

上杉一紀 著  
ISBN4-8013-0727-8  
税込1980円

歴史の闇に埋もれた史上最大の亡命事件！

日ソ謀略史の謎に迫る歴史ノンフィクション

日中戦争の最中の1938年6月13日、満洲とソ連の国境で、ひとつの亡命事件が発生した。ソ連から逃亡してきた男の名前は、ゲンリフ・サモイロヴィッヂ・リュシコフ。ソ連秘密警察の高官でスターインの右腕としてウクライナでの虐殺を指揮していた「大物」だった。秘密戦の専門家だったリュシコフは、対ソ戦のブレーンとして日本軍に協力していくことになる。ノモンハン事件、太平洋…



四六判  
死刑囚の理髪係

ガリ 著  
ISBN4-8013-0724-7  
税込1540円

東京拘置所に服役する元美容師の著者…

割り振られたのは、死刑囚の髪を切る仕事だった！

ニュースでは報じない、生々しい実情を描くノンフィクション！・秋葉原無差別事件、加藤智大死刑囚・あさま山莊元連合赤軍、坂口弘死刑囚・横浜港バラバラ殺人事件、池田容之死刑囚・相模原障害者施設26人殺傷事件、植松聖死刑囚…etc. …



四六判  
樹海怪談

村田らむ 著  
ISBN4-8013-0723-0  
税込1540円

鬱蒼とした森、謎の宗教施設、物言わぬ遺体…

自殺の名所、青木ヶ原樹海にまつわる怖い話

全国屈指の自殺の名所として知られている、富士・青木ヶ原樹海――。どこまでも続くうつそうとした森、ひとたび足を踏み入れると容易に出ることができない複雑な地形……その魔境に魅入られたのか、令和になった現在でも全国からひとり静かに自死を遂げようとする者たちが集まつてくる。そんな樹海に足しげく通うのが、潜入ライターの村田らむである。樹海の中で出会った謎の…



A4判  
白瀬あかり1st写真集 妄惑

白瀬あかり 著 魚住誠一 画  
ISBN4-8013-0717-9  
税込3300円

SNS総フォロワー、100万人突破！

話題のあざとっかー、初の写真集！

SNS総フォロワー数100万人突破！話題の「あざとっかー」の1st写真集TikTokフォロワー数75万、YouTubeフォロワー数21万人…「妄想シチュエーション」が話題となり、SNSで若年層の男子に大人気のインフルエンサー・白瀬あかり。これまで、ほとんどグラビアをやってこなかった彼女が、今回、大胆な露出で初挑戦！大御所カメラマンの魚住誠一が、江ノ島で彼女の魅力を余すことなく収めています…



A5判  
新版 図解 江戸の間取り

安藤優一郎 著  
ISBN4-8013-0719-3  
税込1540円

間取りを見れば江戸がわかる

大きな図版でわかりやすい新装版

百万都市江戸の魅力を「間取り図」を介してやさしく解説。五つの土地毎に章を分け、江戸に住む人々の暮らしに迫る。対象は将軍や大名といった上流層から、旗本・御家人や江戸勤番の藩士たち、さらには町人、豪農など。住まいや勤め先の内部を見れば、江戸のリアルを実感できる。…



四六判  
東大式 数値化の強化書

永田耕作 著  
ISBN4-8013-0718-6  
税込1540円

数字に強くなるために最初に読むべき一冊

「抽象」から「具体」へ思考の解像度が上がる

●「今週の商品の売上があまり良くないから、もっと頑張って来週はたくさん売上を伸ばせるようにする」●「今週の商品の売上が500個で月目標のベースの50%分しか達成できていないので、来週は売上前週比30%増加を目標とする」この2つは同じ内容を示しています。しかし、おそらく多くの人が、後者の方がより良く仕事を進められそうだと考えるでしょう。物事を数値で表す「数…



## 四六判 劇画の神様

伊賀和洋 著  
ISBN4-8013-0716-2  
税込1430円

72歳の現役漫画家が描く劇画黄金時代！

## さいとう・たかを、小池一夫ら巨匠たちの素顔

憧れの劇画家を目指し、1970年に山形から上京した伊賀青年。『無用ノ介』『ゴルゴ13』のさいとう・プロダクションに入社し、アシスタントとして働き始めるが——。劇画が熱かったあの時代を駆け抜け、いまなお現役の劇画家として活動する著者が描く、劇画黄金時代。さいとう・たかを、小池一夫ら、時代を彩った「神様」たちの意外な素顔、創作秘話など盛りだくさんで贈る全編描き…



## A5判 地元最高！ (5)

usagi 著  
ISBN4-8013-0714-8  
税込1089円

## 最狂刑事、現る！

## 半グレたちに警察の魔の手が迫る！

×シンガーソングライター・aikoさん推薦！／「私の地元には片っぽうの靴をニコニコ売ってる人はいませんでした。この漫画の入り口はクオリだったのに読み終えると友達に連絡したくなる。私は大切な人に「読んで！」とすぐLINEしたよ。」aikoさんのライブツアーパンフレットに掲載されたコラボ漫画も特別収録！SNSを騒がせるキラキラアウトロー漫画『地元最高！』の第5巻！紅麗…



## 四六判 ヒトコワ都市伝説

Naokiman Show 著 丸山ゴンザレス 著  
ISBN4-8013-0713-1  
税込1540円

YouTubeで人気のふたりが「人間の怖さ」を深掘りする

## 『Naokiman Show』×「裏社会ジャーニー」

本書のテーマは、「ヒトコワ」。都市伝説系YouTuberのNaokimanShowと、危険地帯ジャーナリストの丸山ゴンザレスが、ヒトコワ=人の怖さを深掘り。都市伝説と裏社会の視点から、世界の闇に迫ります。人間を解体するビデオがコレクションされた不気味すぎる部屋、購入した島に児童を連れ込み性欲を満たす才媛万長者、暇つぶしで人を魔人に追い込もうとするヤクザたち……。そんな怖ろし…



## 四六判 突撃！

「新宿109」KENZO 著  
ISBN4-8013-0706-3  
税込1650円

ch登録者数80万人！ 人気YouTuber初の著書！

## 詐欺師たちよ、震えて眠れ！

令和のダークヒーロー、見参！いま詐欺師から『宇宙で一番嫌われている男』！YouTubeチャンネル登録者数、約80万人、「新宿109」KENZO、初の著書！これ詐欺だから！絶対やるなよ！——その叫び声とともに悪徳マルチ商法のセミナーをぶち壊す……いま詐欺師がもつとも恐れているのが、大人気YouTuber「新宿109」のKENZOである。悪徳マルチ集団「マーケットピーク」への突撃動画など、数…



## 四六判 江戸時代はアンダーグラウンド

安藤優一郎 著  
ISBN4-8013-0710-0  
税込1540円

## 江戸のズルすぎる処世術

## 庶民も、侍も、お殿様も手を染めた！

古今東西を問わず、どの地域や国家にも表と裏の社会がある。江戸時代の日本にも、無法者たちが集う裏社会は存在したが、実は表の社会でも、法を無視したアンダーグラウンドな光景は珍しくなかった。金で不祥事を解決しようとする武士、違法な賭博や遊女遊びにハマる庶民、将軍の極秘情報がダラ漏れの江戸城、御家安泰のため幕府に虚偽報告をしてばかりの大名家など、江戸のアン…



## 四六判 ルポ足立区

山田ルイ 著  
ISBN4-8013-0709-4  
税込1540円

## ヤクザ、裏カジノ、フィリピンパブ…

## “カオスシティ”足立区のリアル

東京都足立区竹の塚。僕の地元は、ヤクザが多い街だ。先輩の先輩、親戚、同級生。大げさではなく、誰もが知り合いを辿っていけば簡単にヤクザに辿り着くことができる。・中学校の隣にある裏カジノ・シャブ中の巣窟になっているビデオボックス・数十人を巻き込んだヤクザの乱闘事件・妖しいフィリピンパブ街・人が攫われる花火大会……足立区で暮らしていると、他では考え…



