



株式会社ヒラノ丸山牧場

住所 常陸大宮市上村田 1609

業務内容 養豚業及び肉豚卸・販売業

採用のお問い合わせ ☎ 0476-73-8302 ✉ contact@hirano-pork.co.jp
(担当: 総務人事課 荒井)

Interview 富永 悠太 さん

朝夕2回の豚舎巡回や豚の出荷、体重測定、豚舎の清掃・整備など、豚の飼育管理に関する業務全般を行っています。プライベートの都合で常陸大宮市内で体を動かす仕事を探していたところ、当社の求人を発見。珍しい面白そうだと感じ、未経験でも挑戦できるのならと入社を志望しました。入社前には体験制度を使い、3日間仕事を体験したことで、入社前の不安も解消されました。



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 ば 四つん這い運動

回数目安

1セット：30秒間を左右交代に2回
(1日 2～3セット推奨)

1 床に四つん這いの姿勢を取ります。

2 右手を前に、左足を後ろにまっすぐ伸ばし、そのまま30秒キープします。
左手・右足も同様に行います。

運動のポイント

- 手・背中・足をなるべく一直線になるよう姿勢を保ちます。
- バランスがとりにくい場合は、手のみ・足のみで行いましょう。



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8年3月号
(令和8年3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
(3月1日現在)
人口：35,591人
(男性：17,622人／女性：17,969人)
世帯数：15,467世帯