

まちのお店の人から、専門知識や情報・コツを無料で学べる

# 北区 まちなかゼミナール

講座の関連図書リストをご用意しました。

参加してから読む？  
読んでから参加する？

カテゴリはこちらの5つ！

キレイ



グルメ



つくる



まなぶ



健康



北区立  
中央図書館

2021/7

カテゴリ	講座	タイトル	著者・出版者	書誌番号
		内容		請求記号
グルメ 	1	<b>ワイン事典</b> - 厳選 202本！買い方＆選び方完璧！ワイン入門ガイド -	遠藤 誠/監修 学研パブリッシング	3-0002479699
	2	選ぶ・注文する・飲む・買うという4つのステップで、ワインを100%楽しむための実用的な情報を紹介するほか、ぶどうの品種、各国の主要なワイン産地と代表的なワインなどを解説。		/588.55//
まなぶ 	3	<b>“遊んでしつける”愛犬トレーニング 80</b> - 1日10分、3ステップでできる！ -	ソフィー・コリンズ/著 スーエレン・デインティエ/著 山田 雅久/訳 主婦と生活社	3-0002673195
	4	犬をしからなくても、どんどん上達する！どんな犬種でも、大きさや年齢に関係なく楽しめる「遊びしつけ」とゲームを、写真とともに紹介する。本場イギリスならではのしつけ法が満載。		/645.6//
まなぶ 	5	<b>大人のための iPhone 講座</b> iPhone XS/XS Max・XR・8/8 Plus・7/7 Plus・6s/6s Plus・SE対応	- マイナビ出版	3-0003000738
	6	iPhoneの基本操作から便利な使い方・楽しみ方、安心して使うためのテクニックまで、画面写真で解説。		P/007.63//
まなぶ 	7	<b>数秘術の魔法</b> -もういちど、わたしをはじめよう。-	A Z/著 主婦の友社	3-0003145609
		A Z式数秘術で本当の自分を知って、毎日の生活にとり入れて使う方法を紹介。		/148.9//
まなぶ 	8	<b>「東京人」2021年2月増刊号(436号)</b> 特集：王子飛鳥山を愛した渋沢栄一	都市出版/編集 都市出版	3-0003162997
		大河ドラマでおなじみ、北区ゆかりの渋沢栄一特集。北区の商店街の紹介もあります。		20/051//
まなぶ 	9	<b>はじめてでもすぐに描けるデッサン入門</b> - 基礎を身につけ、より表現力をつける鉛筆デッサンの描き方。 -	藤森 詔子/著 ソシム	3-0002817327
		基礎を身につけ、より表現力をつける鉛筆デッサンの描き方を解説。デッサンに必要な道具や鉛筆の使い方などから、デッサンの基礎、静物デッサン、構成デッサン、石膏デッサン、人物デッサンまでを取り上げる。		/725//
キレイ 	10	<b>正しい知識がわかる美肌事典</b>	永松 麻美/執筆 櫻井 直樹/監修 高橋書店	3-0003182939
		やりすぎケアをやめれば肌がよみがえる！皮膚科医監修のもと、肌トラブルや化粧品の成分、医学的に正しいケアについて解説し、健康的な美肌を手に入れる具体的な方法を伝える。		/595.5//
キレイ 	11	<b>おうちでできるヘアカット</b> - キッズ・大人・シニア家族全員ホームヘアカット -	GARDEN/監修 主婦の友社/編 主婦の友社	3-0003125743
	12	難しいテクも特別な道具もいらない！子どもからシニアまで、家族全員のおうちヘアカットのポイントを、写真とともにわかりやすくレクチャーします。		/595.4//
キレイ 	13	<b>ルースコレクターズ・マニュアルー 宝石を楽しむ</b> Loose Stone collector's manual	ながわ/著 創元社	3-0003149715
	14 15	ジュエリーになる前の、原石を研磨しただけのカット石「ルース」。その底知れぬ魅力を紹介し、店頭・通販での品質の見極め方や、コレクター仲間の増やし方、海外買い付け事情を伝える。		/755.3//

