

Pick Up!

猫は正しく飼いましょう

問 環境課 ☎(22)2111(内線458)

問 長野県動物愛護会 北信濃支部 ☎0269(62)6035



猫は非常に繁殖力が高い動物です。市内では、適正な飼養を行うことができない猫が繁殖し、糞尿などにより近隣に被害を及ぼすケースが多発しています。外飼いをすると、近隣の迷惑になるばかりか、交通事故にあったり病気になったりする危険性も増大します。

不妊去勢手術を行うと①発情期の鳴き声なくなる、②オシッコがけが抑えられる、③猫が増えすぎることがなくなるなどのメリットがあります。

なお、野良猫の不妊去勢手術には助成制度がありますので、詳しくは長野県動物愛護会北信濃支部（北信保健福祉事務所内）までお問い合わせください。

ページ

03 キラリ★中野のチカラ

特集

04 生みやすいまちの未来を創り、生活を築く
土木人

09 信州なかの日和 / 市長のわくわくレポート

10 粹～介護予防の情報かわら版～

12 生き生き！健康メモ / 保健だより

13 市民リレー元気の輪 / 行ってみよう！やってみよう！シニア情報

14 子育て案内

15 子育て支援センター行事予定 / わが家のアイドル

16 まちかどトピックス

18 **暮らしの情報掲示板**

24 文化なかの

26 図書館情報

27 博物館だより

28 夢 / 広報クイズ

人口の動き

面積：112.18km²
人口：42,459人 (－39)
男：20,561人 (－20)
女：21,898人 (－19)
世帯数：15,707戸 (－5)

【2019年7月1日現在】

() は前月比。

2015年国勢調査を基に推計。



中野市公式
ホームページ



中野市役所広報
facebook



中野市公式
Instagram



中野市議会

今月の表紙



昨年度から建設工事が始まった「(仮称)笠倉壁田橋」の現場に携わる中野土建(株)の職員。この橋は豊田地域と中野地域を結び、生活や防災などの多様な交通網として多くの人が利用することが見込まれます。今回の特集では、この橋の建設のような「土木」に携わる人たちにお話しをお聞きしました。

中島 侑子

(東吉田)

地域のチカラに
なることがしたい



-Profile- なかじま ゆうこ

1982年、東京都あきるの市生まれ。山口大学を卒業後、研修医を終え世界一周の旅に出掛ける。3年間で52カ国を巡り、その様子は著書『医者のためご、世界を転がる』（ポプラ社）として出版。帰国後は救命救急医として救急医療に従事。東京や沖縄での勤務を経て現在は北信地方の病院で内科を中心に診療を行っている。

その傍ら、Instagram、SNSを使った地方創生やPR、企業コンサル会社を主宰。自身が運営するInstagramはフォロワー5万人を超え、発信する情報が多大な影響を与える「インフルエンサー」でもある。



▲当時1歳の娘を連れて台湾へ



▲市内の家庭菜園で自家製野菜を収穫

医師

(株)パイオニア woman 代表取締役社長
TOKYOインフルエンサーアカデミー主宰



Instagram
@yuko__nakajima

「世界一周一人旅に出たのは、研修医を終えた2009年。過去に旅先で出会った人たちの自由な生き方に憧れ、両親の大反対を押し切って出発しました。旅先では名前より先に職業を聞かれることが多く、医師であることから体調についての相談を受けることがよくありました。そんな経験から、いつでもどこでも、何かしらの処置が出来る医師でありたいと考え、帰国後は救急医療に従事しました」。

自身の貴重な経験について話してくれたのは市内在住の医師、中島侑子さん。医師として勤務するほか、SNSを使った企業コンサルや講座を主宰するなど幅広く活躍中だ。

「娘の出産前後、働きたいのに働けないという、社会との接点が失われたような時期がありました。その経験から、いつでもどこでも働ける方法とを考え、SNS関連で起業することにしました」。

情報を発信するうちInstagramに出会い、フォロワーが増えていく中、効果的な発信の方法を教えて欲しいという声が多く出てきたという。

「旅行中、魅力的なのに何故かお客さんがない観光地やお店を見掛けます。どうすればPRできるだろうと考えているうちに地方創生にも携わるようになりました。中野市には豊かな自然が当たり前のようであり、それらが日常にあるというのはとても贅沢な環境です。野菜や果物もおいしくて、子育てにも良い場所。せっかく中野市に住んでいるので、私も地域のチカラになれば良いと思います」。