

# 今月のオススメ

6/8 発売



## イワクマクマときずなのえほん

プロ野球・楽天イーグルスのエース岩隈投手がプロデュースした人気キャラクター「イワクマクマ」がついに絵本に! 妻まどかさんと愛娘詩音ちゃんが原作の、お父さんたちを応援する暖かい内容に。

【本体】1,000円 【ISBN】978-4-07-271779-0 【判型】B2変判32頁 【著者・編者】いわくまどか・うた・著

6/18 発売



## 島ぐらし、幸せごはん

奄美大島在住の料理好きブロガー ailanaさんが幸せなごはんを紹介します。島のおいしい豚肉に季節の野菜、うこんやパパイアなどの島食材、海の幸……、心がとけます。

【本体】1,200円 【ISBN】978-4-07-271791-2 【判型】B5判96頁 【著者・編者】ailana(金沢陽子)・著

7/2 発売



## αBOOKS 捨てる勇氣 残す覚悟

整理し、見分け、手放し、残し、見直す。漠然と流れてゆく暮らしの中で、心をゆさぶり、体を動かすこれらの作業を通して、自分の生き方の指標が見えてくる。

【本体】1,200円 【ISBN】978-4-07-273005-8 【判型】B5変判128頁 【著者・編者】土井けいこ・著

6/10 発売



## 超はじめてのゆかた 着つけと帯結び

初心者に向け、ゆかたの選び方からしまい方までのすべてがわかる1冊。着つけのプロセスとポイントは特製ゆかたと大きな写真で詳しく解説。多彩な帯結びやヘアアレンジも紹介。

【本体】933円 【ISBN】978-4-07-272230-5 【判型】AB判68頁 【著者・編者】主婦の友社・編

6/18 発売



## 今、おしゃれな人ほど髪を切っています! 絶対似合う ボブ&ショートヘアカタログ

最新のボブとショートの髪型満載! 最近、髪を切って大変身した人気モデル田中美保さんから人気読モ、おしゃれセレブまで登場! 可愛く見える秘訣や太って見えない小顔のコツも充実!

【本体】838円 【ISBN】978-4-07-272508-5 【判型】アンノン判84頁 【著者・編者】主婦の友社・編

6/18 発売



## 毎日のおかずレシピ VOL.2

暑い時期に向けて手早く作れて元気になれるレシピを集めました。ガッツリ肉おかずから夏野菜たっぷりおかず&めん、夏のおべんとうの知恵まで盛りだくさんの一冊。

【本体】467円 【ISBN】978-4-07-272980-9 【判型】アンノン判100頁 【著者・編者】主婦の友社・編

6/29 発売



## たたく! はさむ! おす! ミニバランスボールで2週間ダイエット

たたく、はさむ、おすだけでやせる、ミニバランスボールダイエット。楽しくてカンタン、いつでもどこでもできるので、夏前にすぐやせたい人に。ミニバランスボールつき。

【本体】1,429円 【ISBN】978-4-07-273100-0 【判型】AB判68頁 【著者・編者】田中玲子・監修

7/2 発売



## 赤ちゃんが欲しい 2010夏

大特集は「なかなかできない」にはワケがある! 人気の「不妊の原因」企画を初心者向けにイラストいっぱいでもわかりやすく解説。とじ込み付録も予定。

【本体】1,000円 【ISBN】978-4-07-273117-8 【判型】232×297判・140頁 【著者・編者】主婦の友社・編

※表紙、タイトルや価格、体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。