



株式会社野上製材所

住所 常陸大宮市山方 1315

事業内容 林業・製材業

採用のお問い合わせ

☎ 57-2600 ✉ hinoki-nogami@hotmail.co.jp
(担当：総務人事課)

Interview

木村 勇輝 さん

製材機を使い、丸太からとれた板材を注文通りの幅に製材・加工しています。厚みが異なる板材に毎日触れて、作業の感覚を覚えていきました。ものづくりに関する仕事に興味があったので、実際に会社見学に足を運びました。他にも何社か会社見学をしたのですが、ここまで丁寧な対応をしてくれたのは野上製材所だけ。就職に対する不安も消え、「ここで働こう」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

お尻上げ足踏み運動

回数目安

1セット：左右交代に20回を2回
(1日2～3セット推奨)

1 床に膝を立て仰向けの状態になり、お尻を上げます。



2 そのままの状態を保ちながら左右交代に足踏みを行います。



運動のポイント

- 支える足は、膝から肩を一直線に保つようにしましょう。
- 股関節を90°になるまで足を上げるようにしましょう。

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9月号
(令和7年9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
(9月1日現在)
人口：35,984人
(男性：17,816人／女性：18,168人)
世帯数：15,574世帯