

第18回「まちゼミ」ブックリスト

「お城下のお店の人が教えてくれる！全23講座 得する街のゼミナール 第18回まちゼミ」は、2025年2月5日(水)～3月2日(日)に開催されます。このブックリストでは、全23講座に関連する本を、オーテピア高知図書館の職員がピックアップして紹介します。まちゼミの予習・復習などにぜひご覧ください！

【きれい&おしゃれ スキンケアやおしゃれを学ぶ講座】

No.	講座名 - 店舗名					本の内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	①簡単！おしゃれな半巾帯結び - 有限会社特選呉服いしはら					“可愛い”も“粋”も“きちんと”も自由自在！半幅帯のいろいろな結び方やアレンジのポイントを解説。「どうしてもおしりが目立つ」「後ろ姿がすっきりしない」などの悩みに対する解決法も紹介する。
	大竹 恵理子/著	河出書房新社	2014.12	/593.8/材/	1107841155	
2	②自宅でできるリンパマッサージ体験 - シーズ					顔の悩みを解決するなら、首コリ・肩コリ改善が早道！経絡リンパマッサージの第一人者が「美顔リンパマッサージ」の基本手技と、目的に合わせたマッサージ方法を写真とともに紹介します。症例別のプログラムも掲載。
	渡辺 佳子/著	マイナビ出版	2016.7	/595.5/ワ/	0111619050	
3	③プロが教える眉の描き方のコツ - シーズ					ファンデーションは薄いほど若く見える、シミは完璧に隠さなくていい、いつもより一段明るい色のリップにする、アイシャドウより眉に時間をかける…。60代が知っておきたいメイクのコツを紹介する。
	高橋 貢/著	光文社	2021.7	/595.5/効/	0112354068	
4	④あなたの肌の声を聞いてみませんか？ - POLA Blair shop					男がスキンケアなんて恥ずかしい…。そう思っていたアラフィフ会社員が、あれよあれよと美容沼にハマっていき…。男性美容とセルフケアをめぐる、笑いと感動の体験記。
	伊藤 聡/著	平凡社	2023.2	/595.5/ト/	0112555985	
5	⑤似合う！？似合わない！？診断で私の魅力づくり - Blair beauty labo					体型の変化が気になる大人に向けて、骨格診断とパーソナルカラーで似合うファッションを提案。少ない服での1週間着回しテク、同窓会などのシーン別コーデ例など、知りたい情報が満載。切り取り式カラー診断シート付き。
	二神 弓子/監修	ナツメ社	2019.12	/589.2/コ/	0112082823	
6	⑥歯のホワイトニング体験 - 歯のホワイトニングサロン ホワイトニングプラス					お口は40歳が曲がり角。300人の歯科医師が、歯の寿命を延ばすために知っておきたい55の知識・習慣をオールカラーのイラスト&図でわかりやすく解説。10年後の自分に感謝されるおうちケアとメンテナンス情報が満載。
	歯の寿命をのばす会/著	クロスメディア・パブリッシング	2024.2	4H/497/ホ/	0112654428	
7	⑦自分へのご褒美！贅沢エステを手で体感 - ヘア&コスメ HIGAKI					クイックハンドケアや、心身の不調を感じたときの症状別手のツボ押しなど、自分でできる手のひらマッサージを、写真やイラスト、付属DVDの映像で解説。人に喜んでもらえるマッサージも紹介する。
	池田 明子/著	主婦の友社	2019.7	4H/492.7/イ/	0112019668	
8	⑧最高品質のダイヤモンドの輝きを見てみよう！ - アイプリモ高知店					古来より「叡智と不変性」のシンボルだったダイヤモンド。ダイヤモンド産業の血塗られた歴史から、芸術や宗教、哲学における象徴としてのダイヤまで、美術史家ならではの視点を加えながら豊富な図版とともに明らかにする。
	マーシャ・ポイントン/著	原書房	2022.1	/755.3/材/	1111339857	
9	⑨着物おこまり事や相談 - めろでい〜					きものと帯の種類、和装小物の基本、コーディネートの基本とアレンジ、基本の着付けと帯結びなどを解説。決まりごとの基本をおさえつつ、21世紀のTPOに合わせた「新しいきものスタンダード」。
		世界文化社	2016.10	/593.8/耗/	1108428838	

No.	講座名 - 店舗名					本の内容紹介(※)
	書名					
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
10	⑩自分だけのビーズリング作り - 雑貨店ZOO					ビーズアクセサリーをはじめて作る人や、テクニックを基礎から学びたい人向けの本。アクセサリー作りに必要なテクニックを、カラーの写真と図を使って詳しく説明。実際にアクセサリーを作りながら楽しく学べる。
		ブティック社	2019.3	/594.6/ｲﾌ/	0111975662	

