



シルバーながさき

第70号

SNSはコチラ

初心者歓迎

掃除・料理・買い物など

暮らしのお手伝いにチャレンジ！



いつか
やってみたかったこと
始めるなら今！

主な記事の内容

P.2-3 令和8年度定時総会

P.4-6 会員インタビュー
（福祉・家事班）

P.8 サークル活動

P.9 ハッピー講座

P.11 空き家管理・
墓守サービス

P.12 配分金明細書
郵送廃止のお知らせ

福祉・家事班の皆さん

令和8年度 定時総会



岩永 敏博 市議会議員



鈴木 史朗 市長



本田 潔 理事長



令和8年度の定時総会が、6月13日(土)に長崎市民会館文化ホールにて開催されました。来場者153名のほか、委任状186名、議決権行使書185名が提出され、合計524名の出席となりました。

当日は、鈴木史朗市長、岩永敏博市議会議員、竹田雄亮市議会教育厚生委員長、星原真樹福祉部長、橋田慶信長崎市社会福祉協議会会長にご臨席いただき、市長及び議長から祝辞を賜りました。

令和7年度は、積極的な入会促進策と退会抑制策により、会員数が774名(前年度比16.6%増)と大幅に増加しました。特に、女性部会による「ハッピー講座」をさらに充実させた結果、女性会員は29.7%増加しました。

今後は、「就業機会の確保」に一層重点を置き、効果が見込まれる取組を積極的に実施します。

総会では、令和7年度の事業報告と決算、令和8年度の事業計画と収支予算について説明を行い、第1号議案「令和7年度決算について」、第2号議案「役員の選任について」が、それぞれ承認されました。

総会終了後は、昨年度に引き続き「HAPPY抽選会」を実施し、盛況のうちに幕を閉じました。



10年表彰代表の二宮さん



発注者表彰
城山小学校被爆校舎平和発信協議会

シルバー人材センターの会
員として10年以上センター
事業の発展に寄与された29
名の会員の方と、長期にわた
り仕事を発注していただいた
1団体・2名の発注者へ感謝
状と記念品を贈呈しました。

表彰



表彰を受けられた皆さん

🎉🎁 HAPPY抽選会 🎉🎁



総会が終わると、会場の空気がふっとやわらぎます。お待ちかねのHAPPY抽選会。景品はしょうゆやポン酢、味噌の詰め合わせなど。はずれた方にも参加賞があり、「必ず何かもらえる」のがこの会のいいところです。最後までご参加ありがとうございました。

会員インタビュー 第3回



福祉・家事班で働く魅力と本音



稲沢静子さん 森 栄子さん

(以下、発言者は敬称略)

今回は、お客様のお宅に伺い、お掃除やお料理、買い物など、暮らしのお手伝いをする「福祉・家事班」を特集します。

福祉・家事班は、シルバーの中でも女性会員が多く活躍している班です。お話を伺ったのは、同じお宅に長年通い、信頼を築いてこられた森さんと、調理の仕事の経験を活かして活躍される稲沢さんです。

表紙を飾ってくださったのも、福祉・家事班の皆さんでした。

はじめに



インタビュアー
山本 緑さん
(パソコン班)

家の中の仕事だからこそ外からは見えにくい、心配りに満ちた仕事ぶりを、たっぷり伺いました。お二人の言葉には、長く続けるためのヒントが詰まっていました。

シルバーとの出会い
「私にできることから」の一步

【山本】まずは、お二人がシルバー人材センターに入られたきっかけを教えてください。

【森】お友達が入っていたので、私も行ってみようかなと思ったのがきっかけです。家事なら身近ですから、「このくらいならできるかな」と福祉・家事班を選びました。

【稲沢】私はフルタイムの調理の仕事を辞めた後、このまま家に引っ込んでしまうのはどうかなと思って。ぼつぼつやるにはちよいどいいかなと入会して、6年になります。「お料理くらいしかできないから」と家事のお手伝いを選んだんです。

