



真亀剣心会練成会

去る2月5日、3年ぶりと

なる真亀剣心会練成会を開催致しました。

未だコロナ禍の中でしたが
感染対策もしっかりと話し合い、
この度落合中学校の体育館にて、
落合中学校水津校長をはじめ、
来賓の皆様にご出席いただき、
招待道場十四団体の諸先生方と剣児を迎えて盛大に

練成会後は剣心会の保護者
が用意した温かなうどんを、
招待道場の剣児、指導者の先生方、保護者の皆様と共にお腹いっぱい食べていただき、その姿は微笑ましく、和やかな雰囲気のうちに、練成会を無事に終えることができました。

指導員対剣児の打ち込み稽古
や交歓試合等を行い、会場は
寒さを忘れる程に熱氣であふ
れ、日頃の稽古で鍛えた技と
力を存分に發揮し、熱戦を繰り広げました。

まがめだより

発行
真亀自治連合会
真亀地区
社会福祉協議会

どんはどこか懐かしさを感じる美味しさに、心も体も温まりました。本日は誠にありがとうございました。「と、温かいお言葉を頂き、感極まると思いました。

これも偏に地域の皆様、諸先生方、先輩方、保護者の皆様のご協力のおかげと感謝しております。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

真亀剣心会では他にもバーベキューや忘年会等子供達が楽しめるイベントも行っています。今年度の忘年会では、全員でbingoゲームをしたりと、とても楽しい時間となり一年を締めくくりました。

真亀剣心会では厳しくも楽しい時間を共に過ごし成長していく仲間を募集しております。体験会も行っておりますので、真亀小学校の体育館に是非一度見学にお越しください。



真亀剣心会
秋田



ECOL

介護用品のレンタル・販売／住宅リフォーム

介護ショップエコール
フジグラン高陽店

(082) 841-4567

広島市安佐北区亀崎 1-2-33 フジグラン高陽 別棟 2F

医療法人
ながた皮ふ科

皮ふのトラブルについては、何でもご相談ください

【診察時間】午前：9時～12時30分

午後：3時～6時

【休診日】 水曜と土曜日の午後

日曜日と祝日

広島市安佐北区落合 5丁目24-8
(高陽記念クリニックビル)

082-841-0017



「迅速」「安心」「丁寧」「真心」

有限会社平成タクシー

082-840-3050

広島市安佐北区上深川町256-1

日11月20日(日)11:00~15:00
場安佐北区役所 小雨決行
※駐車場に限りがありますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。また近隣の施設への駐車はご遠慮ください

~好きです この町 この笑顔~

地元产品・安佐北グルメ

地元産野菜、クラフトビール、うどんなどがあります！

- ・(有)づいちゃんの店
- ・無双ファーム
- ・よがんす可部出荷組合
- ・丸木屋
- ・広島北ビール
- ・白木町農事研究会
- ・NPO法人小河内プロジェクト
- ・どうらく
- ・おがうちでらます
- ・NPO法人ウイングカベ
- ・久地炭焼き隊
- ・白木や
- ・中村農園
- ・ラーメン・ぎょうざ喜味舗
- ・メルカドティコス
- ・ユーメン醤油株式会社
- ・JAレディースクラブ深川支部加工グループ「パンジー」
- ・広島市農業協同組合可部支店
- ・特定非営利活動法人つくし工房可部
- ・ブランジェリー リシェット
- ・安佐北区地域女性団体連合会

(順不同)

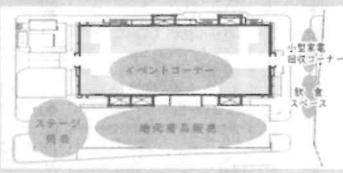
体験型イベントコーナー

スーパー・ボールつかみや押し花体験など、子どもも大人も一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

