



## 株式会社野上技研 茨城工場

住所 常陸大宮市泉 1136-3

事業内容 金属製品製造業

採用のお問い合わせ ☎ 53-2188

✉ jinzai@nogami-gk.co.jp (担当：総務)

### Interview

鈴木 奨さん

主に電線に端子を圧着させるための刃物の加工を担当しています。当社を見学した際に、作業現場の温度が一定に管理されていて、過ごしやすい労働環境だと知り、職場環境を重視していた私にとっては、とても魅力的だと感じました。また、当社が掲げる「研削加工技術で未解決の課題に挑戦」というものづくりへの思いにも共感し、入社を決めました。



## 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

### 足の左右開き運動

#### 回数目安

1セット：10往復を左右交互に2回（1日2～3セット推奨）

**1** いすの背もたれを持って真っすぐ立ちます。



**2** 右足を真横にゆっくりと上げたあと、元の位置に戻します。10回往復したあと、左足も同様に行います。



#### 運動のポイント

- 足を開いた際、体が横に倒れないように状態をしっかりと固定して行いましょう。
- 足を開く際、つま先が外に向かないようかかとから開く意識で行いましょう。

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6月号

(令和7年6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

(6月1日現在)

人口：36,110人

(男性：17,875人／女性：18,235人)

世帯数：15,542世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。