



第7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(火)～3月31日(木)

資料の展示期間 2月23日(水)～3月31日(木)

【作】講座番号 1～5

タイトル	著者	請求記号
楽しくわかる職人図鑑	『楽しくわかる職人図鑑』制作委員会	502 タ
現場で役立つ板金加工の基本と実技	小渡 邦昭	566 コ
焼きもの	斉藤 辰夫	596 サ
下ごしらえと調理テク		596 シ
魚屋三代目のうまい! 魚定番レシピ	魚屋三代目	596.3 サ
ラクチン! お魚クッキング	高窪 美穂子	596.3 タ
大人かわいい華やかカラー切り絵	平石 智美	726 ヒ
ポストカードサイズのかわいいちぎり絵	丸田 ちひろ	726 マ
和のカラフル切り絵	ゆまあひmaki	726 ユ
UVレジン学習帖	白井 由紀	751 シ
UVレジンで作るかんたんアクセサリー	関口 真優	751 セ
レジンで作る幻想アクセサリー		751 レ
つながり折り鶴	池田 総一郎	754 イ
おりがみ大百科		754 オ
博士の折り紙夢BOOK	川崎 敏和	754 カ
実用おりがみ	金杉 登喜子	754 カ
おもてなし折り紙	小林 一夫	754 コ
つつむ折り紙、箱の折り紙	布施 知子	K754 フ
鶴のおりがみ	布施 知子	754 フ

## 【食】講座番号 18.19.20

タイトル	著者	請求記号
L D K コーヒーの便利帖		5 9 6 . 7 エ
厳選日本茶手帖		5 9 6 . 7 ゲ
コーヒーの事典		5 9 6 . 7 コ
珈琲の大事典	成美堂出版編集部／編	5 9 6 . 7 コ
D I Y で コーヒー を 楽しむ 本		5 9 6 . 7 デ
コーヒー	Kenneth Davids	5 9 6 . 7 デ
日本茶の教科書		5 9 6 . 7 ニ
日本茶のこと説明できますか？		5 9 6 . 7 ニ
日本茶の図鑑		5 9 6 . 7 ニ
僕が恋した日本茶のこと	ブレケル・オスカル	5 9 6 . 7 ブ
日本茶レシピ	本間 節子	5 9 6 . 7 ホ
C O F F E E B O O K	Anette Moldvaer	5 9 6 . 7 モ
いちばんおいしい日本茶のいれかた	柳本 あかね	5 9 6 . 7 ヤ
3 D ラテアート！！	山本 員揮	5 9 6 . 7 ヤ

## 【健】講座番号 10～14

タイトル	著者	請求記号
写真でわかる拘縮ケア	田中 義行	3 6 9 . 2 シ
日本の腰痛	北原 雅樹	4 9 2 キ
寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方	荒井 秀典	4 9 3 . 1 ア
NHKガッテン！フレイル予防で、一生歩ける！介護いらずの若返りワザ	NHK科学・環境番組部／編	4 9 3 . 1 エ
ポールで歩こう	藤田 隆明	4 9 3 . 1 フ
腰痛は1分お腹を押しなさい！	兼子 ただし	4 9 3 . 6 カ
腰の激痛		4 9 3 . 6 コ
本気で治す！腰痛	長岡 隆志	4 9 3 . 6 ナ
腰痛解消！「神の手」を持つ12人	現代書林特別取材班／編	4 9 3 . 6 ヨ
街歩きポールウォーキング	安藤 邦彦 / 杉浦 伸郎	4 9 8 . 3 ア
一生「寝たきり」にならない40の習慣	佐々木 信之	4 9 8 . 3 サ
インナーマッスルに効く「体芯力」全身体操	鈴木 亮司	4 9 8 . 3 ス
ノルディックウォーキング	三浦 望慶／編著	4 9 8 . 3 ミ
歩けば歩くほど人は若返る	三浦 雄一郎	4 9 8 . 3 ミ
体と心がラクになる「和」のウォーキング	安田 登	4 9 8 . 3 ヤ
ゆがみを正す100の基本		4 9 8 . 3 ユ
下腹だけ、凹ませる！	岡部 正	5 9 5 オ
ホントニヤセル！リンパストレッチ・ダイエット	加藤 雅俊	5 9 5 カ
1分おしり筋を伸ばすだけで劇的ペタ腹！	Naoko	5 9 5 ナ
中高年のスロトレ決定版	石井 直方	7 8 0 イ
腹筋を美しく見せる！女子の体幹トレーニング		7 8 0 フ