- ・木々からかきよかわの家
- ・三入っ子支援クラブ
- ・NPO法人小河内プロジェクト(チームおがうち)
- ・お手玉遊び同好会
- ・押し花グループ「白桜」

(順不同)

会場案内図(区役所1階)



体験型イベントコーナーや地元商品の販売、ステージ発表など、区の魅力を集めた「あさきた元気フェス」を開催します。
※手指消毒などコロナ対策にご協力ください
広島市コミュニティ交流協議会事務局(地域起し推進課内)
☎819-3904, ☎815-3906

第8回 あさきた元気フェスタ

ステージ発表 (発表順)

- ・三入和太鼓クラブ「てんころ」
- ・オカリナ座の木
- ・広島県民踊協会大毛寺支部
- ・三田学区子ども会よさこい部「桜風舞」
- ・深川おやじギターの会
- ・Na Hoa Hula
- ・志音と仲間たち
- ・パンヴス
- ・スペシャルゲスト



ひろしま文化大使
ヴァイオラ奏者 沖田孝司氏

「あさきたのうた」の作詞作曲者

小型家電の回収を行います！

家庭内で不要になった電化製品を無料で回収します。
○回収品目: 携帯電話、スマートフォン、デジタルカメラ、パソコン、プリンター、HDD、電話機、ラジオ、炊飯器、電子レンジなど
※回収できない製品があります

去る令和四年十一月二十日に安佐北区役所で第八回のあさきた元気フェスが開催されました。当時は、安佐北区の魅力が大集合と

題して、地元産品・あさきたグルメ販売、ステージ発表、体験イベントなどを行なわれました。

第八回あさきた元気フェスタ開催

みんなで歌いましょう「あさきたのうた」

あさきたのうた 詞・曲 沖田孝司

1. そこにはめぐみあり 連なる山々
そよぐ風さわやかに 谷間に駆け抜け
いとなむ私たち 自然とともにあり
そこに暮らす私たち 灰とともにあり
春にはあけぼの さくらが映えて
夏には螢飛び あまの川きらめき
あさきたは あさきたは 笑顔が咲き誇り
輝けり 輝けり 私たちのふるさと
2. そこには水分けあり 始まるせせらぎ
瀬戸内へ日本海へ 想いをのせて
水面に集う鳥 翼を結びあい
晴らかに高らかに 自由をうたいはばたく
秋には実りの 紅燃えて
冬には神楽舞い 舞花絆里山
あさきたは あさきたは 心がかよいあい
幸あれや 幸あれや 私たちのふるさと
幸あれや 幸あれや 私たちのふるさと

あさきた元気フェスタは三部門ありました。ステージの部、イベントコーナーの部、地元产品・あさきたグルメ販売の部でした。ステージの部では、和太鼓の演奏、オカリナ演奏、ギター演奏など八团体の出演がありました。最後にヴィオラ奏者の沖田孝司さんが「みんなで歌いましょう、あさきたのうた」を紹介されて、会場のみんなで声高らかに歌いました。

地元产品・あさきたグルメ販売では、21の团体から出品がありました。イベントコーナーでは、木工細工、お手玉あそびなど四团体のコーナーがありました。

最後にお楽しみ抽選会で盛り上がりました。

社会福祉法人三篠会

リアライヴ高陽

特別養護老人ホーム・デイサービス
ショートステイ・サービス付き高齢者向け住宅
電話 082-843-3223
広島市安佐北区真亀1丁目1番8号

医療法人・社団みづほ会

高陽歯科医院

受付時間

平 日	AM 9:00 ~ 11:30
	PM 1:30 ~ 17:30
土	AM 9:00 ~ 11:30
	PM 1:30 ~ 16:30
日・祭日	休 診

☎842-2688

診療時間 朝 8:00~夜 6:00まで

木・土 朝 8:00~昼 1:00まで

i いたした 内科クリニック
肥満治療・リハビリ・デイサービス・健康診断
広島市安佐北区口田3-31-11
フリーダイヤル 0120-65-0211
<http://ideshita.clinic.jp>