【学ぶ 知識や知恵を学ぶ講座】

No.	講座名 - 店舗名					本の内容紹介(※)
	書名					
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11	⑪創業相談会 - 高知商工会議所 地域振興課					創業のために知っておくべき事業計画書の作成方法や資金調達、各種手続きなどを、豊富な図表や様式の記載例とともにわかりやすく解説。株式会社、創作料理、和食店の事例や、著者の経験に基づく私見を綴ったコラムも収録。
	森 隆夫/著	ビジネス教育出版社	2019.3	/335/刊/	0111986931	
12	⑫老眼なんてこわくない!! - メガネのカドタ					緑内障・白内障・加齢黄斑変性の症状や最新治療、心がまえをイラストとともにわかりやすく解説する。目のしくみや目に起きている変化、目の悩みを減らす生活術も紹介する。チェックリストも掲載。
	大鹿 哲郎/監修	講談社	2016.5	4H/496.3/ｽ//	1108344753	
13	⑬絵本の修理を体験しよう! - オーテピア高知図書館					図書館で働く人々へ向けて、費用をあまりかけず、身近にある道具で簡単にできる児童書の修理方法を、写真やイラストで紹介。利用者へのアナウンスや、日常のメンテナンスなど、本の取り扱いについても触れる。
	高岡 容子/原案・監修	少年写真新聞社	2019.6	C/014.6/ﾄﾝ/	1202017404	
14	⑭世界に1個だけ!七宝焼で鳥型ブローチを作ろう - 工芸塾いろは					いろいろなテクニックが普及し、七宝釉薬や材料は多種多様。七宝やガラス胎七宝をつくるためには最低限何が必要か、初心者のための電気炉、釉薬、用具、材料から、あると便利なおもしろいものまでピックアップ。
	長谷川 淑子/著	美術出版社	2004.5	/751.7/ｷﾃ/	0110742648	
15	⑮土佐茶を学んで美味しくいただく - 高知県立高知城歴史博物館					茶産地ごとに特色のある日本茶118種をピックアップ。それぞれの日本茶の葉と水色を写真で、味・香りをデータで紹介。日本茶を楽しむための基礎知識もたっぷり収録。
	日本茶業中央会/監修	マイナビ出版	2017.7	/596.7/ｺﾎ/	0111733332	
16	⑯折り紙でお雛様色紙を作ろう - NIBANGAI(二番街)					人日の節句のすずな・すずしろ、上巳の節句の立ち雛、端午の節句の兜、七夕の節句の織姫・彦星、重陽の節句のもみじ…。新しい季節を迎える喜びにあふれた、五節句の行事の折り紙40点を紹介します。
	丹羽 兎子/著	誠文堂新光社	2014.1	/754.9/ｺﾌ/	1201591763	
17	⑰あると便利なメガネ小物トレイを作ろう - メガネのクスノセ					必需品か、それとも贅沢品か。13世紀に誕生した世界初の老眼鏡から、片メガネ、オペラグラス、サングラス、レディガガの奇抜なメガネまで、メガネの意外で奥深い歴史に迫る。
	ジェシカ・グラスコック/著	原書房	2022.9	/535.89/ｸﾗ/	0112493610	
18	⑱科学館の仕事の裏側体験 - 高知みらい科学館					宇宙をめざすロケットの技術者から、人工衛星の広報、宇宙や天文の魅力を伝える科学館スタッフまで、宇宙を感じながら働ける、「宇宙・天文」にかかわる様々な仕事と<なり方>を、多数の写真とともに詳しく紹介する。
	本田 隆行/著	ペリかん社	2018.10	4J/538.9/ｷﾝ/	1109250512	
19	⑲足の状態チェックと正しい歩き方を学ぼう! - フットワーク足の元気館					筋力に頼らない歩きで歩行寿命を延ばす!「腰痛」「ひざ痛」などの痛み別に原因となる歩き方とその改善方法を解説し、「リュックを背負って歩く」「雪道を歩く」といったシーン別に疲れず楽な歩き方を紹介する。
	木寺 英史/著	朝日新聞出版	2020.12	4H/498.35/ｷﾝ/	0112208851	

No.	講座名 - 店舗名					本の内容紹介(※)
	書名					
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	⑩冷え・凝り解消！座ってできるユルトレ - FITT.Bar@FitnessLifeLabo.204					辛くないトレーニングで効率よくカラダをギュッと引き締める！ 必要最低限の努力で筋肉が鍛えられ、体脂肪の燃焼に大きな効果が得られる「ゆるトレ」を写真とともに紹介する。
	「ゆるトレ」メソッド 大きな筋肉・体幹の筋肉を効果的に鍛える					
	森 俊憲/著	PHP研究所	2012.10	4S/780.7/εリ/	1107116509	
21	⑪はじめての金・プラチナ - 大西時計店					貨幣、神話、権力の象徴、錬金術…。古代から現代まで、金はそのように人類の生活を彩ったのか。金と人類の関わりを歴史を、美しい写真とともに、世界各地の豊富な事例からひもとく。
	図説金の文化史					
	レベッカ・ゾラック/著	原書房	2016.11	/565.12/ワ/	0111650178	

【食べる 飲食に関する講座】

No.	講座名 - 店舗名					本の内容紹介(※)
	書名					
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
22	①細巻寿司作り教室 - 菊寿し 別館					肉そぼろ巻き・サーモンロール・鉄火巻きから、パンダやさくらなどの飾り巻きずし、行事やおもてなしのおすしまで、さまざまな巻きずしの作り方を、写真でプロセス解説します。
	太巻き細巻き飾り巻きずし(マイライフシリーズ特集版)					
	川澄 健/著	グラフ社	2009.4	/596.21/加/	1105637613	
23	②初心者向け 日本ワイン講座 - よさ来いワイナリー					ブドウ品種やワイン産地をはじめ、自分に合ったワインと出会う賢い選び方、知っておきたいワインのマナーなど、ワインを取り巻く知識の数々をわかりやすいイラストとともに解説。世界から注目される日本ワインも紹介する。
	ワイン1年生の本 日本一のワインソムリエが書いた					
	森 覚/著	宝島社	2023.10	/588.55/刊/	0112629121	

※内容紹介はTRCマークによる

上記以外にも講座に関する本があります。気軽にオーテピア高知図書館へお問い合わせください。

■「まちゼミ」とは？

高知市の中心市街地の商店街のお店の人が講師となって、プロならではの専門的な知識や情報を提供するゼミ形式の講座です。
(主催:高知まちゼミ実行委員会(高知TMO事務局)、高知商工会議所 地域振興課)

高知まちゼミウェブ・サイト(まちゼミのチラシもこちらから)
<http://www.cciweb.or.jp/kochi/tmo/machizemi/>



- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>