



## もっくりん協同組合

**住所** 常陸大宮市宮の郷 2153-32

**事業内容** 建築資材木材加工・  
羽柄材プレカット

**採用のお問い合わせ** ☎ 0294-33-6655 (担当: 組合員 株式会社林産 業務課)

### Interview

田所 正樹 さん

現場での木材加工作業に従事し、具体的には、木材を加工機械のレーンに流し、規格に合わせてカットする工程や、梱包作業を担当しています。人間関係の面でストレスのない職場への転職を希望していたところ、未経験でも丁寧に作業を教えてくれる当社の雰囲気に惹かれて入社しました。以前から思い描いていた製造業への就職という希望も叶いました。



## ＼ 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

## 前後の重心移動

### 回数の目安

1 セット：10 往復を左右交代に 2 回  
(1 日 2～3 セット推奨)

**1** 左手で椅子の背もたれを持ち、右足の踵が左足のつま先の位置になるよう、足を前後にずらして立ちます。

**2** 右足のつま先を上げ、左足に体重を乗せます。

**3** ゆっくりと体重を右足に掛けていき、左足の踵が上がるまで前側に体重を移動させます。右足を 10 回行ったら、左足を行います。



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 11 月号

(令和 7 年 11 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  
(11月1日現在)

人口：35,826人

(男性：17,725人／女性：18,101人)

世帯数：15,523世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。