ロープが握れない程でした。又、コースに出ないよう注意したら、心無い言葉を浴びせられた事もありました。しかし、第一回から参加された故松本前会長は「沢山の人との出会いや触合いがある」と言われた事を思い出します。

コロナで疲弊した地域を、スポーツの力で元気にしていけたらと思います。横田康志

担当は井口駅前の往路2区と復路の6区の中学生が走る区間でした。

一月二十一日に、第二十八回全国都道府県対抗男子駅伝が三年振りに開催されました。平和公園を発着とし宮島街道の七区間四十八kmを選手達は駆け抜けました。

声を出さずに応援をとのメッセージで開催された訳ですが、我々も体調チェックを受けて、スタッフの胸には、が、ついつい振り返って観てしまっていたかな？

全国男子駅伝大会

真龜體協活動報生口

会 2 / 5 真龜劍心会劍道鍊成

学区体協主催	12／11	60回グラウンドゴルフ大会	優勝 真亀B（秋田・古澤・村上）
2位 真亀中央A	3位 真亀東B	2位 真亀中央	2位 真亀A（中谷・原一心・白石）
個人優勝男性パブリ	黒田	個人優勝女性 真亀中央	小学生高学年部
2位 パブリ	伊藤	3位 真亀	優勝 真亀（村上悠・×・水戸星）
3位 平井	伊藤	2位 真亀	優勝 真亀A（小笠原・小西瑠水・水戸晴）
個人優勝女性 真亀中央	松本	3位 真亀中央	3位 真亀B（秋田美・小西瑠美・赤石）
個人優勝 横田	横田	ラウンドゴルフ大会	高陽武道大会結果【個人】
総合5位		個人優勝	中学生の部
ソフトバレーボール部		優勝 白石健人	優勝 古澤周真
12／4 安佐北親善ソフトバレーボール大会	3位	2位 古澤周真	3位 村上眞都
ブルータートルズ 3位		優勝 水戸星矢	小学5・6年男子の部
1／9 安佐北区区ふれあい		小学5・6年女子の部	優勝 村上悠奈
ソフトバレーボール大会		小学3・4年男女の部	優勝 水戸晴陽
ブルータートルズ 2位		優勝 小笠原華維	2位 小西瑠璃
レッドタートルズ 2位		小学1・2年男女の部	2位 秋田美波
真亀剣心会		3位 小笠原華維	3位 小西瑠璃
12／3 TSS少年剣道錬成大会（出場選考試合）		2位 秋田美波	2位 小西瑠璃
中学生、小学生、共に出場決定		12／3 TSS少年剣道錬成大会（出場選考試合）	中学生の部

高陽 ニュー タウン 病院
☎ 843-1211
老人保健施設
さんさん高陽
☎ 845-1211

美容室
o n d o hair
安佐北区真亀3-14-5
定休日：日曜日・火曜日
予約優先制
TEL 577-4926

高陽地区青少年意見発表大会



第34回高陽地区青少年意見発表大会

第三十四回高陽地区青少年意見発表大会が十一月二十日（日）、高陽公民館で開催されました。

高陽地区内の小学校九校、中学校四校から二十五名の子どもたちが、日頃考えていること、感じていることを四分間にまとめて、力強く発表する意見を保護者や学校関係者百人余りが聞きました。

この度の大会は、コロナ禍の影響で三年ぶりの開催となりましたが、コロナ感染予防のため、地域の皆様へのお声と発表してくれました。

青少協 藤原 信彦

掛けをせず、来場人数を制限する中で開催されました。

真龜小学校からは、長島麻弥さんが「諦めたら次に進めない」、惣野瑞貴君が「去年

とは違う自分」と題して、これまでの経験から、諦めなければ、必ず上手くいくという

ことを知った。努力したら、その分だけ良いことが待つて

いることをも実感した」「失敗からの学びを生かすこと

で、今後の自分を変えていく

ことが大事だと思った。今年

の自分は、去年より相手の気持ちを想像しながら行動でき

ている。だから毎日楽しい

と発表。落合中学校からは、林聰真君が「心かようことのうれしさ」、栗栖望央さんが「見えていなかつたこと」と

題して、「合唱祭を通じて、友達と協力して心通うことのうれしさを感じることができた」、「祖母が倒れ、母が病気になつたことなどを通して、色々な人たちのおかげで日々の生活ができていたということに気がつくことができた」と発表してくれました。

令和四年末の交通安全パトロール

去る十二月九日に真龜地区

運動重点は、

交通安全協会委員でパトロールを実施しました。

年間スローガンは、『ゆるさないハンドル・スマホの二刀流』

○子供と高齢者を中心とする歩行者の安全の確保

○夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶

○子供と高齢者を中心とする歩行者の安全の確保

○夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶



1日は自転車安全利用の日



○自転車の交通ルール遵守の徹底の3点となっています。

交通事故の

ない、安全で

安心な安佐北

区をみんなで

実現しましょ

介護付有料老人ホーム
サニーコート広島
亀崎四丁目6-5
老後はサニー
0120-658-321

事業主体 広島県住宅供給公社
運営業務受託者 株式会社 広島県住宅管理センター

高齢者講習
受講者数 県下 No. 1
可部自動車学校
(分校)千代田交通安全センター
082-815-5555

活リバースペース
Topaz 高陽
貴重な1日を潰さない3時間制!!
認知症予防・フレイル対策は
トペース高陽で!!
082-841-1200
株式会社アールプラス 検索

がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操

いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます！

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていませんか？

いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。200g～250g刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

いきいき百歳体操をするとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが筋力がつきやすくなります。

真亀集会所でいきいき百歳体操に参加を！

日時／第1・第3土曜日10時から。参加費は無料です。（いきいき活動のポイント手帳）

体操時間は35分ぐらい。持参物は、マスク・飲み物。

免許を取るならKOYOへ行こうよ♪

広島県公安委員会指定
公認 高陽自動車学校

0120-22-1555

鐵板焼
ダーニング
玉藏

お好み焼き
鐵板焼なら
玉藏へ！

鉄板ダイニング **玉藏**
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎1丁目1-6
TEL・FAX 082-843-7003

高陽中央病院
整形外科 循環器科 内科
消化器科 リハビリ科 眼科
電話：082-842-0002

**デイサービス
ちかいの里**
電話：082-842-8270
皆様の思いのお手伝い…
「生きがい」「ふれあい」「支えあい」
広島市安佐北区落合5丁目1-10

ひろば

広島市安佐北区の団地「高陽ニユータウン」にある真亀自治連合会。平成元年、政治家からの金品提供を一切断る

「虚礼廃止」を広島県で初めて決議した。

左の記事は、平成元年に広修会で、真亀自治連合会長の勝武征男さんが記念講演され

県内の第一線指導者を対象にされた内容の記事です。その後に広島県はもとより全国的に多くの県市町村議会で虚礼廃止が決議されました。

第一線指導者研修会講演 |

虚礼廃止に取り組んで

広島市真亀自治連合会会长

勝 武 征 男



真亀地区は、広島市安佐北区（旧高陽町）の高陽ニユータウンの一角にある世帯数二、〇〇〇戸、六、八〇〇人の今年で十四年をむかえる新しい町です。

五月八日真亀地区の十一自治会長、十三各種団体長で開かれた連合会定例会議で虚礼廃止決議をしました。

真亀自治連合会は、金のかからない政治、選挙を実現するために、①真亀自治連合会、各種団体で実施する行事や催しに対し、国會議員、県議、市議、同予定候補からの金品の寄附、祝儀を一切受け取らない。②自治連合会、各種団体は行事の案内に一切の寄附、祝儀を遠慮しますと明記する。③真亀自治連合会は、地域住民あげて、明るく、清潔な政治、選挙の実現をめざして、贈らない、求めない、受け取らないの三ない運動を徹底するという内容です。

五月初め、真亀地区の運動会準備の打ち合わせの会議で、自治会長・団体長さんらと話している中で、各自治体の虚礼廃止が話題になりました。

反省のきっかけは、リクルート疑惑で次々と明らかになつた金のかかる政治、あるいは金をかけさせるような政治です。身近の議員さんを見ても、選挙区内の行事のたびに寄付、祝儀では大変な出費です。これは政治家をせめるだけでなく、私たち自身にも問題があるのではないかとの声でした。

五月二十一日真亀大運動会の案内状は、虚礼廃止の内容で発送され、当日は県議二人、市議四人が参加されました。突然の虚礼おことわりの案内状に先生方もとまどいがあつたように思います。運動会終了後の話ですが、「県会、市会とも虚礼廃止を申し合わせているが、なかなか私達からは言い出せなくてね、よくやつてくれた、こうした事は他の地域にも広めてほしいものです。」とのことでした。

お金のかかる政治を正すためには、まず有権者の考え方を変える必要があります。これまでの私たちの甘えを反省し、明るく清潔な政治と選挙の実現のために、出来ることからひとつひとつ取り組んでいかなければならぬ事を経験しました。連合会の虚礼廃止実施によつて、住民のみなさんの政治、選挙に対する関心が少しずつ高まっていきます。



真亀友会では例年実施している真亀集会所の大掃除を去る十二月十四日に実施しました。

真亀学区集会所では、毎月の役員会、歌声サークル、踊りの会、編物教室など多彩な活動をさせていただいています。

当日は、亀友会の役員十六名が集まり、集会所の内外で

洗面所、炊事場、窓ガラス拭き、照明機器のふき掃除などを行いました。

しかし、最近は、新型コロナウイルス感染防止などで集会所の使用が中止される日が多くありました。

令和五年度では、一日も早くコロナウイルスが無いように願っています。

主催は、安佐北区役所地域起こし推進課、真亀公民館、真亀自治連合会・落合東自治連合会(防犯組合)です。

この防犯講習会には、講師として安佐北警察署生活安全課、渋谷課長が出席されました。講習内容は「特殊詐欺被害に遭わないために」という講習でした。特殊詐欺は、全国はもちろんのこと、県内でも多く発生しています。

電話を使った詐欺を撃退するには、犯人は電話で、

◎役所・金融機関のフリをして

★還付金があります

★ご利用の金融機関はどこですか

★ATMでお金が受け取れます

◎息子や孫のフリをして
★喉の病気になった

真亀集会所年末大掃除

防犯組合長 上岡 雅信

私は、二月二十二日(水曜日)午後二時～午後三時に真亀公民館で実施された「防犯講習会」に出席しました。

○主催は、安佐北区役所地域起こし推進課、真亀公民館、真亀自治連合会・落合東自治連合会(防犯組合)です。

- ★あなたのカードが使われている
- ★携帯を失くした
- ★お金が必要になつた
- 警察官、百貨店のフリをして

- ◎建設会社のフリをしてかる
- ★名義貸しは犯罪
- ★裁判になりますよ
- と掛けてきます。皆さん騙されないようにしましょう。
- ★老人ホームの入居権がある
- 役所・金融機関のフリをして



