



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

8月刊行書籍



**プロが選んだ日本の
ホテル・旅館100選
& 日本の小宿
2026年度版**
全国の旅行業者の投票に
よって選定する日本のホテ
ル・旅館選びの決定版！

本体 2,000 円 /A4変型/ 120ページ
2025年08月05日 発行
ISBN 978-4-426-13102--9

在庫数 注文数

在庫数 注文数



**ありたい自分での
ためにやっぱり私は
働くことにした**

人生の後半をどう生きてい
か、考えてみませんか。
75歳で現役の英会話講師が
語る、人生と仕事のこと、そ
してこれからの夢。

本体 1,450 円 /四六判/ 192ページ
2025年08月19日 発行
ISBN 978-4-426-13098-5

在庫数 注文数

在庫数 注文数

7月刊行書籍



**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。

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

在庫数 注文数



**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。

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

在庫僅少

在庫数 注文数

在庫数 注文数



**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 1,500 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

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。

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

在庫僅少

在庫数 注文数

在庫数 注文数



**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 1,800 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

在庫数 注文数