

# 最大1000万円の損を防ぐ デジタル時代の家選び

不動産屋と価格交渉をするなら決算月がオススメ  
インターネットを駆使して相場を見極めろ!

## 人生最大の買い物「マイホーム購入」の教科書

- 不動産屋だから知っているさまざまなメソッドを徹底解説  
マイホームを購入する際には、さまざまな制度が関わっています。  
それらの制度を活用しないと損をしてしまう可能性があります。  
良い不動産屋や営業を見極めないと、上手にマイホーム購入できないこともあります。  
本書は、不動産屋だから知っているマイホーム購入のメソッドをまとめています。
- インターネットを駆使してマイホームを購入する  
不動産屋は相場の2~3割増しで物件を売っていることが多々あります。  
しかし、物件の相場を知らなければ、その価格で購入してしまい大きな損をしてしまいます。  
その相場を知るために活用したいのがインターネット。  
「レインズインフォメーションサイト」や「土地データ」などのサイトを見て、  
相場を把握してから不動産屋に行くことで、価格交渉をすることも可能です。  
その価格交渉も決算月に交渉することで、より優位に進めることができます。  
本書の最大の特徴は、「インターネット」の活用法に重きを置いていることです。



※中面サンプル

### 【本の構成】

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 第1章 物件情報を集めて損を防ぐ       | 第5章 住宅ローン控除や補助金等を活用した節約術 |
| 第2章 不動産屋と担当営業の選び方      | 第6章 火災保険と地震保険の加入計画       |
| 第3章 物件購入の内覧、商談、契約時の注意点 | 第7章 家の維持費用と修繕費用          |
| 第4章 住宅ローンの借り入れ計画       | 第8章 マイホーム購入に役立つおすすめサイト集  |

### 【著者】沖 祐生 (オキ ユウキ)

いえうるん不動産相談事務所代表。株式会社サプライズコンシェルジュ代表取締役。株式会社JKAS 最高マーケティング責任者。宅地建物取引士。ウェブ解析士。  
大学卒業後、大手不動産会社で不動産売買取引を多数経験。営業成績100人中MVP受賞。ネットの可能性を感じ、IT系上場企業へ転職。不動産屋340社のWeb集客支援を経験。不動産取引で失敗する人を減らすため、2020年に(株)サプライズコンシェルジュを設立し、不動産相談窓口「いえうるん」を立ち上げ、ネットを活用した不動産取引、Web集客支援、Webメディアの運営をしつつ、ネットを活用したマイホームの購入方法を提唱している。

池田書店	4月 上旬	発売予定	番 線 印	注文数
最大1000万円の損を防ぐ デジタル時代の家選び 四六判 224頁 1C 本体予価 1,400円 ISBN 978-4-262-16049-8				冊
				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日： 3 月 日			様 池田書店担当者
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX : 03-3235-6672 TEL : 03-3267-6821				

# 現場で役立つ よくわかる緩和ケア

『内容』と『価格』でご好評！現場で役立つ第2弾

## 【患者さんのご家族の苦痛を安心に変える看護術】

日本初のホスピス病棟発足から40年以上緩和ケアを施してきた『聖隷三方原病院』の「緩和医学専門医(医学監修)」と「がん看護専門看護師(編集協力)」

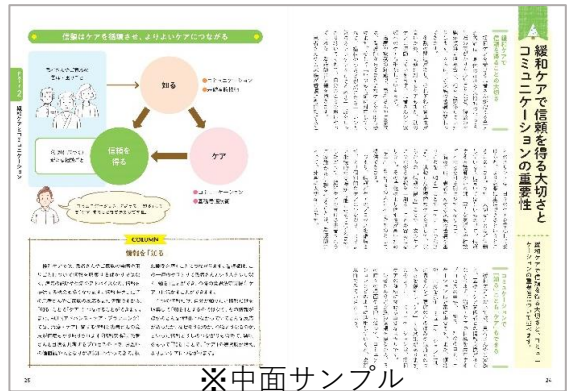
【緩和ケアとは】

治癒が見込めない病気をもつ患者さんと家族が抱える、身体的苦痛やこれからの不安など、さまざまな困りごとに対して行うケアのこと。

- ◎ 患者さんや家族とのコミュニケーションのとり方が実例でわかる。
- ◎ がんだけでなく非がん疾患の患者さんへのケアのほか、年代別のケアも解説。
- ◎ 森田医師による「看護師のすごいところ」コラムを掲載。

【本の構成】

- Part 1 緩和ケアとは  
緩和ケアにおけるQOL/全人的苦痛とは/必要な視点 など
- Part 2 緩和ケアとコミュニケーション  
信頼を得る大切さ/患者さんご家族へのケア/意思決定の支援 など
- Part 3 症状別 緩和ケア  
痛み/食欲不振/悪心・嘔吐/呼吸困難/不安・抑うつ など
- Part 4 非がん疾患の緩和ケア  
心不全/腎不全/呼吸器疾患/認知症/脳神経疾患 など
- Part 5 緩和ケアの場と他職種連携  
療養の場を選択することの重要性/一般病棟/施設/在宅 など
- Part 6 看取り  
看取りのケア/年代別ケア/家族へのケア/グリーフケア など



※中面サンプル

【医学監修】森田 達也(モリタ タツヤ)

聖隷三方原病院 緩和と支持治療科部長、副院長。専門は緩和医学。時期にかかわらず病気になった時の心身の苦痛を緩和することを目標として活動。

1992年、京都大学医学部卒業。

著書に『臨床現場のもやもやを解きほぐす緩和ケア×生命倫理×社会学』（医学書院）など多数。

【編集協力】佐久間 由美(サクマ ユミ)

聖隷三方原病院 看護部課長。緩和ケアチーム専従。

聖隷学園浜松衛生短期大学 第一衛生看護学科卒業。聖隷クリストファー大学大学院 修士課程看護学研究科成人看護学分野(がん看護)修了。

池田書店	4月 上旬	発売予定	番 線 印	注文数
現場で役立つ よくわかる緩和ケア				冊
				書店ご担当者様
B5判 192頁 4C 本体予価 2,500円 ISBN 978-4-262-12378-3				様
通信欄	お申込み締め切り日： 3 月 日			池田書店担当者
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672 TEL：03-3267-6821				

# 整形外科医が教える 一生歩ける！ 筋活・骨活

## 簡単な筋トレで一生歩けるカラダになる！ 100歳まで介護なしの生活を目指す体力づくり！

聖マリアンナ医科大学の整形外科医が川崎市と連携して、  
20年近く続ける「筋力アップ教室」で体力向上の実証済み！

筋トレの基本は4つの方法。  
椅子につかまりながら行う簡単な筋トレやヨガのポーズや、  
さらに負荷が高いトレーニングも紹介。

筋肉と骨を強くする栄養の基礎知識と食事法も紹介。

### 【本の構成】

#### 第1章：筋肉と骨の医学

加齢による体の変化／筋肉、筋力、骨力とは？／動かないとあつという間に筋力は落ちる／下肢筋力と上肢筋力 どちらが大事？

#### 第2章：必要最小限の筋トレとは

これだけやろう 下肢を鍛える4つの方法／ストレッチでケガ防止／これらの効果は科学的に証明されている／長く続けるためには

#### 第3章：筋活の効果をさらにアップするために

ヨガの効用／体幹の筋力／呼吸／心理／これらの科学的根拠／筋肉と骨のための栄養知識／おすすめレシピ

### 【監修】藤谷 博人（フジヤ ヒロト）

聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座主任教授、同大学病院整形外科顧問医。

高齢者を対象に「マリアンナ筋力アップ教室」を開設し、筋力や身体機能の向上、ロコモティブシンドロームを  
予防しQOLを向上させるトレーニングを行なっている。

### 【監修】井上 留美子（イノウエ ルミコ）

聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座研究員。整形外科ヨガ事務局代表。松浦整形外科内科院長。

