「認知症に関するお話」開催しました！

9月8日(火)、鹿町コミセンにて「認知症に関するお話」を開催しました。認知症は最新の治療をもってしても完全には直すことは難しいとされています。一方で、認知症になる前の段階から早期に予防に取り組むことが大切です。講話では、認知予防の一つとして「コグニサイズ」についても紹介され参加者のみなさんは、興味深く耳を傾け、実際に体験しながら楽しく取り組みました。みなさんもお近くの公民館で開催されている百歳体操やコグニサイズに参加してみませんか？





【コグニサイズとは】
コグニサイズは、頭を使いながら体を動かす認知症予防のための運動プログラムです。「認知機能＋運動」の二重課題トレーニングの一種で、お近くの公民館の百歳体操で楽しく体験できます♪

鹿町地区百歳体操	
深江公民館	たのしもう会
御堂公民館	まんてんキランソウ
南鹿町公民館	南鹿町ゴデチャサークル
船ノ村公民館	スマイル
木場公民館	よろう会
褥崎公民館	褥崎ユリの会
大加勢公民館	いきいき大加勢
加勢公民館	加勢いきいき笑顔会
歌ヶ浦公民館	元気会
大屋公民館	♡おかげさまで♡
ロノ里公民館	陽の出元気クラブ
山手浦集会所	花ちゃん元気隊

たくさんのご参加ありがとうございました

「行政相談会」

【日 時】10月2日(金)
9:00～12:00
【場 所】 鹿町地区コミセン
2階会議室



行政相談マスコット「キクーン」

～相談は無料！秘密は厳守します～

◇各種手続き・申請のこと　◇医療保険に関すること
◇社会福祉に関すること　◇交通に関すること
◇道路に関すること　◇生活の中で困っていること　等々

【お問合せ】 総務省行政相談センター
きくみみ長崎 TEL095-849-1101

図書コーナーからのお知らせ



11月4日(水)～9日（月）
文化祭のため、
貸出利用ができません！

※返却はできます！
コミセン事務所前の返却ボックスをご利用ください

皆様にはご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします

10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 行政相談 ニセ電話詐欺対処法講座	3
4	5	6	7	8	9 お魚さばき講座	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16 パン教室	つつじ大学 17 「一つの命が教えてくれたこと」講演会
18 鹿小運動会	19	20	21	22 バッゴー大会	23	24
25	26	27	28	29	30 しかまちCafe	31

秋といえば、「紅葉狩り」の季節。赤や黄色に色づいた木々の葉は美しく、思わず見入ってしまいますよね。さて、そんな紅葉した木々を観賞するという意味の「紅葉狩り」ですが、なぜ「紅葉」を「狩る」というかご存知ですか？ 由来には諸説ありますが、その中の一つをご紹介。平安時代には定着していたといわれる「紅葉狩り」。同時代、貴族の中で「歩く」という行為は品がないとみなされおり、そのため貴族は牛車で移動していました。しかし、紅葉の鑑賞スポットの多くは山の中で、牛車で進むのは困難……。そこで、実際には歩いて山に出かけていたのですが、「歩く」という行為ではなく、「狩り」に見立てて体裁を保っていたという一説があります。

鹿町地区コミュニティセンターだより　2026.9.24発行　Vol.198

令和8年 10月号

鹿町レター

ここに集い、ここで出会う



佐世保市鹿町町下歌ヶ浦８－３７
TEL：77-5251　FAX：77-4797
Eメール：shikacom@city.sasebo.lg.jp

鹿町地区の人口・世帯数
【R8.8.1現在、(前月差)】

総人口	3,806人	(-11)
男	1,849人	(-7)
女	1,957人	(-4)
世帯数	1,570世帯	(-6)

※人口・世帯数は、編集の都合上、前月号と同じ数値となっております。ご了承ください。

鹿町 職場体験

鹿中・職場体験
【コミセンのお仕事体験】

今年も、鹿町中学校の2年生1名が、9月8日(火)・9日(水)10日(木)の3日間コミセンで職場体験をしました。

【1日目】
8日(火)は「認知症に関するお話」の講演会



【2日目】
9日(水)は、「スポーツフェスタ」の準備のお手伝い



【3日目】
10日(木)午前中は、鹿町レターの取材へ
山手浦地区百歳体操「花ちゃん元気隊」
一緒にバッゴーと輪投げをしました😊



午後は、完成した「しかまちEKIDENチラシ&ポスター」を持って鹿中へ行きポスターの掲示を資来校長にお願いしました



地域のみなさんとの交流やさまざまな体験を通して、コミセンの仕事や地域の活動について学んだ3日間。今回の体験をきっかけに、これからも地域に目を向け様々な活動に興味を持ってもらえたら嬉しいです。



～地域に笑顔と元気の輪が広がっています～

鹿町

百歳体操でいきいき健康づくり



山手浦集会所
花ちゃん元気隊
毎週木曜日 10:00～11:00
今日も元気に百歳体操！ 仲間と一緒にいつまでも 元気に過ごせる体作りをしています♪



保健福祉部会

「しかまちCafe」

日　時：10月30日（金）
10:00～12:00
場　所：鹿町福祉村　交流広場
参加費：500円

「さわやか鹿町」の送迎がありますが、乗車できる人数に限りがございます。10月23日(金)までに必ず事前申込を！



佐世保出身シンガーソングライター
村島佳佑さんのミニライブ♪



歌浦小４年生の
皆さんによる
Cafeでの
接客体験＆合唱も♪

おまちしています

【申込期間】9月24日（木）～10月23日（金）
【申込・お問合せ】社会福祉協議会江迎・鹿町支所
9:00～17:00　TEL 65-3333
生活支援コーディネーター田中まで