【山本】入られる前から、シルバーをご存じでしたか。

【稲沢】名前は知っていました。勤めていた職場のすぐ近くにセンターがありましたから。



森さん

ただ、どんな仕事があるのかまでは知りませんでしたね。

【森】私はまったく知りませんでした。お友達に聞いて、初めてこういうところがあるんだと。

【山本】実は私も、シルバーといえば除草や剪定というイメージしかありませんでした。もっと多くの方に、家事のお手伝いも頼めると知っていたいただきたいですね。入る前に不安はありませんでしたか。

【森】ありましたよ。知らないお宅に伺うのはこちらも心配だし、お客様も初めての人を迎えるのはご心配だろうなど。実際、最初の現場は少しとまどいました(笑)。でも通ううちに慣れて、それが今も通っているお宅です。もう9年になります。

担当のような形で同じお宅に通いますから、信頼関係が何より大事なんです。

【稲沢】私は特になかったですね。最初は短期間のお片付けのお手伝いで、おしゃべりしながらあれこれと、楽しくお仕事させていただきま



稲沢さん

ある日の「私の段取り」—— 家の中のお仕事

【山本】実際には、どんなお仕事をされているんですか。

【森】週1回、朝9時から12時までの3時間、同じお宅に伺っています。

まず外回りから。ちょうどゴミ収集の日なので、急いでゴミ出しと段ボール出し。雨の日には傘をさしながらですよ（笑）。

それから洗濯物を2階に干して、お部屋のお掃除、台所の片付けへ。順番はもう体が覚えていきますね。

前は週2回でしたが、時間が余るようになって、途中から週1回になりました。

【稲沢】私は今、お料理作りです。

健康のために野菜を食いたいけれど料理は苦手、という男性のお客様のお宅で、午後の2時間、野菜料理をまとめて作ります。

材料はお客様が好きな野菜を買って置いてくださっていて、そこにある食材と調味料で作るんです。

「こんなのは好きですか？」と会話しながら、保存のきくおかずを容器に詰めて冷蔵庫へ入れて帰ります。



森さん



写真左から 稲沢さん、森さん

【山本】道具は何か持って行かれるんですか。

【稲沢】包丁もお鍋も持って行きません。そのお宅にあるものをお借りして、帰るときは必ず元の状態に戻す。それが私の決まりごとです。

【森】私もゴム手袋くらいですね。特別な道具も資格もいらないんですよ。特別な道具も資格もいらないんですよ。特別な道具も資格もいらないんですよ。

【山本】ほかに、ご自分の中で決めていることはありますか。

【森】お宅ごとにやり方がありますが、私があるこれ考えてはいけな思っています。す。言われたことを、そのとおりに。

その方なりの物の置き場所があるので、勝手に動かさないようにしています。

お茶をされている方なので、着物にシワが寄ってあればアイロンをかけた、着たら畳んで戻したり。言われればそういうこともありますね。

やりがい——気づいてもらえた
ひとことの嬉しさ

【山本】「やっててよかった」と感じるのほんときですか。

【森】気になったところを黙ってきれいにしておいたら、次に伺ったとき「この前はありがとう」と気づいてくださって。

ああいう時は嬉しいですね。

以前、1か月ほど伺えなかったときも、また変わらず呼んでいただけて、「私でよかったのかな」と。

長く続いているのは、相性と信頼なのかなと思います。

