

▼講座

《女性限定》

「心のケア」講座

閩福祉課厚生保護係（内線255）

DV（ドメスティックバイオレンス、配偶者などによる暴力や嫌がらせ）、モラルハラスメント（精神的な嫌がらせ）、トラウマ（心的外傷）など「こころの傷付き」について考えながら学ぶ講座を12テーマに分けて開催します。

「ご自身の「こころの傷」に気づき、「こころのケア」へ繋がりますよう。

期日	講座テーマ
① 9月10日(火)	DV・トラウマを理解する
② 9月20日(金)	「世間の枠」と私らしさ
③ 10月8日(火)	身体的暴力・性暴力
④ 10月22日(火)	精神的暴力・モラルハラスメント
⑤ 11月12日(火)	トラウマに対応するツール
⑥ 11月28日(木)	傷付きによる喪失とグリーフ
⑦ 12月10日(火)	境界線
⑧ 12月24日(火)	コミュニケーション

※平成26年1月・2月に4回開催

時間 午前10時～正午

会場 市民会館45号会議室

参加費 無料

※申し込みは不要で、興味ある講座のみの参加もできます。

身体障害者向け職業訓練

「パソコン講座」受講生募集

閩北信州能力開発センター（中野地域職業訓練センター内）

☎33005

受講生の希望に沿って日程やカリキュラムを計画し、個別指導が受けられます。

定員 4人程度

受講料・テキスト代 無料

※講座の内容など詳しくはお問い合わせください。

▼スポーツ

市民ソフトバレーボール大会

参加者募集

閩文化スポーツ振興課スポーツ振興係（内線364）

皆さんの参加をお待ちしています。

期日 10月27日(日)

時間 開会式：午前9時

会場 市民体育館

競技部門

① 一般女子（中学生以上）

② 一般女子（40歳以上）

③ 男女混合

④ フレンドシップ

※年齢は平成25年4月1日現在

※①②は、参加チームが少ない場

資源物の特別回収・日曜回収

9月8日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場
回収品目 庭木の剪定枝、硬質プラスチック

9月22日(日) 午前10時～午後1時 資源物の日曜回収

場所 イオン中野店
回収品目 段ボール、新聞紙、雑誌・雑がみ、びん、ペットボトル、食用油、古着・古布

10月6日(日) 午前9時～正午 資源物の特別回収

場所 浜津ヶ池公園駐車場
回収品目 庭木の剪定枝、廃タイヤ（有料）

★指定時間以外の持ち込みは禁止です。

★中野市以外からの持ち込みは固くお断りします。

硬質プラスチック…衣装ケース・バケツ・ジョウロ・漬物樽・ごみ箱・カゴ・植木鉢・プランター・ポリタンク・ポリボトルに限りません。

廃タイヤ…1本300円の費用が掛かります。ホイールの有無は問いません。※事業で使用している車のタイヤは回収できません。

閩環境課衛生係（内線245）

ごみの減量とリサイクルで美しいふるさとを次世代へ

リサイクルかわらばん 8月29日現在

譲ります 柔道着（子ども用）、ベビーカー（2人乗用）

譲ってください 大八車／そり（子ども用）／琴／バンジョー／マンドリン／チェロ／ウクレレ／電動ろくろ（陶芸用）

市民の皆さんの不用品・必要品を掲載しています。

物品はご自身で保管し、希望者双方で直接交渉していただきます。掲載期間は半年間で、ご希望により再掲載も可能です。

閩市民課生活交通安全係（内線238）

今月の
新着
図書
情報

今月の新着図書の一部を
紹介します。
☎ 市立図書館 ☎ (26) 5841

ニュートンと贖金づくり

著/トマス・レヴェンソン
白揚社

17世紀のロンドンを舞
台に繰り広げられた国
家を揺るがす贖金事件。
天才科学者はいかにし
て犯人を追いつめたの
か?膨大な資料と綿密
な調査をもとに、事件解決にいたる攻防をスリ
ングに描いた科学ノンフィクション。



おいしく食べられる
山野草の料理

著/道下暁子
ナカニシヤ出版
一摘み草クッキングー
登山、トレッキング

のおみやげにそっともらった山野草から、
朝餠・夕餠の一品を作って楽しんでみませんか?

ランチのアッコちゃん(柚木麻子)/狭小邸宅
(新庄耕)/選ぶ力(五木寛之)/手づくりするガ
ラスの器(嶋崎千秋)/図解!!生き残るためのや
りかた大百科(Joseph Pred)/プロフェッショ
ナル農業人(大澤信一)/絶対にボケたくない人
がするべきたった7つの習慣(白澤卓二)/なぜ
日本は破綻寸前なのに円高なのか(藤巻健史)
/今やる人になる40の習慣(林修)

ビデオ上映会 としよかん★プチキネマ

少林サッカー

上映日時 9月15日(日) 午後2時~

ノルウェイの森

上映日時 10月2日(水) 午前10時~

会場 図書館2階AVホール(入場無料)

年次蔵書点検のため

図書館を休館しています

ポストへの図書の返却やホームページ
での閲覧・蔵書検索は利用できます。

閉館期間 9月12日(木)まで

▼募集

防衛省では学生を募集してい
ます

☎ 自衛隊長野地方協力本部長野地域
事務所 ☎ 026(235)6026

●防衛大学校学生(前期)

国を思い将来を見つめる自衛
隊のリーダーを目指します。

試験期日

- 1次 11月9日(土)・10日(日)
- 2次 12月10日(火)から14日(土)まで

の指定日

●防衛医科大学校医学科学生

総合臨床医として国際的に活躍
できる自衛隊医官を目指します。

試験期日

- 1次 11月2日(土)・3日(日)
- 2次 12月18日(水)から20日(金)まで

のいずれか一日

●防衛医科大学校医学教育看護学科

学生(平成25年度4年制新設)

未来に目を向けた保健師・看
護師である幹部自衛官を目指し
ます。

試験期日

- 1次 10月19日(土)
- 2次 11月30日(土)・12月1日(日)

【共通事項】

資格 高等学校卒業者(見込みを
含む)で21歳未満の方

※年齢は平成26年4月1日現在

受付期間 9月30日(月)まで

※受験手続きなど詳しくは、お問い
合わせください。

中野広域シルバー人材センター
新入会員募集・入会説明会

☎ 公益社団法人中野広域シルバー
人材センター ☎ (23) 0468

市内にお住まいの60歳以上の方
で、健康で働く意欲がある方ならど
なたでも入会できます。

入会を希望される方などを対象
に、入会説明会を開催しますので、
お気軽にご参加ください。

期日 9月10日(火)

時間 午後1時30分

会場 中野市三好町一丁目4番6号

中野広域シルバー人材センター 2階

※事前に予約が必要です。

※入会説明会は毎月第2火曜日の午
後1時30分から開催しています。

THE☆若者・まちなか音楽会

出演者大募集!

ダンス、バンド演奏、歌などを発表したい方を募集

日時 10月12日(出) 午前10時~午後1時30分

会場 中野陣屋前広場公園ステージ

参加費 無料 応募締切 9月20日(金)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問 申 音色がはずむまちづくり委員会事務局
(市役所商工観光課内) ☎ (22) 2111 (内線272)
Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp