第 5 回「しばたまちゼミ」の講座に関する図書のリストです。

ぜひご利用ください。

まちゼミ開催期間　3 月 1 日(日)～3 月 31 日(火)
資料の展示期間　2 月 14 日(金)～3 月上旬予定

【健康】講座番号　1～7

タイトル	著者	請求記号
歩けば歩くほど人は若返る	三浦　雄一郎	４９８．３　ミ
ノルディックウォーキング	三浦　望慶	４９８．３　ミ
ポールで歩こう	藤田　隆明	４９３．１　フ
体と心がラクになる「和」のウォーキング	安田　登	４９８．３　ヤ
街歩きポールウォーキング	安藤　邦彦	４９８．３　ア
女と骨盤	片山　洋次郎	４９５　カ
すごい整体	上原　考一	４９２．７　ウ
体の使い方を変えればこんなに疲れない！	岡田　慎一郎	４９１．３　オ
たった一週間で身長を3センチ伸ばしウエストを5センチ減らす骨盤・背骨ストレッチ	福辻　鋭記	４９２．７　フ
目は１分でよくなる！	今野　清志	４９６．４　コ
目がどんどんよくなる世界の名画	若桜木　虔	４９６．４　ワ
目が劇的によくなる最強事典	宮永　嘉隆	４９６．４　メ
即効！「見る力」フィットネス	中川　和宏	４９６．４　ナ
「目トレッチ体操」で近視や老眼、白内障、飛蚊症を改善する	山本　正子	４９６．４　ヤ
お灸のすすめ	お灸普及の会	４９２．７　オ
女性の不調をなくす東洋医学式カラダとココロの整え方	鈴木　知世	４９５　ス
まるごとお灸百科	岡田　明三	４９２．７　オ
美顔・美ボディ美容お灸	せんねん灸お灸ルーム	４９２．７　ビ
安心のペットボトル温灸	若林　理砂	４９２．７　ワ
美人は薬指からつくられる	白川　みき	５９５　シ
老いるほど血管が強くなる健康法	南　和友	４９８．３　ミ
「ゴースト血管」に効く！１分かかと上げ下げ	伊賀瀬　道也	４９８．３　イ
ハーバード&ソルボンヌ大学Ｄｒ．根来の“見えない病”の治し方	根来　秀行	４９８．３　ネ
保存版美に効くツボ	柳本　真弓	５９５　ヤ
不調と美容のからだ地図	市野　さおり	４９２．７　イ
温ツボ健康法	福辻　鋭記	４９２．７　オ
老廃物を流す「官足法」で治る！	行本　昌弘	４９２．７　ユ

女子の筋トレ＆筋肉ごはん	坂詰　真二	５９５　　ジ
筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典	岡田　隆	７８０　　キ
何歳からでも丸まった背中が２カ月で伸びる！	安保　雅博	４９８．３　ア
中高年のスロトレ決定版	石井　直方	７８０　　イ

【美容】講座番号　8～10

タイトル	著者	請求記号
手のひらセラピー	足利　仁	４９２．７　ア
はじめてのリンパ	加藤　雅俊	４９２．７　カ
リンパケア革命　２	木村　友泉	５９５　　キ２
リンパストレッチ×リンパメトリックでみるみるやせる！	加藤　雅俊	５９５　　リ
ホントにやせる！リンパストレッチ・ダイエット	加藤　雅俊	５９５　　カ
こわばり女子のカラダほぐし大全	日比野　佐和子	４９８．３　コ
最新セルフケア経絡リンパマッサージ	渡辺　佳子	４９２．７　ワ
３５歳からの美顔トレ	木村　祐介	５９５　　サ
皮膚科専門医が見た！ざんねんなスキンケア４７	安部　正敏	４９４．８　ア
セルフエステ美顔美肌大全	高橋　ミカ	５９５　　タ
今さら聞けないスキンケアの正解	吉木　伸子	５９５　　ヨ
皮ふと健康おトク情報	花川　博義	４９４．８　ハ
皮膚科専門医が教えるやってはいけないスキンケア	桧垣　祐子	４９４．８　ヒ