キレイ 	16	<b>どんな敏感肌でも美肌になれる！ オフスキンケア</b>	かずのすけ/著 KADOKAWA	3-0002899384
		洗いすぎを見直し肌の力を上手く引き出せれば、どんな敏感肌の人でも美肌を目指す！ スキンケア、コスメの選び方、生活習慣などを徹底解説します。		/595//
グルメ 	17	<b>中華一筋のべっぴん絶品料理</b> － 読めば読むほどウマくなる！ －	鈴木 邦彦/著 大和書房	3-0003134286
		ホタテのミルクソース煮、パプリカ炒飯、担担麵…。YouTubeで21万人を魅了する中華料理のプロ集団「中華一筋」が50の本格レシピを紹介。		/596.22//
グルメ 	18	<b>みそ活。</b> － 今日からはじめる簡単みそ汁習慣－	平山 由香/著 京阪神エルマガジン	3-0003095647
		忙しい朝のアイデアみそ汁、旬を味わう季節の養生みそ汁、不調を整える体リセットみそ汁、昨日のおかずでのこり福みそ汁…。毎日のみそ汁のレシピを紹介。		/596.21//
グルメ 	19	<b>バーボンの歴史</b>	リード・ミーテンビュラー/著 白井 慎一/監訳 三輪 美矢子/訳 原書房	3-0002663780
		数々の伝説につつまれた草創期からクラフトバーボンが注目される現代まで、多くの史料や証言をもとに、政治や経済にも光を当てて、バーボンの歴史を描く。初心者にもマニアにも楽しめる情報満載の一冊。		/588.57//
グルメ 	20	<b>スパイスカレーを作る</b> － 自分好みのカレーが作れるメソッド&テクニック－	水野 仁輔/著 パイインターナショナル	3-0003013647
		2000通り以上の中から自分好みのカレーを作れるようになる「カレーメソッド」と、絶対に失敗せずに上手にスパイスをブレンドできる「スパイスメソッド」で、おいしいカレーを自由自在に作る方法を紹介する。		/596/ミズ/カレー
つくる 	21	<b>親子で楽しく学べる人気YouTube動画の作り方</b>	山之内 真/著 秀和システム	3-0003168971
		スマホだけで完結し、再生回数が増える！ テーマから撮影、編集、公開まで、親子で一緒にYouTube動画を作るための基礎知識とノウハウを、イラストやスマホの画面写真とともに解説する。		P/007.353//
つくる 	22	<b>手づくりスライムの実験</b>	山本 進一/著 岩永 昭子/絵 さ・えら書房	3-0001139455
		よく伸びるスライムや、磁石にくっつく真っ黒スライムが上手に作れます。スライムで遊んだら、今度はそれを使って、いろいろ実験してみましょう。きっと、科学のふしぎな世界が見えてきます。		/40//じゅり
つくる 	23	<b>ナチュラルヘルスケアのためのスパイスハンドブック</b>	ベニー・スタンウェイ/著 林 真一郎/監修 渡辺 澄恵/訳 東京堂出版	3-0002625898
		スパイスを暮らしに活かし、使いこなすアイデアが満載！ ささまざまなスパイスに含まれる成分やその作用、ヘルスケアにおける活用法を紹介するほか、料理のレシピも豊富に掲載。		/617.6//
つくる 	24	<b>ブーケ・アレンジメント・スワッグデザイン図鑑300</b> － プロが作った商品デザインのバリエーションとアイデア－	フローリスト編集部/編 誠文堂新光社	3-0003005072
		プロのフローリストが制作したブーケ、アレンジメント、スワッグの最新デザイン集。		/627.9//
つくる 	25 ・ 26	<b>アロマテラピーレシピ事典</b> － 3ステップでアロマを100倍楽しむ－ 新版	栗原 冬子/著 佐々木 薫/監修 マイナビ出版	3-0003055308
		「基本」「お役立ち」「とっておき」の3ステップに分けて、7種ずつ、計21種の精油を紹介。精油1種類が堪能できるレシピから、他の香りとの組み合わせを楽しむブレンドテクニックと効率を重視したレシピまで掲載する。		/499.87//

