

第20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25講座 得する街のゼミナール 第20回まちゼミ」は、2026年2月4日(水)～3月3日(火)に開催されます。このブックリストでは、全25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(※)
	書名					
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	①和裁の運針を体験！オリジナル腰紐を作ろう - 仕立て 奥坂					“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。
	半幅帯の本 普段きものがもっと楽しくなる	大竹 恵理子/著	河出書房新社	2014.12	/593.8/材/ 1107841155	
2	②初めまして！着物の着方・半巾帯講座 - 有限会社特選呉服いしはら					着物を着たいけれど、なかなか一歩が踏み出せない人のための入門書。TPO別の装いの一例から、買い方・揃え方、着物と帯の種類、染めと織りの基本、季節の楽しみ方、和装小物までを写真とともにわかりやすく解説します。
	着物入門 初めてでもよくわかる！基礎知識(いちばん親切な着物の教科書)		世界文化社	2023.4	/593.8/帛/ 0112574807	
3	③ダイヤモンドジュエリー試着体験 - アイプリモ高知店					宝石は何種類あるの？人類が宝石を身につけるようになったのはなぜ？人々が魅了される宝石を、美しい写真とシンプルなQ&Aで伝えるビジュアル図鑑。素材、色の種類、主な産地なども掲載する。
	世界でいちばん素敵な宝石の教室	東郷 史子/監修	三才ブックス	2024.4	T/459.7/幼/ 0112679714	
4	④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。
	大人女子のためのデンタルケア事典 いつまでもキレイが続く！	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/朴/ 0112654428	
5	⑤ベネフィーク 15分肌体感コース - ヘア&コスメ HIGAKI					ほうれい線、眼瞼下垂、シワ、むくみなど、よくある老化の悩みにピンポイントで効く23のマッサージを紹介。老けを寄せつけない美習慣も掲載。動画を視聴できるQRコード、コピーして使える書き込み式チェックシート付き。
	即効！若見え顔筋ほぐし QR動画付きでよくわかる！	服部 恵/著	河出書房新社	2021.10	/595.5/ハツ/ 0112395805	
6	⑥心おどる♡グラスドレスづくり(お茶付き) - Blair beauty labo					ソーイングの基礎&応用を豊富な写真・イラストで解説。生地や道具の選び方から、覚えておきたい基本の縫い方、最近人気の生地や素材などの扱い、定番アイテムの作り方で収録する。『コットンタイム』掲載記事を再編集。
	一生使い続けたい！ハンドメイドの基礎&応用BOOK 完全編集版	主婦と生活社/編	主婦と生活社	2021.12	/594/イッ/ 0112411304	
7	⑦美眉レッスン☆簡単3ステップ - POLA Blair					アイブローやアイラッシュのお客さまに選ばれるカギは、裏付けある「似合わせ術」。目元の黄金比率を割り出してパーツポジション&骨格タイプを見極めるテクニックをレクチャー。カウンセリングに使えるEYEカタログも掲載。
	AIRI式まゆ毛とまつ毛のセットアップBOOK	泉 愛里/著	女性モード社	2023.7	/595.5/イッ/ 1112041890	
8	⑧着物リフォームあれこれ - めろでい〜					お気に入りの古着物を普段づかいの服や小物にリメイクしてみませんか。着物をほどいた、まっすぐの長く四角い布をシンプルにぬい合わせて作る、色柄の魅力を生かした服とバッグを紹介する。
	いちばん簡単！まっすぐ手ぬいで着物リメイク 服と小物	高橋 恵美子/著	KADOKAWA	2024.11	/593.36/幼/ 0112319629	



