



カバヤ食品株式会社 関東工場

住所 常陸大宮市国長 400

事業内容 菓子製造業

採用のお問い合わせ ☎ 03-6257-2930

(担当：カバヤ食品株式会社 人事部)

Interview 富山 雄太 さん

原料を混ぜてチョコレート生地を作ったり、「アーモンドチョコレート」製造ラインの機械オペレーター業務などを担当しています。高校に届くいくつもの求人の中で、「子供たちに、笑顔と夢を届けたい」という言葉に共感し応募しました。社員同士で積極的に意見交換をする社風で、意見をもとに仕事がしやすい環境になっていくのを肌で感じ、改善点を積極的に提案しています。



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！足腰を鍛える

つま先立ち運動

回数目安

1セット 20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、両足を肩幅に開き、つま先を前に向けて立ちます。



2 ゆっくりとつま先立ちになり、かかとをしっかりと上げ、たまま5秒間キープした後、ゆっくりかかとを下げます。



運動のポイント

- かかとを上げた時、お腹とお尻の筋肉を引き締め、頭からつま先まで一直線になるようにします。
- かかとが内側に向かないように気を付けましょう。

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4月号

(令和7年4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
(4月1日現在)

人口：36,199人

(男性：17,900人／女性：18,299人)

世帯数：15,538世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。