高齢者を対象にした「マリアンナヨガ教室」で、ヨガプログラムのほか健康に役立つ基礎知識についても伝えている。

池田書店	4月 下旬	発売予定	番 線 印	注文数
整形外科医が教える 一生歩ける！ 筋活・骨活				冊
四六判 160頁 2C 本体予価 1,400円 ISBN 978-4-262-12411-7				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日： 3 月 日			様 池田書店担当者
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672 TEL：03-3267-6821				

# 青魚で幸せになれる本 あじ・いわし・さばを おいしく、楽しむ。

## 世界一わかりやすくて面白い！あじの三枚おろし収録！ 掲載レシピ50品以上（文字レシピ含む）！休日においしく楽しむ青魚読本

【あじ⇒爽やかな酸味＋ハーブや薬味・歯触りのある野菜に合う！】

レシピ例) あじのエスニック蒸し

【いわし⇒いわしっ喰いスペイン人やポルトガル人から学ぼう！】

レシピ例) いわしのポルトガル塩焼き

【さば⇒しっかりしたスパイスとの相性が抜群！】

レシピ例) 味噌タンドリーさば、焼きさばの台湾混ぜそば

※あじのエスニック蒸し



※中面サンプル



※いわしのポルトガル塩焼き



※味噌タンドリーさば

### 本の構成

1章 青魚についてのいろは(あじ、いわし、さばの旬やおいしさなど)

2章 あじをおいしく楽しむ

(香味野菜やレモンなどで楽しむ、生と火を入れたあじレシピ)

◆大コラム おうちのふわふわあじフライの研究

◆大コラム あじ三枚おろし劇場

3章 いわしをおいしく楽しむ(スペイン・ポルトガルから学ぶレシピ)

◆大コラム イワシとウメのおいしい関係

◆大コラム 手開き講座

4章 さばをおいしく楽しむ(個性のある香辛料、調味料を使ったレシピ)

※あじの献立風景 ※あじの晩酌風景

※いわしの晩酌風景 ※さばの献立風景

### 【著者】島津 修 (シマツ オサム)

豊洲市場水産仲卸「島津商店」三代目。千代田区末広町にある鮨店「365」店主でもあり、一般の人にもっと魚を身近に感じてほしいとおろす方教室「築地お魚くらぶ」を10年以上主宰。本書では魚のおろし方と知識について解説しています。著書に「いちばんくわしい魚のおろし方と料理(成美堂出版)」など。

### 【著者】新田 亜素美 (ニッタ アソミ)

料理制作はアミゴト(株)代表フードスタイリストの新田亜素美さん。TV番組の料理コーナーでレシピ提供もしています。今回はあじ・いわし・さばの特徴を生かしたレシピを徹底研究&作成していただきました。

著書に「1瓶で3度おいしい魔法の瓶詰(大和書房)」。近刊では「『あさいチ』のフライパンおかずと麺とごはん(NHKあさいチ制作班・監修 2023年11月刊)」の料理制作とスタイリング担当しています。

### 【著者】佐々木 香織 (ササキ カオリ)

出版社勤務を経て、現在フリーランス編集者、ライター。雑誌や新聞で日本全国の食に関するテーマを取材執筆。

著書に「麴のレシピ(おのみさ・著 池田書店)」、「みそ汁はおかずです(瀬尾幸子・著 学研 料理本大賞受賞)」など多数を手掛けています。

池田書店	4月 上旬	発売予定	番 線 印	注文数
<b>青魚で幸せになれる本 あじ・いわし・さばを おいしく、楽しむ。</b>				冊
A5判 144頁 4C 本体予価 1,400円 ISBN 978-4-262-13091-0				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日： 3 月 日			様 池田書店担当者
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX：03-3235-6672 TEL：03-3267-6821				