【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.	
9	①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。
	図書館のための簡単な本の修理					
	高岡 容子/原案・監修	少年写真新聞社	2019.6	C/014.6/トソ/	1202017404	
10	②DJ体験をしてみよう！ - pondskater					DJソフトとDJコントローラー、serato DJ Pro/DDJ-SB3のセットアップと試奏・機能の活用、ミックステクニックなどを解説した、ビギナー向けDJ教則本。楽曲データ&参考音源はダウンロードできる。
	DJをはじめるための本					
	EDIT INC./著	リットーミュージック	2020.8	/763.9/テソ/	0112180957	
11	③宝石珊瑚のお話とネックレスづくり - 株式会社ケンセン35					珊瑚発祥の地・地中海やコーラルロードを辿った装身具や祭祀具をはじめ、涅槃図にみる珊瑚、江戸時代の美術品や宝飾品、明治時代に始まった珊瑚漁、現代の模造品まで、宝石としての珊瑚の歴史を写真や資料で紹介する。
	珊瑚 宝石珊瑚をめぐる文化と歴史					
	岩崎 朱実, 岩崎 望/編著	東海大学出版会	2011.3	K/755/サソ/	0110032675	
12	④老眼なんてこわくない！！ - メガネのカドタ					スマホの普及などにより現代社会は、目にとって非常に負担が大きい時代。眼科専門医が、大事な目を守るための最新知識を伝授。目のケアをした人、しなかった人の人生、目に悪い・良い習慣、セルフケア、眼科医選びなども紹介。
	スマホ時代の「眼」メンテナンス 眼科専門医が教える最新知識					
	栗原 大智/著	高橋書店	2025.4	4H/496/カソ/	0112803733	
13	⑤ゼロから始めるダーツ生活 - どくだみ屋					ダーツを楽しむためのルールやマナー、テクニックからゲームの仕方を紹介。世界大会制覇のプロが実践するテクニックや練習法の工夫、ゲームごとの戦術などを見開きで解説する。
	勝つ!ダーツ最強のテクニックBOOK トッププロが教える基本と実践(コツがわかる本)					
	村松 治樹/監修	メイユユニバーサルコンテンツ	2019.12	/798/カソ/	1109696730	
14	⑥創業相談会 - 高知商工会議所 経営支援1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、図表や様式の記載例と共にわかりやすく解説。インボイス制度をはじめとした税法や労働関係法規等の改正を織り込み、事例を追加した改訂版。
	成功に導く!創業支援マニュアル 事業計画・資金調達・各種手続きと事例					
	森 隆夫/著	ビジネス教育出版社	2024.3	/335/カソ/	0112677053	
15	⑦桜染めのプチストール - 工芸塾いろは					主に植物を使った染色技法である草木染め。基本の染め方をはじめ、身近な草花・樹木で染める方法や、紫タマネギ、赤ワインといった台所にあるもの、染料店で手に入る染料で染める方法を写真とともに解説する。
	キッチンでできる草木染めレッスン帖 材料から染め上がりまで写真でわかる(レディブティックシリーズ)					
	佐藤 麻陽/著	ブティック社	2019.6	/753.8/サソ/	0112016472	
16	⑧ミュージカル・ライオンキングのナンバーで歌って踊ってしゃべってみよう - hall studio 太古新道					オペラ座の怪人、美女と野獣、ノートルダムの鐘…。劇団四季が上演し続ける内外名作のうち、20作品を写真や役者の鼎談などで紹介。作品が生まれ出された背景や、作り手がその奥底に秘めたメッセージを伝える。
	ミュージカル教室へようこそ! All about劇団四季レパートリー					
	安倍 寧/著	日之出出版	2017.2	/775.4/アソ/	1108555440	
17	⑨はじめての金・プラチナ - 大西時計店					1g約4500円だった「金(ゴールド)」は、この5年で8000円を超えた。これはバブルなのか? 今こそ投資すべきなのか? 現金より信頼できるわけとは? 究極の安全資産と呼ばれるゴールド投資を徹底解説する。
	今こそ「金」インフレ、円安にも負けない!					
	亀井 幸一郎/著	主婦の友社	2022.9	/337.31/カソ/	1111755037	
18 ◆	⑩天体望遠鏡で星を見よう! - 高知みらい科学館					天体望遠鏡の基本的な知識から組み立てかた、調整のしかた、操作方法まで、豊富な写真とともにわかりやすく解説。天体望遠鏡を使った観察方法や撮影方法も紹介する。
	星を楽しむ天体望遠鏡の使いかた 月、星、惑星、星雲・星団、見たい天体の見方がわかる					
	大野 裕明, 榎本 司/著	誠文堂新光社	2019.7	/442.3/材ソ/	1109533263	
19	⑪光と姿勢で-5歳!!大人のキレイな証明写真 - デジタルフォト日光					ポートレート撮影をする時、どんなポーズを指示していいかわからない。初めてのモデル撮影で、ポーズや表情はどうしよう…。そんな疑問を解決する人物ポージング集。被写体の魅力をさらに引き出せるポージングを目的別に収録。
	人物ポージングのレシピ帳 <仕事で使える>目的・職業・シーン別ポーズ集					
	今井しのぶ/著, 小松文乃/監修	玄光社	2025.6	/743.4/アソ/	0112816959	