つくる 	27	<b>最高に楽しい(間取り)の図鑑</b>	本間 至/著 イクスナレッジ	3-0002087506
		エントランスと玄関、キッチン、トイレ、寝室と収納スペース、地下室、テラスやバルコニーなど、それぞれの場所から考える間取りを多数掲載するほか、風や光の流れなどを読み取る間取り、暮らしに即した間取りも収録。		/527.1//
まなぶ 	28	<b>子どもと楽しむ俳句教室</b> - 豊かな感性と国語力を育てる -	金子 兜太/監修 誠文堂新光社	3-0002484492
		子どもと大人が一緒になって、のびのびと俳句に親しむための入門書。俳句を学ぶ意味や、子どもに俳句を教えるうえで大切なことを述べるとともに、俳句の基礎や作り方を解説します。子どもの俳句作品も多数掲載。		/911.307/カネ/
まなぶ 	29	<b>π (パイ)の歴史</b>	ベートル・ベックマン/著 田尾 陽一/訳 清水 昭光/訳 ちくま学芸文庫	3-0000495501
		興味深いエピソードやあふれるユーモアを通して、数式に弱い人にも読書欲をかきたてるπの歴史物語。		/414.1//
まなぶ 	30	<b>リケジョ福岡みなみの親子プログラミング教室</b>	福岡 みなみ/著 藤沢 匡哉/監修 日東書院本社	3-0003127647
		小学生の子どもがいる保護者に向けて、プログラミングの基礎からかんたんなゲームの作り方までを、リケジョ・福岡みなみが伝授。プログラミング言語「スクラッチ」の使い方や、小学生向けのプログラミング教材も紹介する。		P/007.64//
まなぶ 	31	<b>3ポットから作れる寄せ植え 1 0 5</b> - はじめてでも一年中楽しめる！ -	主婦の友社/編 主婦の友社	3-0002845831
		主だった3ポットを鉢に植え込むだけで、一気に見ばえのよい寄せ植えに。ハンジュー、プリムラといった身近な草花や、魅力的なリーフプランツなど最小限の材料を使った、かわいい寄せ植えの作り方を紹介します。		/627.83//
まなぶ 	32	<b>刀剣人物誌</b>	辻本 直男/著 刀剣春秋	3-0002279485
		武士、大名、政治家、学者、商人、刀匠…。戦国時代から近代まで、日本の刀剣界で活躍した刀工・刀剣商・収集家たち65人の伝記を紹介する。		/756.6//
まなぶ 	33	<b>オペラ・ギャラリー 50</b> - 登場人物 & 物語図解 - 改訂版	- 学研プラス	3-0002824891
		朝倉めぐみが描く華麗で魅力溢れる登場人物たちの相関図と、彼らの心の動きを表したグラフで見るストーリー展開。有名オペラのこれだけは知っておきたい見どころ & 聴きどころを紹介するガイド。		/766.1//
まなぶ 	34	<b>イタリア語で歌いましょう</b> - 歌唱表現を豊かにする発音・発声入門 -	森田 学 (1970~) /著 ヤマハミュージックエンタテインメント ホールディングス	3-0003014148
		説得力ある表現を身につけたい人のための、歌唱イタリア語講座。イタリア語の読み方から、発音・韻律、アクセント、詩のルールまで解説する。オペラと歌曲の詩句、楽譜も掲載。		/767.1//
まなぶ 	35	<b>ヴォイス・ケア・ブック</b> - 声を使うすべての人のために -	ガーフィールド・デイヴィス/著 アンソニー・ヤーン/著 竹田 数章/監訳 小林 武夫/訳ほか 音楽之友社	3-0002844024
		“声が命”のプロ必携。ロイヤル・オペラ・ハウス顧問などヴォイス・ドクターによるアドバイス・解説集。職業歌手の医学的管理、音声専門医への受診、咽頭疾患の治療と予防法等を収録。		/767.1//
まなぶ 	36 ・ 37	<b>i P a dがまるごとわかる本 2020</b> 最新モデル & アプリ & 買い方全網羅しちゃいました！	- 晋遊舎	3-0003058628
		遊びから仕事まで、すべてを変える最強ツール、i P a d。購入ガイドをはじめ、くわえたい周辺機器、作業を効率的にするペンシルやキーボード、絶対に入れておきたいアプリなどを収録する。		P/007.63//