【作る】講座番号 11～15

タイトル	著者	請求記号
親子で楽しむ手形アート	やまざき　さちえ	７３６　　ヤ
手足でポン！スタンプペインティングＢＯＯＫ	鳥垣　英子	３７６　　ト
下ごしらえと調理テク	松本　仲子	５９６　　シ
ラクチン！お魚クッキング	高窪　美穂子	５９６．３　タ
フライパンひとつで魚料理	是友　麻希	５９６．３　コ
魚屋三代目のうまい！魚定番レシピ	魚屋三代目	５９６．３　サ
干支を折る		７５４　　エ
折り紙学	西川　誠司	７５４　　ニ
戦国武将の時代折り紙	浜田　勇	７５４　　ハ
おりがみ　つつむ	布施　知子	Ｋ７５４　　フ
模様を楽しむユニット折り紙	さいとう　かつみ	Ｋ７５４　　サ
おもてなし折り紙	小林　一夫	７５４　　コ
実用おりがみ	金杉　登喜子	７５４　　カ
つなぎ折り鶴	池田　総一郎	７５４　　イ
かわいい花のくす玉おりがみ	布施　知子	Ｋ７５４　　フ
つつむ折り紙、箱の折り紙	布施　知子	Ｋ７５４　　フ

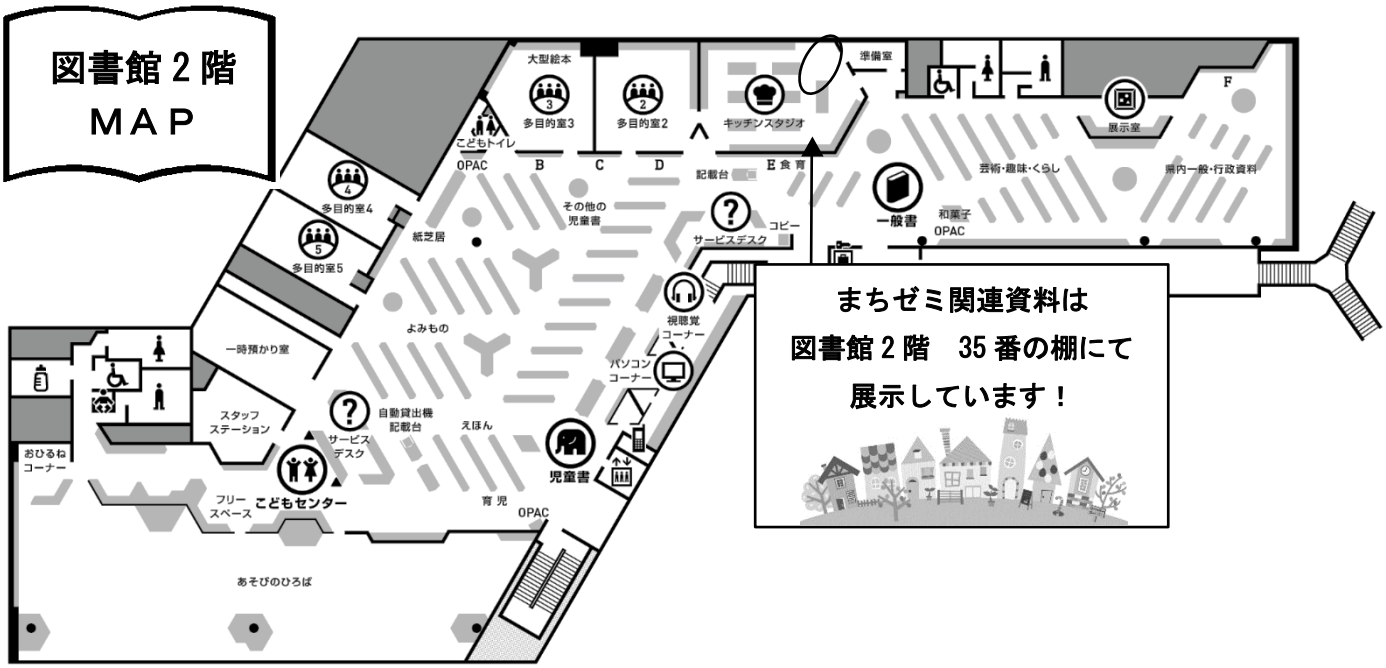
【学ぶ】講座番号 16～21

タイトル	著者	請求記号
実家の断捨離	やました　ひでこ	５９７　　ヤ
断捨離	やました　ひでこ	５９７　　ヤ
自在力	やました　ひでこ	５９７　　ヤ
断捨離で日々是ごきげんに生きる知恵	やました　ひでこ	５９７　　ヤ
失敗しないエンディングノートの書き方	石崎　公子	３２４　　イ
老いじたく練習帖	寺尾　俊一	３８５　　テ
老いる前の整理はじめます！	コンシューマーズ京都	３６７　　オ
５０歳からはじめる人生整理術	柴田　和枝	００７　　シ
お茶の先生に教わるきちんときもの手ほどき帖	北見　雅子	５９３．８　キ
自由にいこう！男着物	鴨志田　直樹	５９３．８　カ
素敵なおもてなし厳選アイテム８０	山本　侑貴子	５９６．８　ヤ
着物ことはじめ事典	石田　節子	５９３．８　キ
はじめての着物	荘司　礼子	５９３．８　ハ
ポイント＆スマホ決済＆電子マネー完全攻略ガイド	クレナビ管理人	６７３　　ク
商店経営者のためのスマホ決済ＰａｙＰａｙ超入門	イトウ　ジュンコ	６７３　　イ
スマホ決済の選び方と導入がズバリわかる本	小宮　紳一	６７３　　コ
定年に備えるお金の教科書	野尻　哲史	５９１　　ノ
４５歳からのお金を作るコツ	井戸　美枝	５９１　　イ
なぜ、お金の貯まる人は「家計簿」を大切にしているのか	井戸　美枝	５９１　　イ
かんたん木工作		５９２　　カ