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	⑫土佐和紙で「包む」と「結ぶ」体験 - 高知県立高知城歴史博物館					和紙で進物を包むときの方法やその包みのことで、武家の礼法として生まれた「折形」。祝儀袋や熨斗など基本的な折形に加え、今の暮らしに合った、自由に気軽にできる包み方や紙の選び方を紹介。
	折形 基本の包みと暮らしの贈りもの 内野 敏子／著 文化学園文化出版局 2017.3 /385.97/折/ 0111681740					
21	⑬姿勢とタッピングで自信がつくセルフケア - あんまマッサージ指圧KOKO					体を指でトントンたたくだけでストレスと不快な症状が一気になくなる、マインドフルネスタッピング。日常的に使える基本のタッピングと、緊急性の高いシチュエーションに適したタッピングを紹介します。
	指でトントン!30秒タッピング ストレスと不快な症状が一気になくなる! 山富 浩司／著 東邦出版 2019.1 4H/498.3/マ/ 0111836778					
22	⑭自分だけのビーズリング作り - 雑貨屋ZOO					シンプルフラワーのリング、パールの一文字型リング、竹ビーズのピンキーリングなど、ビーズリング187点の作り方をカラー図版で紹介する。プレスレットやチョーカーも掲載。レシピの商用利用OK。
	今すぐ作りたいビーズリング187点 韓国発おしゃれ女子に大流行!(レディブティックシリーズ) 奥 美有紀／著 ブティック社 2020.11 /594.6/材/ 0112202578					
23★	⑮おいしいハンドドリップコーヒーの淹れ方講座 - を菓子と。coffee and bake					著者が訪問したコーヒー生産国の中から、思い出深い産地や印象的な生産者、研究所を紹介しながら、世界のコーヒーの歴史や文化を解説する。収穫方法の違いとその影響、精選方法の種類と味わいといった情報も満載。
	世界を旅するコーヒー事典 世界を旅するように学ぶコーヒーを楽しむための基礎知識 José.川島良彰／著 マイナビ出版 2023.9 /617.3/加/ 1112421084					

【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.	
24	①細巻体験教室 - 菊寿し 別館					江戸時代に生まれた巻寿司は、時代背景や地域の食事情に合わせて、巻く素材や具材も様々なものが用いられてきた。本書では、巻寿司の歴史や、日本各地の伝統的な巻寿司、おいしさを作る具材の秘密などを、フルカラーの写真とともに紹介する。
	巻寿司のはなし 日本の伝統食 巻寿司のはなし編集委員会/編 あじかん 2012.9 /596.21/マ/ 0103133283					
25	②そば打ち体験 - organic restaurant ころろ					全麵協による「そば道段位認定制度」のテキスト。そば打ちの技術、郷土そばの技術と特徴、そば道段位認定制度の目的・審査内容のほか、そばの歴史と文化、そば打ちの道具、日本と世界のそば料理など、そばに関する知識も紹介。(※)
	そば打ち教本 全麵協そば道段位認定制度公認テキスト 全麵協/編 柴田書店 2021.10 /596.38/ソ/ 0112399495					

※内容紹介はTRCマークによる

■「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TMO事務局ウェブ・サイト(まちゼミのチラシもこちらから)
<http://www.cciweb.or.jp/kochi/tmo/>

- 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。)
- 番号に★マークがついた本は、当館で契約している電子書籍サービス「KinoDen」、番号に◆マークがついた本は、当館で契約している電子書籍サービス「高知県電子図書館」でも、無料でご覧いただけます。詳しい利用方法については、右の二次元バーコードからご覧ください。



電子書籍サービスのご案内



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>