まなぶ 	38	<b>スマホを使ってみよう!</b>	— マガジンハウス	3-0002912012
		スマホ初心者に向けて、画面操作や設定、文字入力といった基本から、メールやSNS、アプリの楽しみ方、お財布機能の使い方、セキュリティ対策まで、手順写真でわかりやすく解説します。		P/007.63//
まなぶ 	39	<b>三線上達のポイント</b> —演奏から発音、表現まで—	日高 桃子/監修 山城 留美子/監修 メイツ出版	3-0002960109
		沖縄県以外の人々が沖縄音楽に親しみ、その理解を深めながら三線の上達を目指す書。民謡&古典の違いや方言の特徴、理想の音を生む弾き方、曲を通じて身につける応用技術など、上達のための実践的なコツをわかりやすく紹介する。		/768.11//
まなぶ 	40	<b>コンタクトレンズと眼鏡の科学</b>	久保田 慎/著 畑田 豊彦/監修 日刊工業新聞社	3-0002881554
		コンタクトレンズと眼鏡の特徴や長所・短所、現代の最先端技術が詰め込まれた製品のメカニズムを解説し、新たな視力矯正方法を紹介します。光学の基本的な原理原則や動物の驚異的な能力（コンタクトレンズ）にも触れる。		/535.89//
まなぶ 	41	<b>初心者のリコーダー基礎教本</b> —メロディをやさしく吹きながら実践で学べる入門書—	自由現代社編集部/編著 自由現代社	3-0001804655
		ソプラノ&アルトリコーダーをより楽しく上手に演奏するための基礎を、童謡や唱歌、クラシック等の楽曲を使って解説する。楽譜が読めなくても音符の中に表記した「ドレミ」で無理なく学ぶことができる入門書。		/763.72//
まなぶ 	42	<b>読ませる自分史の書き方</b>	工藤 美代子/著 幻冬舎	3-0002721273
		誰もが手軽に書き始められる「自分史」を、どうしたら自己満足に終わらない、読み手を唸らせる作品にまで仕上げることができるか。読ませるポイントや、決してやってはいけないことなど、執筆の肝を具体的に伝授する。		/280.7//
まなぶ 	43	<b>江戸東京の庭園散歩</b>	田中 昭三(日本文学)/著 西田 伸夫/写真 JTBパブリッシング	3-0001996190
		小石川後楽園、新宿御苑、浜離宮恩賜庭園など、江戸300茶番の天名が造り上げた回遊式庭園をめぐる7コースを豊富な写真で案内。日本庭園の見方なども紹介する。データ：2010年2月現在。		20/629.21//
まなぶ 	44 ・ 45	<b>もっと情熱的に！魅せるフラメンコ上達のポイント50</b> 改訂版	鍵田 真由美/監修 佐藤 浩希/監修 メイツ出版	3-0003029934
		身体の動かし方から、フラメンコ舞踊独自の技のポイントまで、具体的にわかりやすく解説。また、身体の外側だけでなく、内側の感じ方や意識の持ち方など、すぐに役立つノウハウも紹介する。		/769.36//
まなぶ 	46 ・ 47	<b>合わない靴はからだに悪い</b> —足型別・あなたにぴったりの靴選び—	日本靴総合研究会/著 講談社	3-0001066094
		足の健康は靴次第。靴に足を合わせるのではなく、足に合う靴選びを。足のトラブルで泣かないための靴選びと、病気、ケアまで丁寧に解説。写真や図、イラストを豊富に用いてわかりやすい。		/589.2//
健康 	48	<b>いちばんやさしい自宅トレBOOK</b> —運動不足でヤバイ!と思った人のための—	中野 ジェームズ修一/著 宝島社	3-0003113614
		運動不足をサッと解消できる筋トレ&ストレッチの入門書。トレーニング経験のない人、運動嫌いの人でも、自宅で気軽に、短時間でこなせるやさしいメニューを、連続写真で紹介する。自宅トレの効果を最大化する生活習慣も掲載。		/780.7//

講座	Zoomでオンライン		著者・出版者	書誌番号 請求記号
	タイトル	内容		
1・2・3・4・5・ 6・7・8・9	<b>Zoomはじめました</b>		秋田 稲美/著 WAVE出版	3-0003103978
	好きな時に好きな場所でつながる・教える・稼げちゃう! サロン、習いごと、物販といった22のZOOMの活用法や、ZOOMで仕事をしている7人の事例を紹介。			