きっとお役にたちます！
あなたのキモノコンサルタント

美術染織(有)森田屋
安佐北区真亀3丁目18-8
☎842-3001



FUJI GRAND
フジグラン高陽

広島市安佐北区亀崎1丁目1番6号 ☎082(843)5111

<http://www.the-fuji.com>

明日の教育・文化に貢献する

営業品目／帳票・新聞・書籍
カタログ・チラシ
シール



文教総合印刷

本社事務所

TEL (082) 232-1330㈹
高陽営業所 広島市安佐北区真亀五丁目30-7
TEL (082) 843-3666

各種団体の行事予定

各団体の行事について、別表の団体長におたずねください。

団体名	三月	四月	五月
亀友会	役員会	役員会	役員会
学区子ども会		けやきまつり	
公衆衛生協会	総会		
みらい子育てクラブ			
真亀クラブ			
学区青少年協会	地区パトロール	地区パトロール	地区パトロール
学区体育協会	総会	けやきまつり	
花でかざろう 真亀の会			
防犯組合			
自治連合会	理事会	けやきまつり	
真亀地区社協	総会		
安佐北区総会	役員会		

第36回 けやきふれあいまつり 開催日程のお知らせ

開催日程▼4月22日(土)・23日(日)

新型コロナウイルスの感染状況に鑑み第35回けやきふれあいまつりは中止しましたが、令和5年度は下記の通り開催します。

詳細は3月に開催する「令和5年度第1回実行委員会」で決定し、順次各部会を実施、開催にむけて準備を進めて参ります。地域の皆様には、けやきふれあいまつりへのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

けやきまつりは、花でかざろう、真亀の会、防犯組合、自治連合会、真亀地区社協、安佐北区総会の6団体によるものです。



真亀健康教室

2月26日（日）、真亀学区健康教室を公民館2階で実施いたしました。本年度は、講師として広島演芸協会会長、秋風亭てい朝さんを、お招きました。当日は、新型コロナウイルス感染防止対策を行ないながらの実施となりました。

参加された人数は、13名でした。

したが、ひと時を皆さん笑顔で過ごすことができたのではな

いでしょうか。また、笑うことにより、免疫力もアップ

話術に、「さすがプロだな」と感嘆させられました。

話の中身を、聞き手に引き寄せる話術も素晴らしい、「次は、どんな展開になるの

だろう？」と、興味津々で聞いていました。身振りや手振りに加え、扇子などの小道具を巧みに使ってさまざまな人物を演じ分けられ、見えていないのに情景が広がっていく面白さを、感じることができます。

この数年、自宅にこもりがちな毎日ではありますがあまります。フレッシュのための運動や

花の苗コーナーでは今まで

の活動を写真で展示するコ

ナーも設けました。

四月二十三日（日）は花の

苗コーナーへ皆さんでお越し頂き、明るい挨拶、明るい笑

顔でふれあいを広げていただ

し、長生きができるのではな
いでしょうか。

この便りを執筆している私
も、初めて、生の落語を拝見
して、大変感動いたしました。

テレビでは、笑点なども見
ますが、やはり目の前で、蕎
麦を食べる音や動物の鳴き声、
そして、あたかもそこにもう

一人の人間がいるかのような
話術に、「さすがプロだな」と感嘆させられました。

話の中身を、聞き手に引き
寄せた話術も素晴らしい、「次は、どんな展開になるの

だろう？」と、興味津々で聞
いていました。身振りや手振
りに加え、扇子などの小道具
を巧みに使ってさまざまな人
物を演じ分けられ、見えてい
ないのに情景が広がっていく
面白さを、感じることができます。

この数年、自宅にこもりが
ちな毎日ではありますがあ
まります。フレッシュのための運動や

花の苗コーナーでは今まで
の活動を写真で展示するコ
ナーも設けました。

四月二十三日（日）は花の
苗コーナーへ皆さんでお越し
頂き、明るい挨拶、明るい笑

顔でふれあいを広げていただ

きたく思っています。

ご案内

真亀学区公衆衛生推進協議会

どの諸事業を行っております
が、来年度から、本来の事業
は実施しながら、感染対策
を実施すべく準備をしてまい
りたいと考えております。参
加されるみなさま方も、どう
ぞよろしくお願ひいたします。