



## グリコマニュファクチャリング ジャパン株式会社 茨城工場

住所 常陸大宮市工業団地 653

事業内容 アイスクリーム製造業

採用のお問い合わせ ☎ 0295-53-4446  
(担当：人事総務課採用担当)

### Interview 綿引 健太 さん

私の担当工程は二交替制で、交替の合間に一度停止した機械を再び稼働させるための立ち上げ作業から業務が始まります。立ち上げ作業では、チョコレートソースなどの材料が正しく充填されるかなど、機械の動作を確認します。お菓子やアイスクリームが大好きで、食品関係の仕事に興味を持っており、自分の興味と通勤のしやすさがマッチしたことが当社を就職先に選んだ理由です。



## 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

### 足の前後運動

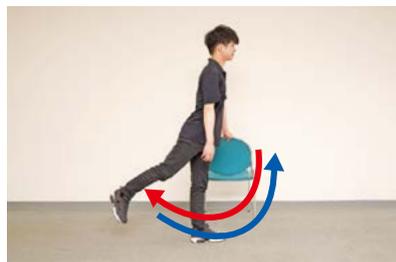
#### 回数目安

1セット：前後 10 往復を左右交互に 2 回（1日 2～3 セット推奨）

**1** 左手でいすの背もたれ（テーブルや壁でも可）を持って真っすぐに立ち、右足を股関節が 90 度になるよう持ち上げます。



**2** 持ち上げた足を後ろに大きく蹴り出し、元の位置に戻します。10 回繰り返した後、左足も同様に行います。



#### 運動のポイント

- 足を蹴り出した際、体が前に倒れないよう、上半身をしっかり固定して行いましょう。
- 足はかかとから力強く蹴り出すようにしましょう。

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 5 月号  
(令和 7 年 5 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  
(5月1日現在)  
人口：36,125人  
(男性：17,862人／女性：18,263人)  
世帯数：15,537世帯