Oh!miya WORK おーみやワーク

市ホームページや商工観光課で公開・配布している常陸大宮市企業ガイドブック「Oh!miya WORK」から市内の企業を紹介します。

◀企業ガイドブック「Oh!miya WORK」

富士フイルムヘルスケアマニュファクチャリング株式会社常陸大宮事業所

住所　常陸大宮市辰ノ口1251　事業内容 医療機器等製造業（内視鏡）

採用のお問い合わせ　☎070-4243-1395
✉junichi.shiojima@fujifilm.com
（担当：人事総務部 塩島）

Interview　**益子　亘 さん**

当社は内視鏡をはじめとする医療用機器を製造する会社で、配属先の内視鏡部品センターは、製造業の中でも細かな手作業がメインです。もともと、漠然と製造関係の仕事に就きたいと思っており、先に当社に就職していた姉から話を聞くうちに、業務内容に加えて、フレンドリーな社員が多く明るい雰囲気の職場だというところに魅力を感じて、入社を志望しました。

＼元気アップ！／

エクササイズ

介護予防教室で実施している体操をご紹介します！
問 長寿福祉課　☎52-1111（内線174）

転倒予防！足腰を鍛える スクワット

回数の目安
1セット：10回（1日2～3セット推奨）

1 いすの背もたれなどに手をかけ、肩幅くらいに足を開いて立つ。

2 ゆっくりとお尻を下ろし、太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと**1**の姿勢に戻る。

運動のポイント

- ひざがつま先より前に出ないよう意識してみましょう。
- 後ろに倒れないか不安な方は、後ろにいすを置いて行うと安心してスクワットができます。

市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！

iOS　Android

広報常陸大宮　令和7年7月号
（令和7年7月25日発行）
発行：常陸大宮市　編集：企画政策課
〒319-2292　茨城県常陸大宮市中富町3135-6
電話　0295-52-1111
E-mail　kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口
（7月1日現在）
人口：36,080人
（男性：17,844人／女性：18,236人）
世帯数：15,564世帯

VEGETABLE OIL INK
再生紙と植物油インクを使用しています。