## 四六判 60歳からの哲学

小川仁志 著  
ISBN4-8013-0708-7  
税込1430円

## 人生は60歳からが面白い！

## 25人の哲学者たちから楽しく生きるための考え方を学ぶ

「老い」や「死」は、人間にとて避けられない大きな問題です。古くから哲学者たちは、この問題とうまく向き合っていくすべを説いてきました。一般的にネガティブと思われる老いや死ですらも、哲学次第で見方を変えることができるのです。本書では「老い」「病」「人間関係」「人生」「死」の5章に分け、古今東西25人の哲学者の言説を参照しながら、老いの悩みを乗り越えるため…



## 四六判 知識ゼロでもお金が勝手に増えていく「不労所得」生活

矢久仁史 著  
ISBN4-8013-0707-0  
税込1650円

## 心のゆとりはお金が作る！

## 寝てるだけで稼げる、仕組みをお教えします！

もしも毎月、お給料以外の収入があったら……。そんなことを考えたことはありませんか？直接的な労働をともなわない収入を「不労所得」と呼びますが、実はこの「不労所得」、投資をすることで誰でも簡単に手に入れることができます。投資というと、いろいろな知識が求められてややこしいイメージがありますし、まとまった資金がないとできないイメージがあるかもしれません…



## A5判 身内が亡くなったときの手続きの進め方

森武史 著 柴崎貴子 著 房野和由 著  
ISBN4-8013-0705-6  
税込1760円

## これがあれば安心

## あわてなくとも大丈夫

身近な人とお別れをするのは悲しいことです。しかし、「その時」が来ても、悲しみにひたっている時間はあまりありません。葬儀の手配や事務手続きなど、やるべきことがたくさんあるためです。本書は、それらの手続きをスムーズに進めるためのものです。葬儀はもちろん、名義の変更や「もらえるお金」の手続きまで、すべて終えられるように、「どこに・何を・いつまでに提出す…



**A5判**  
後味が悪すぎる49本の映画

宮岡太郎 著  
ISBN4-8013-0704-9  
税込1430円



**四六判**  
僕の流儀 What's Next?

加藤雅也 著  
ISBN4-8013-0687-5  
税込1760円



**四六判**  
大作家でも口はすべる

彩図社文芸部 編  
ISBN4-8013-0701-8  
税込1430円



**四六判**  
なぜ『異世界もの』の主人公には男友達がいないのか?

小林獎 著  
ISBN4-8013-0700-1  
税込1430円



**B5判**  
図解 定年前後の手続きの進め方  
最新版

房野和由 著 柴崎貴子 著  
ISBN4-8013-0698-1  
税込1100円



**A5判**  
ファイナンシャルプランナーが手取り足取り教える 新NISA

小山信康 著  
ISBN4-8013-0688-2  
税込1760円



**A5判**  
マンガでわかる  
オタクのための整理術

阿部川キネコ 著  
ISBN4-8013-0699-8  
税込1320円



**A5判**  
下肢のしびれ・痛み  
自力改善メソッド

柿澤健太郎 著  
ISBN4-8013-0697-4  
税込1540円



**四六判**  
お江戸はつらいよ

水戸計 著  
ISBN4-8013-0696-7  
税込1540円

**鑑賞後、震えて席を立てなくなる…**

**現役映画監督が選ぶあまりに救いのない怪作**

人はどうして、後味が悪い映画に惹かれてしまうことがあるのだろう。予定調和的なハッピーエンドに飽き飽きしたから？自分はこの映画の主人公よりはマシだと現実逃避したいから？単なる怖いもの見たさから？様々な理由があるだろうが、それだけ後味が悪い映画というものは、触れた者にピタ一な爪痕を遺してゆくような強いインパクトがあるに違いない。ハッピーエンドに感…