【主催】しかまちCafe実行委員会
【共　催】鹿町地区自治協議会　鹿町地区民生委員児童委員協議会
さわやか・しかまち　鹿町福祉村　佐世保市吉井地域包括支援センター
佐世保市社会福祉協議会　生活支援コーディネーター

保健福祉部会

【第16回】
グラウンドゴルフ大会
参加者募集！

日　時：11月26日（木）
9:00開会
【予備日11/27(金)】
場　所：鹿町運動場
対象者：年齢制限なし町内在住者
（参加費は無料）





申込締切　11月6日(金) 期日厳守
※詳細は、班回覧の案内チラシをご覧ください

自治協コーナー



鹿町地区自治協議会の最新情報を
発信しています♪右のQRコードで
スマホからもアクセスできます！

産業文化・体育部会

しかまち文化祭

日 時：11月8日(日)
場　所：鹿町地区コミュニティセンター

みんなで楽しく盛り上げよう！

9月18日に各部門(芸能・出店・展示)の参加申込を締切ました。今年もたくさんの皆様からの申込があり、楽しい文化祭になりそうです。皆様ありがとうございます。
年に一度の文化祭を盛り上げるべく、ただいま各部門とも調整中です。詳細は来月号で・・・なにがあるかおたのしみに✨

コミセン中庭でお茶・野点（のだて）コーナー開設！



200円　10:30～
先着70名限定
（なくなり次第終了）

【第１部】
変面ショー



長崎孔子廟専属変面師
「京介」 登場!!
長崎ランタンフェスティバルでも大活躍!その華麗な技と圧巻のパフォーマンスを鹿町で!!

【第２部】
長崎県警音楽隊



素晴らしい演奏＆カラーガードをたっぷりお楽しみください♪

今年は例年以上に盛りあがる予感！
どんな催しが登場するか
ぜひお楽しみに♪



産業文化・体育部会

しかまちEKIDENフェスティバル2027
～仲間と協力してゴールに進もう！！～

日 時:令和9年
1月24日(日)
※小雨決行　午前8:45開会式
（鹿町地区コミセンホールにて）
コース: 江迎鹿町駅～鹿町地区コミセン（1区～4区）
褥崎公民館前～鹿町地区コミセン（5区～7区）
合計7区間　12.6km　参加料:無料

【募集クラス】
・学生の部（小・中男・中女・高）
・一般の部（在住者・職場）
・オープン
【表彰】
※各クラス3位まで



募集中！

「しかまちEKIDEN」
今年も楽しく盛り上がろう！

令和9年1月8日(金)締切

～コミセン主催講座★ご案内～

ニセ電話詐欺対処法講座

「私は大丈夫」が一番危ない！
巧妙化する特殊詐欺の手口と防止策
推奨アプリの紹介

日　時：10月2日(金)
10:00～11:30
場　所：鹿町地区コミセン2階
集会室
講　師：江迎警察署　生活安全課



定員30名　申込締切9月30日(水)

初心者向けお魚さばき講座

日　時：10月9日(金)
10:00～12:00
場　所：鹿町地区コミセン1階
生活実習室
講　師：九十九島漁業協同組合
材料費：500円
※エプロン
出刃包丁（なくてもOK!）

老若男女どなたでも！
全くの初心者の方も
安心してご参加ください
新鮮なお魚をさばいて
お刺身で、おいしく
いただきましょう

定員16名　申込締切10月2日(金)

パン教室

日　時：10月16日(金)
9:30～13:00
場　所：鹿町地区コミセン
1階 生活実習室
講　師：「なかよし ままパン教室」
永吉 亜紀 氏
材料費：800円
※エプロン・三角巾・マスク



今回は
「リースパン」



定員16名　申込締切10月9日(金)

【共催】 つつじ大学＆町まもり部会

「一つの命が教えてくれたこと」

コーヒーの香りに包まれながら悲惨な
交通事故撲滅について一緒に考えてみませんか

日　時：10月17日(土)
14:00～16:00
場　所：鹿町地区コミセン2階 集会室
講　師：深迫 祥子 氏
NPO法人Coffeeaid2021
（カーメストコーヒーショップ経営）

入場無料

定員30名　申込締切9月30日(水)

総務部会

～館外研修～

鹿町つつじ大学＆自治協視察研修

おとなの工場見学

おとなだって♡わくわく♪
バスに乗って
紅葉狩り&工場見学へ！



みなさ～ん！お待たせしました～
今年の館外研修は、多久市・小城市・鳥栖市です。

日　時：11月20日(金)
8：30～18：30
場　所：佐賀県・鳥栖市方面
定　員：30名程度
参加費：5，000円程度
※昼食代は含まれていますが、アルコールは別料金となります。

窓口またはお電話にて
お申し込みください。
参加お申込みの方は後日、
詳細ご案内させて頂きます。

申込締切
10月16日(金)
（※応募多数の場合は抽選になります）

【予定表】
鹿町地区コミセン発
↓
多久聖廟（見学）
↓
増田羊羹本舗
（昼食・買物）
↓
キューピーマヨネーズ
（見学）
↓
道の駅かみみね
（買物）
↓
鹿町着
※予約状況により内容が変更になる場合もあります。



参加者募集中

お申込みは
鹿町地区コミュニティセンター
TEL：77-5251　FAX：77-4797
Eメール：shikacom@city.sasebo.lg.jp

携帯・スマホ用
QRコード