



自由国民社新刊一覧

株式会社 自由国民社

〒171-0033 東京都豊島区高田3-10-11 TEL:03-6233-0781

FAX:03-6233-0780

web版

いつも お世話になっております。入荷チェックおよび在庫
チェックにご活用いただけますと幸いです。



書店番線印

ご担当 (

) 様

5月刊行書籍



「息苦しい」を自分で治す本

「病院で治らなかった“息苦しい”症状が改善した！」と全国から大反響。自律神経専門鍼灸師が教える効果抜群のセルフケア。

本体 1,700 円 / A5 判 / 200ページ
2025年04月04日 発行
ISBN 978-4-426-13082-4

在庫数 注文数



毎日おいしくからだに優しい 野菜がメインの スパイスカレー

材料を切って煮込むだけ。スパイス料理ビギナーでも失敗なし。ヘルシー＆グルテンフリーのカレーでからだをリセットしてみませんか？

本体 1,450 円 / A5変型 判 / 144ページ
2025年05月28日 発行
ISBN 978-4-426-13089-3

在庫数 注文数



はらえば叶う！ 神様に聞いた成功する 神社参拝

願いが叶わないのは、きちんと祈られていないから。神様から聞いた祈り方や参拝法と、訪れたい全国の神社をまとめた一冊。

本体 1,550 円 / 四六 判 / 208ページ
2025年05月26日 発行
ISBN 978-4-426-13072-5

在庫数 注文数



ならべてよむ！ 世界の歴史 日本の歴史

左の「世界史」右の「日本史」くらべて読めば、未来が見えてくる！画期的な構成で楽しく読める、全く新しい歴史の「学び直し」。

本体 2,100 円 / B5変型 判 / 280ページ
2025年05月26日 発行
ISBN 978-4-426-13085-5

在庫数 注文数



ミルクの本

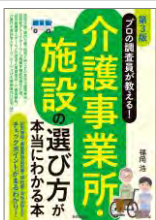
牛乳の基礎知識から地元のあの牛乳まで。全国の牛乳を200種類以上紹介！ミルクマイスターがめくるめく牛乳の世界へご案内します。

★ご希望の拡材に✓をお付けください
☐ A4パネル(10冊以上) / ☐ POP(5冊以上)

本体 1,700 円 / A5 判 / 208ページ
2025年05月28日 発行
ISBN 978-4-426-13094-7

在庫数 注文数

4月刊行書籍



プロの調査員が教える！ 介護事業所・施設の選 び方が本当にわかる本 【第3版】

超高齢化・高インフレ時代の今、事業所・施設選びは手を抜けない。少しの手間をかけて後々も安全・安心できる事業所を探そう！

本体 1,700 円 / A5 判 / 200ページ
2025年04月04日 発行
ISBN 978-4-426-13082-4

在庫数 注文数



健康長寿の人が毎日やっている 筋肉にいいこと

フレイル／サルコペニアが不安なシニア層のために、今日から始められて楽に続けられる筋トレ習慣をやさしく紹介。

本体 1,450 円 / 四六 判 / 240ページ
2025年04月04日 発行
ISBN 978-4-426-13072-5

在庫数 注文数

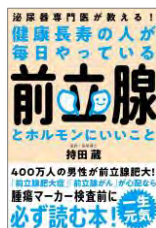


折りたたむだけですぐおいしい！ らくちん四角キンパ

パタパタたたむだけで栄養満点の片手ごはんが作れる「四角キンパ」。好きな具材をたっぷり入れて、日々のごはんやお弁当にどうぞ。

本体 1,600 円 / A5 判 / 128ページ
2025年04月04日 発行
ISBN 978-4-426-13077-0

在庫数 注文数



健康長寿の人が毎日やっている 前立腺とホルモンに いいこと

前立腺肥大の男性は約400万人！50歳過ぎて「前立腺肥大症」「前立腺がん」が心配なら必読の書。

本体 1,450 円 / 四六 判 / 216ページ
2025年04月18日 発行
ISBN 978-4-426-13071-8

在庫数 注文数



『らくちん四角キンパ』 拡材のご用意ございます！



★ご希望の拡材に
✓をお付けください
☐ A4パネル(15冊以上)
☐ A5パネル(10冊以上)
☐ POP(5冊以上)