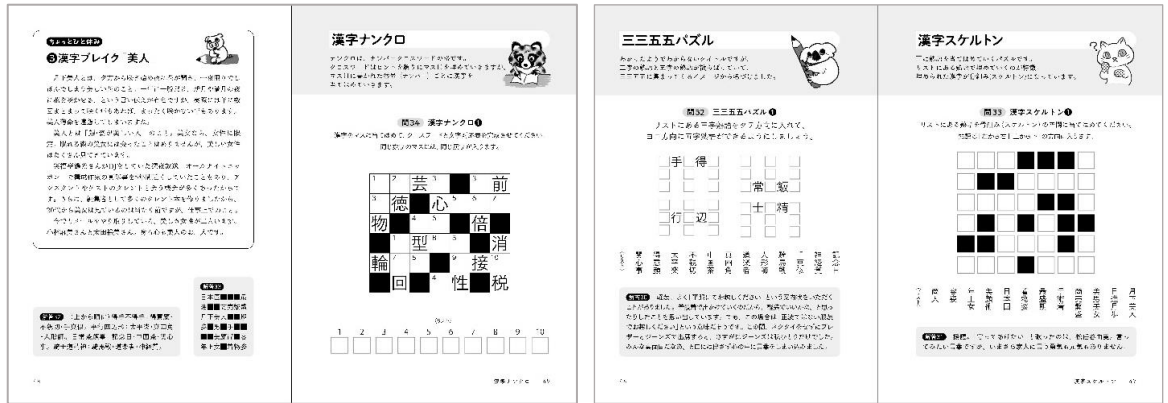
# 脳が元気になる 漢字脳パズル

## 楽しんで解くうちに脳が活性化！

『クロスワード』『スケルトン』『部首・部品の組合せ』など、  
「なるほど！」と思わず唸る『厳選120問』

- ◎挑戦者の「気づき」を主眼に作られているので、解けたときの爽快感がたまらない!
- ◎詰まらないように、全問につぶやきのような「ヒント」を掲載!
- ◎読み物としても楽しめるようにコラムや雑学知識を充実!
- ◎漢字パズル作成に長年携わってきた漢字好きの著者による一冊!

**【本の構成】**  
 画数パズル／漢字組み立てパズル／似たもの言葉／熟語完成パズル／部首当てパズル／穴埋め四字熟語／漢字一変化パズル／漢字計算パズル／三三五パズル／漢字スケルトン／直線プラス漢字パズル／仲間探しパズル／一字違いで大違い／組み合わせ漢字発見パズル／ミックス漢字パズル／漢字ナンクロ／熟語しりとりパズル



※中面サンプル

**【著者】梶原 秀夫 (カジワラ ヒデオ)**  
 1949年生まれ。慶應義塾大学法学部法律学科卒。出版プロデューサー。漢字パズル作家。ペップ出版で、笑福亭鶴光『かやくごはん』を皮切りに、小林麻美、太田裕美など数多くのタレント本を企画構成。扶桑社で、ニッポン放送『究極の選択』『10回クイズ』など、フジテレビ『世紀末クイズ』『平成教育委員会』などの番組関連本の編集を担当。推理作家の吉村達也(2021年逝去)と株式会社ノアズブックスを設立して、『頭のいい少学生が解いているパズル』などのパズル本を企画編集。自著に『つながる! ひらめく! 漢字遺伝子パズル』(松永暢史監修:扶桑社)、『漢字遺伝子パズル』(扶桑社)、『脳が若くなる漢字ドリル』(KADOKAWA)、『脳が若くなる漢字ドリル』(KADOKAWA)、『かんがえる漢字パズル~これ、書けますか?』(講談社)など。

池田書店	4月 上旬	発売予定	番 線 印	注文数
<h1>脳が元気になる 漢字脳パズル</h1> <p>B6判 160頁 1C 本体予価 1,000円 ISBN 978-4-262-15781-8</p>				冊
				書店ご担当者様
通信欄	お申込み締め切り日: 3月 日			様
ご注文は池田書店営業部まで、 FAX: 03-3235-6672 TEL: 03-3267-6821				池田書店担当者