



シルバーながさき

第68号

SNSはコチラ

剪定にチャレンジしてみませんか？



“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7年度定時総会

P.4-6 会員インタビュー
（植木剪定班）

P.8-9 2025年イベント



植木剪定班の皆さん

令和7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7年度の定時総会が、6月21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138名のほか、委任状274名、議決権行使書78名が提出され、合計490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、山谷よしひろ市議会教育厚生委員長、山口伸一福祉部長、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6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29名増加しました。特に、女性部会による「ハッピー講座」の充実が、女性会員の増加につながりました。

令和7年度も「会員数の増加」と「退会者の減少」を目指し、効果が期待できる取り組みを積極的に進めてまいります。

総会では、令和6年度の事業報告と決算、令和7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6年度決算について」、第2号議案「役員選任について」、第3号議案「定款の変更について」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年表彰の皆さん



10年表彰代表の川崎さん

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23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3法人へ感謝状と記念品を贈呈しました。

表彰



新役員紹介



HAPPY 抽選会

会員インタビュー 植木剪定班 第1回 ● 植木剪定班で働く魅力と本音



4班・7班班長
溝上 信義さん 福田 みわ子さん



インタビュアー
山本 緑さん
(パソコン班)

感謝の言葉と自然の恵みを力に

手入れの行き届いた庭木は、住まいに穏やかな彩りを添え、人々の心を和ませてくれます。そんな庭木の剪定に携わるのが、シルバー人材センターの植木剪定班です。

今回は、現場で活躍する会員お二人に、剪定のやりがいや仲間との交流、そして日々感じている想いや気づきを伺いました。

体を動かすことの楽しさや、お客様の笑顔、自然に向き合う喜び。

そこには、単なる「仕事」にとどまらない、深い充実感と人と人との温かい関係がありました。

(以下、発言者は敬称略)

【はじめに】

庭木の剪定というと、男性の仕事というイメージを持たれることも少なくありませんが、今、植木剪定班では女性も力強く活躍しています。

福田みわ子さんは、これまで男性中心だった現場において、女性ならではの目線と心配りを活かし、確かな存在感を放っています。現在、植木剪定班には61歳から84歳までの幅広い世代の会員46名が登録されており、その中で女性会員は3名。最近も新たに60代の女性に加わり、少しずつ女性の力が広がっています。

今回は、班長の溝上信義さんと福田みわ子さんに、剪定の魅力や日々の現場でのリアルな思いについて伺いました。

その中には、「働くこと」や「続けること」と、「そして「仲間とつながること」の大切さが、自然体の言葉で語られていました。

【剪定との出会い — 自然との再会と、職人の記憶】

【山本】剪定の仕事を始めたきっかけを教えてください。

【溝上】出身は長崎ですが、私は定年後に岡山から長崎へ戻ってきました。

岡山にいたころは、自然保護団体の会員に



溝上さん



福田さん

もなっていました。若い頃に農業の経験もあり、自然の中で過ごす心地よさがずっと心の中にあっただんです。

現役時代の仕事は、いわゆる「乙仲（おつなか）」と呼ばれる職業で、船に荷物を積んだりおろしたりする海運貨物の現場で、作業全体を監督する仕事をしていました。忙しい日々の中でも、「いつか自然の中でゆっくり何かをした」という思いは消えませんでした。

そうした思いを胸に長崎へ戻り、シルバー人材センターに入会しました。そこで植木剪定班の先輩、児嶋さんから剪定の楽しさや奥深さを教えていただき、「自分もやってみよう」と思うようになりました。

その後はもっと本格的に学びたいと考え、庭園管理士の資格も取得しました。

【福田】熊本出身です。東京で看護師となり、病院で働いていました。看護師長や看護部長職を経て、訪問看護部開設や経営に携わったり、介護認定審査委員を練馬区長から任命されたり、ケアマネージャーの資格を取ったりと、充実した日々を過ごしていたんです。夫の定年で夫の故郷である長崎に同伴いたしました。もともと、小学校に入る前から身の回りに造園業に携わる人たちがいて、造園職人の仕事をみていました。母の実家の敷地を造園業の作業場として提供していたこともあり、松の木が沢山あり、それを見て育ったことから、すごく興味があったんです。