その日その日で頼まれることは違います。季節の入れ替えなど、できることが増えていくのも面白いところです。

【稲沢】やっぱり「おいしい」と言って食べてくださるのが一番です。

うちの主人は絶対言いませんけど（笑）。

【森】うちは言うようになりました（笑）。

【山本】感謝って当たり前じゃないからこそ、言葉にしたらええと嬉しいですよ。



山本さん

心配り―踏み込みすぎない距離感

【山本】お客様との関係で、大事にしていることはありますか。

【稲沢】踏み込みすぎないことです。プライバシーには、立ち入らないようにしています。

【森】私も同じです。「こうしてあげたい」と思うことはたくさんあるんです。

でも「自分で分かるように置いていくから」と言われたら、それ以上はしない。気づいても気づかないふりをすることも、時には大事なことです。

【山本】困ったことがあったときは、どうされていますか。

【森】危ないなと感じて、事務所に相談したことがあります。間に入ってもらえるので、一人で抱えなくていいのは安心です。

無理せず続ける―これからの仲間へ



稲沢さん



稲沢さん

森さん

山本さん

【山本】ご自身の体調管理で気をつけていることはありますか。

【稲沢】仕事を辞めた直後、何もしない時期が続いて筋力がガクッと落ちました。年を取ると戻りにくいので、今は体を動かして、プールにも通っています。

【森】私は専業主婦の頃より、働き始めてからのほうが元氣になりました。趣味の洋裁や絵手紙、テニス。毎日予定があるのがいいんでしょうね。

【山本】どんな方に向いているお仕事でしょうか。

【森】「人のお手伝いをしてみようかな」という気持ちがあれば十分ですよ。

【稲沢】特別な資格はいりません。家族のためにしてきたことが、そのまま誰かの役に立ちます。喜んでいただけて、自分の元氣にもなる。いいお仕事ですよ。

まとめ

【山本】子育て、家事、仕事、親のお世話―女性的一生、やることの多いもの。その積み重ねが、そのまま誰かの暮らしを支える力になるのだと教わりました。

【福祉】と聞くと資格が要りそうですが、敷居はずっと低く、家事の経験こそが財産です。



写真左から 稲沢さん、森さん、
インタビュアーの山本さん

あの式次第、
実は手書きです

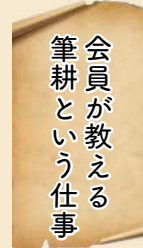


筆耕班

大町 進さん

「筆と共に」

会員が教える
筆耕という仕事



六月の定時総会。壇上に掲げられた大きな式次第は、印刷ではありません。筆耕班の大町進さんが、筆で一字ずつ書き上げたものです。揮毫（きごう）の様子を撮影させていただき、お話を伺いました。

書道を習っていたのは小中学校の頃まで。ふたたび筆を持ったのは、会社に入ってからでした。職場の部長が書道の師範で、「部長がやられるんだったら、私も」。そう思って再開し、長崎書道会で腕を磨き、現在は五段です。

会社では筆文字やロゴタイプも手がけました。電鉄関係の仕事をしていた時期には、電車の出発式の式次第を書いたことも。定年後、シルバーへ。ただ、書道が老後に役立つとは思わなかったといっています。

書道が仕事になるとは、

思い浮かばなかった

入会するとき申込書の「特技」の欄に書道と書いていたのを見た職員に勧められ、筆耕の道へ。センターの筆耕には昇級試験があります。「ハードル、少し高めですね」。以来十数年、筆を執り続けています。