**俳優・加藤雅也、初のエッセイ集！**

**芸能生活で得た学びと気づきを綴る**

北野武監督の『BROTHER』、三池崇史監督の『荒ぶる魂たち』をはじめ、数多くの映画やドラマ、舞台で鮮烈な演技を披露してきた俳優・加藤雅也。俳優歴35周年、DJをつとめるFMヨコハマの「加藤雅也のBANG BANG BANG！」の10周年、そして60歳という節目の年齢を迎えたこの年に初の著書を出版することになりました。国立大の学生だった青年がモデルの世界に足を踏み入れた意外…

**言葉のプロがうっかり漏らしたぶつ飛び発言のアンソロジー**

**恩師を皮肉る太宰治、作品への勝手な声に不満な夏目漱石…**

本書は、作家たちの本音や失言、暴言を集めたアンソロジーです。名作を生み出し、歴史に名を残した作家といえども、言葉選びを誤ることもしばしば。むしろ、必要以上に周囲を巻き込み、世間を騒がす問題に発展することもありました。師匠である佐藤春夫や井伏鱒二を作品内で皮肉って、大叱責を受けた太宰治。こき下ろした作家の弟子から決闘を申し込まれた、坂口安吾。雑誌…

**『お約束』『あるある』の背後にある人間心理に迫る！**

**サブカルは人間心理の縮図！**

マンガやゲーム、ライトノベルなどのサブカルチャーには、様々な「あるある」や「お約束」が存在している。たとえば、「異世界もの」の男性主人公にはなぜか同性の友人がおらず、パーティーは女性ばかり。ファンタジー作品のヒロインやお姫様は日旅をしても髪やメイクはキレイなまま。RPGゲームでパーティーに入るキャラに中高年女性はほぼおらず、殺し屋に殺害されるモ…

**どの選択肢を選べばお得かが図でわかる**

**ベストセラーの【最新版】が登場**

定年前後には、自分でこなす手続きが数多くあります。雇用保険、健康保険、年金、税金…初めてのことばかりで分からぬことだらけです。働き続ける場合、雇用保険はどうなる？手続き次第で健康保険料をタダにできる？年金をもらうために何を準備すればいい？…などの数々の疑問を、どこでどのような手続きをすればいいかまで、図解でわかりやすくサポートした…

**初心者の手をとり足をとり解説した、一番やさしいNISA本です**

2024年、「貯蓄から投資へ」のスローガンのもと、国が本気でつくった制度・新NISAがいよいよ始まります。この制度に合わせて多くの人がすでに動き始めていますが、この本は、「初心者が新NISAで運用を始める」ことに特化した、「本気で実践する」ための1冊です。準備・購入・受け方まで、手とり足とりで、初心者でも全部わかるようになっている、一番やさしい新NISA本です！…

**捨てたくないけど片づけたい！**

**片づけから逃げちゃダメだ…！**

オタクのみなさん、部屋は片づいていますか？「集めていたはずのグッズが、部屋のどこにあるのかわからない」「昔推していた作品のグッズが捨てられず、大量に放置されている」「せっかくグッズを買ったのに、飾る場所がない」…こんな状態で片付けを諦めていませんか？漫画家であり整理収納アドバイザーでもある作者が、「オタク向けのお片づけ」＝「オタかづけ」のテク…

**お尻、太もも、ふくらはぎ、足先……**

**諦めていた痛みが1日5分で楽になる！**

私は理学療法士になってから10年以上にわたり、整形外科病院やクリニックで多くの患者さんを担当させていただきました。下肢のしびれ・痛みを引き起こす原因の代表的なものとして「腰椎椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「腰椎すべり症」などが挙げられます。しかし、厄介なのが病名と「下肢のしびれ・痛み」の症状は必ずしもイコールで結ばれないということです。現代の医学…

**太平の世の恐ろしすぎる実態！**

**厳しい経済事情、飢饉、疫病、残虐刑…**

関ヶ原の戦いに勝利した徳川家康が、江戸に幕府を開いてから約260年。徳川家の強固な支配体制のもと、日本にはかつてないほど平和な時代が訪れた。時代劇や時代小説の影響もあってか、現代における江戸のイメージはすこぶる良い。「タイムマシンがあったら、いってみたい」などと思っている人もいることだろう。だが、本当に江戸時代はいい時代だったのか。江戸の人々は太平…