



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

web版

FAX:03-6233-0780

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。



貴店番線印

ご担当（

）様

7月刊行書籍

 健康長寿スクワット 毎日これだけやればいい。 日本唯一の「スクワット専門トレーナー」がやさしく教える、究極の「長生きスクワット」習慣。	フレイルなんかこわくない！ 健康長寿スクワット 毎日これ「だけ」やればいい。 日本唯一の「スクワット専門トレーナー」がやさしく教える、究極の「長生きスクワット」習慣。	 40代からはじめる あなたの 予防医学 突然死が嫌なら 必ず読む本	40代からはじめる あなたの予防医学 「突然死」は他人事ではありません！健康診断の数値から対策を立てれば防げます。高血圧、高血糖、脂質異常が気になる人に。	 現代用語 2025-2026の 基礎知識 時事ニュースを厳選し、コンパクトに解説。いま世の中を騒がせていることは、教科書には載っていない。就活、受験、学び直しにも。	現代用語の基礎知識 学習版 2025-2026 時事ニュースを厳選し、コンパクトに解説。いま世の中を騒がせていることは、教科書には載っていない。就活、受験、学び直しにも。
本体 1,400 円 / A5 判 / 128ページ 2025年07月04日 発行 ISBN 978-4-426-13092-3	在庫数 注文数	本体 1,500 円 / 四六 判 / 228ページ 2025年07月04日 発行 ISBN 978-4-426-13091-6	在庫数 注文数 在庫切れ	本体 1,500 円 / 四六 判 / 304ページ 2025年07月15日 発行 ISBN 978-4-426-10177-0 雑誌コード 69949-81	在庫数 注文数
 あなたの不調、 足の「アーチ」が 解決します！ 「そうだったの…!」驚きと感謝の声、続々！「足の名医」が教える、全身の不調が驚くほどよくなる足裏強化運動。	あなたの不調、 足の「アーチ」が 解決します！ 「そうだったの…!」驚きと感謝の声、続々！「足の名医」が教える、全身の不調が驚くほどよくなる足裏強化運動。	 訴訟を するなら この1冊 手続の 書き方	訴訟をするなら この1冊（第8版） 民事の裁判・調停・強制執行のしかたから刑事の告訴・告発のしかたまで、司法制度を最大限に活用するためのオールガイド！		
本体 1,500 円 / A5 判 / 160ページ 2025年07月22日 発行 ISBN 978-4-426-13083-1	在庫数 注文数	本体 1,800 円 / A5 判 / 224ページ 2025年07月22日 発行 ISBN 978-4-426-13097-8	在庫数 注文数		

6月刊行書籍

 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。	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。	 図解による 民法の しくみ 物権法・親族法・相続法改正に対応！誰もが知っておきたい「民法」わかりやすさを徹底追求した図解入門書の決定版！	図解による民法のしくみ （第11版） 物権法・親族法・相続法改正に対応！誰もが知っておきたい「民法」わかりやすさを徹底追求した図解入門書の決定版！	 現役看護師まろの夜勤明けくたくたでも作れるヘルシー時短レシピ 総合病院で働く男性看護師でインスタグラマーのまろさんが食べて健康になる時短レシピを伝授。お財布にもやさしく簡単につくれます。	現役看護師まろの夜勤明けくたくたでも作れるヘルシー時短レシピ 総合病院で働く男性看護師でインスタグラマーのまろさんが食べて健康になる時短レシピを伝授。お財布にもやさしく簡単につくれます。
本体 1,700 円 / A5 判 / 208ページ 2025年06月01日 発行 ISBN 978-4-426-13094-7	在庫数 注文数	本体 2,200 円 / A5 判 / 280ページ 2025年06月06日 発行 ISBN 978-4-426-13086-2	在庫数 注文数	本体 1,500 円 / A5 判 / 128ページ 2025年06月06日 発行 ISBN 978-4-426-13095-4	在庫数 注文数
『ミルクの本』各種拡材揃えて☑！ ★ご希望の拡材に✓をお付けください ☐ A5ご当地誌面パネル(10冊以上) ☐ A4パネル(10冊以上) ☐ POP(5冊以上) ☐ ご当地POP(5冊以上) ご担当 様		 「できること」を楽しむ人 「できないこと」で苦しむ人 できないことに悩むより、自分にできそうなことを伸ばすほうが、人生がハッピーになります。人気の精神科医がやさしく解説。	「できること」を楽しむ人 「できないこと」で苦しむ人 できないことに悩むより、自分にできそうなことを伸ばすほうが、人生がハッピーになります。人気の精神科医がやさしく解説。	 人生逆転 会話術 偏差値38からでも成功できる人生逆転の会話術 会話術で人生いつからでも逆転できる！ちょっとした会話のコツをつかむだけで効果が出るシンプルなフレーズ＆テクニックを紹介！	人生逆転の会話術 偏差値38からでも成功できる人生逆転の会話術 会話術で人生いつからでも逆転できる！ちょっとした会話のコツをつかむだけで効果が出るシンプルなフレーズ＆テクニックを紹介！
ご当地拡材につきましては 秋田・徳島・福井のみ 諸事情によりご用意が出来か ねます事、ご容赦くださいませ。		本体 1,350 円 / 四六 判 / 168ページ 2025年06月20日 発行 ISBN 978-4-426-13087-9	在庫数 注文数	本体 1,500 円 / 四六 判 / 240ページ 2025年06月30日 発行 ISBN 978-4-426-13090-9	在庫数 注文数