## 【美】講座番号 15.16.17

タイトル	著者	請求記号
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ぴいけなないスキンケア	檜垣 祐子	494.8ヒ
やめる美容	友利 新	498.5ト
-10kg 歯ブラシ小顔ダイエット	上野 ちひろ	595ウ
10歳若返る魅惑のアーユルヴェーダオイル美容メソッド	川崎 雅代	595カ
スキンケアの常識・非常識	木更 容子	595キ
リンパケア革命 2	木村 友泉	595キ2
美顔ヨガ	ニーマル・ラージ・ギャワリ	595ギ
365日のスキンケア	慶田 朋子	595ケ
38歳からはじめたいリカバリー美容事典		595サ
美容はメンタルが9割	CeCe	595シ
大人美容	地曳 いく子 / 山本 浩未	595ジ
セルフエステ美顔美肌大全	高橋 ミカ	595タ
ミーハー美容	新見 千晶	595ニ
はちみつ美肌メソッド		595ハ
「読む」美容事典	濱田 マサル	595ハ
間々田佳子のかんたん顔筋トレ	間々田 佳子	595マ
5分トレーニングで翌朝小顔	森 拓郎	595モ
今さら聞けないスキンケアの正解	吉木 伸子	595ヨ
美人肌になるためのスキンケア76の法則	吉木 伸子	595ヨ

## 【学】講座番号 6~9 【他】講座番号 21.22

タイトル	著者	請求記号
「墓じまい」の結末	森下 瑞堂	186モ
お金の終活	山田 和美	324ヤ
遺言の書き方と相続・贈与		324ユ
おひとりさまの親と私の「終活」完全ガイド		367オ
おひとりさまの終活まるわかり読本		367オ
老活・終活のウソ、ホント70	川村 匡由	367カ
おひとりさまの終活	神田 紀久男	367カ
おひとりさまの終活「死後事務委任」	國安 耕太	367ク
70歳をすぎた親が元気なうちに読んでおく本	永峰 英太郎	367ナ
子どもに頼らないしあわせ介護計画	高室 成幸	369.2タ
「お葬式・お墓・相続」のお金と手続き		385オ
お墓の建て方・祀り方、墓じまいまで	主婦の友社／編	385オ
死ぬのにいくらかかるか！	大宮 知信	385オ
小さな葬儀と墓じまい		385チ
どうする？親のお墓自分のお墓	主婦の友社／編	385ド

墓じまい・改葬ハンドブック		385	ハ
墓じまいのススメ	八城 勝彦	385	ヤ
コーネンキなんてこわくない	横森 理香	495.1	ヨ
男のヨガ	浅野 佑介	498.3	ア
プロフェッショナルヨーガ	マーク・カン	498.3	カ
座ってできる！シニアヨガ	山田 いずみ	498.3	ヤ
YOGAポーズ大全		498.3	ヨ
50代から生涯暮らすリフォーム	天野 彰	527	ア
快適に暮らせるリフォームの基本	成美堂出版編集部／編	527	カ
リフォーム&インテリアアイデアBOOK	坂田 夏水	527	サ
毎日が楽しくなるキッチンのつくり方		527	マ
定年前にはじめる生前整理	古堅 純子	S597	フ
カツオが磯野家を片づける日	渡部 亜矢	S597	ワ
終活夫婦	中尾 彬	772	ナ
運動会までにどんどん子どもの足が速くなる！		782	ウ
「体幹」ランニング	金 哲彦	782	キ
見るだけでうまくなる！陸上競技の基礎	後藤 彰英	782	ゴ
ムリなくはじめられる楽しいランニング	鈴木 清和	782	ス
誰も教えてくれなかったマラソンフォームの基本	みやす のんき	782	ミ



**※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 <https://www.lib-shibata.jp/>

メールアドレス @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★

