



住所 常陸大宮市泉 1180

事業内容 木製家具の製造

株式会社アイダ

採用のお問い合わせ ☎ 0295-52-3071 ✉ n.tanimoto@kagura.co.jp
(担当：谷本)

Interview 井上 明人 さん

テーブルなどの加工と仕上げを担当しています。製品を丁寧に仕上げていく仕事に、大きなやりがいを感じています。大学院を卒業後、木工の職業訓練校に1年間通いました。学校に届く多くの求人票の中から、待遇面の充実に加え、ものづくりに真摯に向き合える環境に魅力を感じ入社しました。入社後は一対一での丁寧な指導により、日々技術を磨いています。



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！

☎ 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

脳にいい習慣 その4

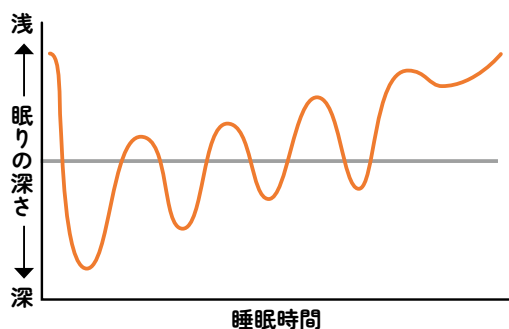
1日の中で15～30分の昼寝をしよう

昼寝は、脳と体の疲れをプチリセットする、適度な休息です。

ただし、16時以降や30分以上の昼寝は、夜に眠れなくなる原因になるのでおすすめしません。

マメ知識 睡眠の種類

図のように、睡眠は何回かの周期を繰り返します。その中で「記憶が整理」されるため、睡眠は夜から朝にかけて6～8時間を目安にとりましょう。



浅い眠り(レム睡眠)
出来事など頭で覚える
記憶を整理・定着

深い眠り(ノンレム睡眠)
運動など身体で覚える
記憶を整理・定着

※長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間は8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保し、日中を活動的に過ごすことも大切です。

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7月号

(令和8年7月27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：35,348人

(男性：17,480人／女性：17,868人)

世帯数：15,503世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。