



株式会社ナカミチ

住所 常陸大宮市中富町 976-4

事業内容 土木・建築業
派遣業・派遣紹介

採用のお問い合わせ ☎ 0295-55-8817 ✉ kougi-08@kk-nakamichi.co.jp
(担当：総務課)

Interview グエンゴク・ビック さん

安全衛生管理を統括する災害防止責任者として、水力発電所の改修工事などの現場で全体の管理を行っています。私はベトナム出身で、将来は海外で働きたいという思いから、人材紹介会社を通じて日本での就職を目指しました。関東近郊の地域に密着した現場から災害復興支援まで幅広く担当でき、経験を積みながらキャリアアップが可能だと感じ、当社に入社しました。



脳イキイキ！すこやか習慣

読んですぐできる認知症予防をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

脳にいい習慣
その2

朝の光で脳と心をリセット

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、生活のリズムが整いやすくなります。また、精神を安定させる働きのあるホルモンが分泌され、認知症予防に効果があるといわれています。

☀️ 効果的な浴び方

- 起きてから2時間以内
- 15~30分が目安
- 曇りでもOK
- 室内でも光を取り入れる

⇒ できることから

- 起きたらカーテンを開ける
- ベランダや庭に出て深呼吸
- ゴミ出しや水やりで外へ
- 朝のウォーキングや犬の散歩



⚠️ 暑い日は無理をせずに

- 木陰や帽子などを利用
- 暑い時間帯は避けて、朝の涼しい時間(7~9時頃)に
- 水分補給を忘れずに

※人によっては難しい場合があります。頑張らせることがストレスとなり、認知機能の低下を招くことがありますので、無理強いしないことが大切です。

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5月号
(令和8年5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
(5月1日現在)
人口：35,440人
(男性：17,523人／女性：17,917人)
世帯数：15,513世帯