下準備が、時間の半分

賞状の基本は楷書です。「個性が利かないんですよ」。正確に伝わる字が求められます。

大きな式次第は二年目。「大きいのは体力がものすごくいるんですよ」。まずレイアウト。字数を数え、行の割り付けを決めてから筆を下ろします。準備で時間の半分。

賞状の全文を書ける会員は、うちのセンターで何人かしかいません。その数少ないひとりです。

私は、まだまだ若手です（笑）

筆耕班も高齢化が進み、最年長は九十九歳。楷書が書ける、やる気のある方に来てほしいそうです。関心のある方は事務所まで。

好きなのはモノクロの人物写真。「男女性にかかわらず年配者のシワに人生が刻まれているようです」。

「体を動かす趣味と、動かなくなってしまうのもできる趣味と、両方持っておいたほうがいいですよ」。シルバーの「粹」が、ここにもありました。



大きな紙は床で

動画はこちら



大町さん 西川班長

熱中症にご注意ください！

夏場の屋外作業では、熱中症の危険が年々高まっています。

「熱中症警戒アラート」が出た日は、作業をずらす、日陰で休むなど、無理のない進め方をお願いします。

のどが渇く前の水分補給と、塩分の補給も忘れずに。

熱中症補償付きの団体傷害保険は、令和八年度も継続しています。無理をせず、体調を最優先にお願いします。



マダニ・ハチにもご注意ください！

草むらや植木周辺の作業では、マダニやハチに注意が必要です。

マダニは長袖・長ズボン・手袋で肌を守り、作業後は体に付いていないか確かめましょう。

かみついたマダニは無理に引き抜かず、皮膚科へ。数日後に高い熱が出たときも受診してください。

ハチは八月から十月が活発です。巣を見つけたら近づかず事務所へ。



会員のサークル活動



健康マージャン
第2・4月曜



卓球クラブ
第1・3月曜



手芸倶楽部
第2・4火曜



テレビゲーム
第3水曜



うたごえ らら☆リラ
第2水曜



写真クラブ
第1月曜



俳句クラブ
第1金曜



将棋クラブ
第1・3水曜



カラオケ
不定期

シルバー句会

向日葵の咲くべき地にも轍あと
中元やうまうまグルメ我が息子
新涼や書きかへられし値段表

金武 美和
小林 則子
高谷 忠昭





ハッピー講座も大にぎわい！



年4回 健康ストレッチ



7/1 メイクアップセミナー



年2回 ランチ会

見学だけでも大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

長崎市シルバー人材センター TEL 095-842-9500



公式LINE

★シルバー人材センターの会員区分

入会にはWEB申し込み、または毎月第1・第3水曜の説明会出席が必要です。あなたもぜひ、シルバーの仲間になりませんか？



通常会員（年会費2,000円）



夫婦会員（年会費2人で2,000円）

ご夫婦での入会がお得に



ゴールド会員（年会費500円）

就業は難しいけど講座やイベント・サークル活動に参加したい方

★仕事だけじゃない！シルバーで楽しむ毎日



講座・イベント **：会員は全て無料**（材料費等の実費は除く）



サークル活動 **：会員は全て無料**（材料費等の実費は除く）



「声をかけてみようかな」と思ったら、今がその時です。詳しくはセンター事務所までお気軽に。皆さんのご紹介を心よりお待ちしております！

通常会員だけでなく、ゴールド会員のご紹介も大歓迎です♪
手続きはかんたん。入会申込書の「紹介会員」の欄に、ご紹介くださった方のお名前を書いていただくだけです。

「〇〇さんにも向いてるかも…」「あの人、時間に余裕ができたって言ってたな…」
ふと誰かの顔が浮かびませんか？その気持ちが入り口です。ご紹介くださった方に、チョーコー醤油株式会社の『にゃがさき素材ドレッシング』をプレゼント中！（今後、内容が変更になる場合があります）



**お友達をご紹介で
プレゼントゲット**



**ハチよけのお守り
オニヤンマ登場**
除草や植木剪定の現場で、帽子や胸元に光るオニヤンマ。手芸倶楽部の岸川さんが、ストローとテープで一つずつ手作りしてくださいました。その数およそ五十個。オニヤンマはハチの天敵とされ、ハチよけになると言われています。視察先の蒲郡市シルバー人材センターで作られていたものを参考に製作をお願いし、八月から九月にかけて、植木剪定班・除草班・公園管理班にお配りしました。