福田さん

【福田】荒れた庭をきれいに整えた時の達成感
は格別です。特に遠方にお住いのお客様に作業前後の写真を送信したときに、お客様から「感動しました。素晴らしいです」などの言葉が返信されてくると、ほっとすると同時に嬉しくなりますね。
前年度に伺ったお宅で、次の年に伺った時

【山本】剪定の現場では、どんなときにやりがいを感じますか？

【現場のやりがいー感謝と達成感が原動力】

職人の方々がとても楽しそうに作業をしていたんですよ。その雰囲気を見て、大好きになりました。それがきっかけです。
その後、日本全国を旅行したときには、必ずいろんな庭園に足を運びました。石や灯篭も好きで、旅行に行つて買い物するよりも、そっちのほうが好きだったんです。
コロナ以前は、東京と長崎を往來していたのですができなくなり、しばらく何もしなかったもので、ものすごく退屈で、「自分が埋もれてしまうのではないか」と感じていました。
ある時、新聞にシルバー人材センターの剪定のチラシが入っていたのを、主人が見つけてくれて、私にびったりだと（笑）。それが、今の活動のきっかけになりました。



溝上さん

に木が成長しているのを見るとうれいなんです。「あの剪定の仕方であんなに良かったなあ」と思うんです。お客様から事前に剪定の希望を伺い、それに沿ってメンバーでミーティングを行い作業に当たると、あの作業で良かったんだなと感じることがあります。
樹木は生きていますので、継続しているという実感があります。自分たちが作業した後の期待感も含めて続いているということなんです。そうした継続の中で、お客様との出会いも楽しいです。

【溝上】それも含めてですが、お客様からの感謝の言葉が一番ですね。
また、私は現場のリーダーとして作業が無事故で終わった時に達成感を感じますね。

【道具と工夫ー自分に合った剪定スタイル道具へのこだわり】

【山本】剪定にはさまざまな道具があります。何かこだわりはありますか？

【溝上】剪定鋏（はさみ）、ノコギリ、チェーンソー、竹箒、トリマー、電動鋏、のこぎり、葉鋏、芽切鋏、ねじり鎌、箒、チリトリ、熊手、シートなどいろいろありますね。みんな自前で揃えています。

【福田】私は小柄なので、自分の身体に見合った高さの脚立を持参しています。竹箒（ほ

うき）は自分で作っているんです。古賀地区の職人が自分たちで作っているのを仲間から聞いて、「あ、そういうことができるんだ」と思つて興味をわきました。
私は剪定仲間の人たちに恵まれていて、仲間竹の材料を持ってきていただきました。それを使って、まず葉を落として、自分でうまく束ねるんです。やわらかいんですよ、竹って。自分で作つて、自慢げにみんなに見せたこともあります（笑）。やっぱり、自前で作ると大事にするんですよ。
剪定先でも仲間です。そういう話にもなつて、話題の提供もできる。お互いに楽しくなるんです。

【安全第一ー危険と向き合う現場の心得】

【山本】高所作業など、危険な場面も多いと思います。安全面ではどんなことに注意されていますか？

【溝上】高所作業では4mの木に登ることもあります。安全帯とヘルメットは必須ですね。ちよつとした怪我はあります。以前の船の職場でもヘルメットや安全帯が欠かせなかつたので、こうした安全装備を使うことには慣れていました。

【福田】以前、自分の不注意から肋骨を折ったことがあります。作業中に雨上がりだったため滑つてバランスを崩してしまつたんです。その後、1カ月休んでしまった経験があります。
重い脚立なんかはふらふらしながら感に感じるじゃないですか。それを男性の会員が先手を打つて「僕たちが運ぶから」と声にかけてくださるんです。最初からできないのはできないと言いますという女性会員もいらっしゃいます。

ただ、甘えてばかりもいられないので、こつちがでできなかったらこつちをしなくっちゃという風に、切り替えをするのは本当に大事だと思つています。フォロワーしてもらつているということをしひしと感じているんです。

