



ベルグアース株式会社 茨城農場

住所 常陸大宮市上村田 2003-2

事業内容 農林・水産業

採用のお問い合わせ ☎ 0895-20-8231 ✉ info-berg@bergearth.co.jp
(担当: 総務部人事厚生課)

Interview

根目澤 良祐 さん

園芸職としてメーカーや生産者に提供する野菜苗の栽培管理業務を担当しています。1日のうち、午前は水やりと湿度や温度の管理を、午後は農薬散布、培土や肥料作成などの作業に従事しています。実家が米農家で、興味があつた農業関係に絞って仕事を探したところ、当社の求人を発見しました。知人がここで働いており事前に不明点を質問できたことで、不安なく入社できました。



＼ 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！バランス能力を鍛える

片足立ちキープ

回数の目安

1 セット：左右交代に 30 秒間を 2 回
(1 日 2 ～ 3 セット推奨)

1 左手で椅子の背もたれ(テーブルや壁でも可)を持ってまっすぐに立ちます。



2 右足を股関節が 90 度になるよう持ち上げ 30 秒間片足立ちをキープします。



運動のポイント

- 片足立ちになった際、バランスがとりにくくふらつくようであれば、両手で椅子の背もたれを持って行いましょう。

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 10 月号

(令和 7 年 10 月 27 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
(10月1日現在)

人口：35,901人

(男性：17,761人／女性：18,140人)

世帯数：15,539世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。