今年度、力を入れています

対象エリア：長崎市内（離島を除く）

空き家管理・墓守サービス

離れて暮らすご家族の「気になる」を、地元の手でお預かりします。

新しいチラシができました。市内はもちろん、県外のみなさまへもお知らせしてまいります。



空き家管理サービス

あなたの大切な家を、長崎の地元の手で見守ります。

地元を熟知した会員が担当します。建物の外まわりや庭木、郵便物の状況を確認し、家の今の様子を、写真を付けてLINEやメールでお届けします。

1回 3,500円～（税込・交通費込み）

定期コースあり。オプション：草刈り・庭木の剪定など

墓守サービス

ご先祖様への想いを、長崎の手で。

なかなかお参りに行けない方に代わって、区画内の清掃・除草、墓石の水洗い・拭き上げ、お花の交換（花代実費）を行い、心を込めてお参りします。作業前後のお写真は、LINEやメールでお届けします。



1回 3,500円～（税込・交通費込み）

定期コースあり。オプション：お線香・お供え物など

会員のみなさまへ 担い手を募集しています

見回りやお墓の清掃にご協力いただける方は事務所（TEL 095-842-9500）まで。

新しい職員をご紹介します



まえだ いちろう

前田 一郎

次長／派遣・就業開拓

Q. センターに来られる前は、どんなお仕事を？

A. 長崎市役所の市民税課で、課税の仕事を。

Q. センターに入られて、いかがですか？

A. 自分が動いた分が、そのまま会員さんのお仕事につながります。新しいお仕事をご紹介できたときの笑顔が、なによりのやりがいです。

Q. ご趣味は？

A. バラを20年育てています。道沿いに咲かせているので、通りがかりの方から「今年も咲いたね」と声をかけていただけるのが嬉しいです。



丹精込めて育てた
ご自慢のバラ

令和8年
10月から

重要なお知らせ！
配分金明細書郵送廃止

前号でもお知らせしましたが、配分金明細書の郵送は、9月の発送が最後となります。

郵便料金の値上げで経費の負担が大きくなっており、ペーパーレス化と事務作業の効率化を進めるためです。

今後は、会員専用WEBサイトのスマイルトウスマイルサービスで確認いただけます。

見方は下の欄をご覧ください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

配分金明細書の提供方法

- ・ 令和8年8月分まで：郵送
(令和8年9月に発送)

- ・ 令和8年9月分から：郵送を廃止

(WEBでの提供のみ)

※紙の明細書が必要な方は、事務所で発行します。

配分金明細書は「Smile to Smile (スマイルトウスマイル)」で見られます

はじめての方は、最初に一度だけ「利用登録」が必要です(パソコン・スマホどちらでも)

- 1 <https://www.s22s.jp> を開く
- 2 「通知書」のIDと仮パスワードでログイン
- 3 生年月日・メール・新パスワードを登録



登録がすむと、メニューの「配分金明細の確認」からいつでもご覧いただけます。

スマホで読み取り

△ 明細が見られるのは「利用登録をした日より後の月分」からです。

9月中のご登録をおすすめします。

通知書が見当たらない方、操作が分からない方は事務所(TEL 095-842-9500)へ。

Instagram



会員の活躍やイベントの裏側を写真で発信中！
フォローをお願いします♪

フォローはこちら



公式LINE



お仕事や講習会の情報をいち早くお届け！
ぜひお友だち追加をお願いします♪

友だち追加はこちら

編集後記

今年の夏は昨年にも増して暑さが厳しく、現場で作業される会員の皆さんのことが、いつも気がかりでした。九月に入っても残暑は続きます。水分と休憩をこまめにとり、くれぐれもご無理をなさらないでください。一方、センターはこのところ、とてにぎやかです。会員は昨年より約100名増え、なかでも女性の入会が目立ちます。サークルも今年度から9つに増え、ハッピー講座も充実してきました。

見学だけでも構いませんので、どうぞお気軽にお越しください。今年度は空き家管理と墓守サービスにも力を入れてまいります。(北嶋)

編集・発行

公益社団法人

長崎市シルバー人材センター

TEL 095-842-9500

[所在地] 〒852-8115 長崎市岡町2番13号

[メール] nagasaki@sjc.ne.jp

[サイト] <https://webc.sjc.ne.jp/nagasaki/>



ホームページ