Oh!miya WORK おーみやワーク

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」

株式会社ネクスト 大宮店

住所 常陸大宮市泉 541 | **業務内容** マツダ、スズキのディーラーとして主に両メーカーの新車、中古車販売、整備、鈑金塗装、保険

採用のお問い合わせ ☎ 53-5696 ✉ shota.k@k-next.com
（担当：営業本部 部長 菊池勝太）

Interview 佐々木　詩乃 さん

営業アシスタントとして、来店されたお客様の受付や電話・メールでのお問い合わせ対応、営業スタッフのサポート、店内掲示物のデザイン制作など幅広い業務を担当しています。マイホーム購入の次に高い買い物と言われる自動車を扱うことから、日々緊張感と隣り合わせ。そんな中でも、部署関係なく気軽に先輩社員に質問できる環境が整っているので、安心して業務にあたっています。

＼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

四股踏み運動

回数の目安
1セット：左右10往復を2回
（1日2～3セット推奨）

1 足を広めに開き、手を膝に置き腰を下げます。

2 右足を持ち上げ、支えている左足に体重を乗せてバランスを取ります。
上げた右足を下ろし、同様に左足を行います。

運動のポイント

- バランスが取りにくい場合は、椅子の背もたれにつかまった状態で行いましょう。
- 足を持ち上げた後、1～2秒キープしてからゆっくり足をおろすようにするとより効果的です。

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8年1月号
（令和8年1月26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
（1月1日現在）
人口：35,684人
（男性：17,663人／女性：18,021人）
世帯数：15,483世帯

VEGETABLE OIL INK
再生紙と植物油インクを使用しています。