



有限会社盛金製作所 宮の郷工場

住所 本社 機械工場 盛金 1454
宮の郷工場 宮の郷 2153-20
山方倉庫 山方 438-2

事業内容
製造業

採用のお問い合わせ ☎ 0294-33-7300 ✉ onose.chihiro@morigane.co.jp
(担当：技術管理課 課長 小野瀬)

Interview 堀本 修平 さん

当社は、医用機器・分析装置等の精密板金加工、電子部品の組立を行っている会社で、私は板金部材の曲げ加工を担当しています。高校卒業後、飲食店に勤めていましたが、コロナ禍で転職を決意し、土日休みと興味のあった製造業に絞って、会社を探しました。入社前の会社見学で仕事のイメージも湧き、挑戦してみようと入社を決めました。



＼ 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

お尻上げ運動

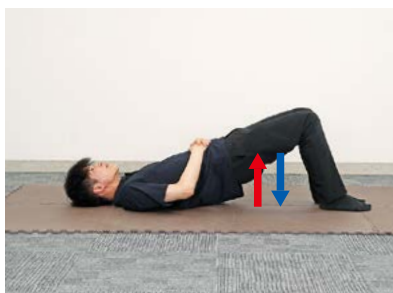
回数の目安

1 セット：20 回（1 日 2～3 セット推奨）

1 床に膝を立て、腰を床に押し付けるように仰向けの状態になります。



2 お腹の上で手を組み、お尻を高く持ち上げ5秒キープした後、元の位置に戻します。



運動のポイント

- お尻を上げた時、膝から肩が一直線になるようにし、腰を反らせないようにしましょう。

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8月号
(令和7年8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
(8月1日現在)

人口：36,023人
(男性：17,830人／女性：18,193人)
世帯数：15,557世帯