手作り週末木工　２０１５～２０１６		５９２　　チ１５
手作り木工人気作例集		５９２　　テ
椅子＆テーブルの作り方		５９２　　イ
ハンス・ウェグナーの椅子１００	織田　憲嗣	７５８　　オ
手づくりする木のスツール	西川　栄明	７５８　　ニ
フィン・ユールの世界	織田　憲嗣	７５８　　オ
世界の名作椅子ベスト５０	デザインミュージアム	７５８　　セ
カフェみたいな暮らしを楽しむ本　おしゃれテーブル編		５９７　　カ
テーブルコーディネートから始まる美しい暮らしのインテリア３６５日	横瀬　多美保	５９６．８　ヨ
テーブルコーディネート	落合　なお子	５９６．８　オ
クレジットカード＆スマホ決済＆電子マネー「キャッシュレス」徹底活用ガイド	岩田　昭男	３３８　　ク

【食べる】講座番号 22～25

タイトル	著者	請求記号
おいしいもち麦ダイエットレシピ	藤田　紘一郎	５９６．３　オ
食べて健康になるレシピ２５０		５９６　　タ
医者が考案したがん・病気をよせつけない最強の一汁一菜	小林　弘幸	４９８．５　コ
やってみました！１日１食	船瀬　俊介	４９８．５　フ

世界でいちばんおいしいお米とごはんの本	澁谷　梨絵	５９６．３　シ
こめ語り	浅見　悦子	６１６　　ア
うまい米が食べたい！	本当に美味しいごはんを食べる会	６１６　　ウ
すごい！日用品＆雑貨カタログ２９９		５９０　　ス
コメの注目ブランドガイドブック	日本食糧新聞社	６１６　　コ
日本のお米、日本のご飯	土井　善晴	５９６．３　ド
３つの鍋の使い分けレシピ帖	高橋　雅子	５９６　　タ
土鍋だから、おいしい料理	福森　道歩	５９６　　フ
日本茶レシピ	本間　節子	５９６．７　ホ
圧力鍋のもっと絶品おかず　ヘルシー編	枝元　なほみ	５９６　　エ
日本茶の教科書		５９６．７　ニ
圧力鍋でもっとはやく！いつものおかず作り	検見崎　聡美	５９６　　ケ
日本茶		Ｗ５９６　　ニ
まいにち、圧力鍋	堤　人美	５９６　　ツ



※掲載の本についての問い合わせ先※

【新発田市立中央図書館】

所在地　　新発田市諏訪町 1-2-12

Tel　　0254(22)2418

Fax　　0254(28)9951

ホームページ　　http://www.lib-shibata.jp/

メールドメイン　@city.shibata.lg.jp

開館時間　平日 9:00～20:00　　土日祝 9:00～17:00

★毎週木曜日は休館日です★