



市内企業の様々な魅力を掲載・公開している常陸大宮市企業ウェブサイト「Oh!miya WORK」から若手社員のストーリーを紹介します。



企業ウェブサイト  
「Oh!miya WORK」

## 株式会社ロックヒルズ ゴルフ&ホテル ロックヒルゴルフクラブ

住所 常陸大宮市上小瀬 5374-5 | 事業内容 ゴルフ場、ホテル、レストラン、ゴルフ練習場

採用のお問い合わせ ☎ 56-3211 ✉ kishi@rockhillgc.jp  
(担当: 支配人 岸光男)

### Interview 菊池 美希さん

フロント事務担当として、ホテルの受付や精算、宿泊予約の対応などを行っています。ゴルフ未経験のため、入社当初は不安でしたが、先輩社員が優しく仕事を教えてくれるので、無理なく続けられています。分からぬ用語をそのままにするのではなく、必ず意味を調べたことでお客様との会話の幅も広がって、日々の業務が楽しくなりました。



＼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！バランス能力を鍛える

## 足の踏み出し運動

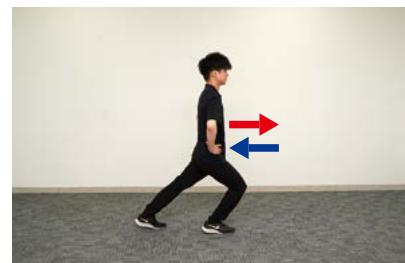
### 回数の目安

1セット：10 往復を左右交代に2回  
(1日2~3セット推奨)

1 両手を腰に当て、足を肩幅くらいに開いて立ちます。

2 右足を前に踏み出し、体重を右太ももにかけます。

3 少し右膝を曲げ腰を下げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。右足を10回行ったら、左足を行います。



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12月号  
(令和7年12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

常陸大宮市の人団  
(12月1日現在)

人口：35,754人  
(男性：17,689人／女性：18,065人)  
世帯数：15,499世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。