【女性の視点―心配りと整理の力】

【山本】女性の目線だからこそ気付くことも多いのではないのでしょうか？

【福田】お客様を伺った時に、鉢がバラバラになっていると「きれいにしたいな」という気持ちになってしまいます。もう、気になってしょうがないんです。

そういうところが、男性の方と違うかもしれません。

【山本】現場の記録もされていると伺いました。

【福田】はい。どこにどういう木があって、どこのお家の方とどういう会話をしたかとか。そうすると、次に伺った時に「去年はこういうお話をしましたね」とお話すると、お客様がとても喜ばれます。私自身にとっても大切な記録で、振り返りにも役立っています。

【学ぶ楽しさ―技術の吸収と共有】

【山本】剪定技術を学ぶのは大変だと思いますが、どのようにスキルを高めているのでしょうか？

【溝上】昔は「見て覚えろ」の世界でしたが、



協力し合って
楽しく剪定しています

今は、「分からなければ聞く」のが一番。お互いに教え合う雰囲気があるのがいいところです。

【福田】私もYouTube（ユーチューブ）の動画で研究しているんですよ。

最近は図書館でも、以前と違って剪定の本を見たりしています。やっぱり、いろいろ勉強したくなるんです。動画でも、その人によって微妙に違ってはいるんですよ。

だから、自分なりに「この方の枝が良いな」とか、「この考え方には賛同できるな」と思ったときには、それを取り入れたりしています。でも、根本は溝上さんの考えが基本になっているんです。

そこを軸にしながら、自分の中に少しずつ学びを重ねています。

【これからの仲間へ―求める人物像とメッセージ】

【山本】今後、どんな方に植木剪定班へ入ってほしいとお考えですか？

【溝上】スマホやパソコンがある程度使える方に入っていたいただきたいと思っています。というのも、リーダーになる人には、予定表や実績などを手書きではなくパソコンで入力してもらいたいからです。

今はそういう作業も仕事の一部になっていますから。作業場所を探すにしても、地図を全部配るわけではないんです。住所だけを教えてもらい、自分で行くんですが、山みたいなところは、スマホだったら道も分かるし、階段などの状況も事前に確認できる。やっぱり、そういうことができる現場でも助かるんですよ。

【福田】悩む前にまず、飛び込んでほしいですね。やってみたら、きっと面白さがわかると思います。仲間同士の雰囲気も楽しいし、現場も楽しいんです。剪定がある日はワクワク

クするんですよ。剪定は奥が深いです。やればやるほど、気づきがある。そんな風に、「やってみたい」という気持ちを持っていての方に、ぜひ入ってきてほしいです。

【まとめ】

剪定の仕事は、自然に触れ、人とつながり、感謝の言葉に励まされる「生きがいの場」です。

これまで男性中心と思われがちだった現場でも、今では女性も心配りと確かな技術で活躍しています。木と真剣に向き合う姿勢や温かい人柄は、お客様の暮らしに彩りを添えています。興味のある方は、ぜひ一度、植木剪定班の活動をのぞいてみてください。地域の緑を支える仲間として、新しい力をお待ちしています。



写真左から 深堀班長、溝上班長、水迫班長、川総括班長、松崎班長、中ノ瀬会員、原田班長



シルバー世代が活躍し
元気になる映画を
紹介します

「ウォルター少年と夏の休日」

人との出会いや出来事が、その後の生き方を大きく変えてしまう事がある。
この作品は感受性豊かな少年が、一見無愛想だが経験豊富な爺さん達から人生の愉しさや奥深さを学び成長していく含蓄に富んだ話。

父親不在で、少し我が儘な母親に育てられた孤独で気弱なウォルター少年。

夏の間伯父さん兄弟の家に子供を預かって貰おうという母親の企みから、テキサスの大自然の家に向かう。

その敷地の沿道には、こんな看板が数本建っていたりする。

「危険 爆発物あり」

「猛犬注意」

「放射能危険区域」：：

家に辿り着くと、数匹の犬や豚がはしゃいで駆け寄って来る。これがあの猛犬か？

長椅子で銃を抱えている伯父さんが二人。

家には「電話もねえ、テレビもねえ」吉幾三の俺ら東京さ行くだ♪と似た世界。

少年はこんな年寄り達と何もない田舎での

これからの暮らしを思い、落胆し不安な気持ちになるのだが：

それがまさか、一生忘れられない程の夢のような体験がここから始まるうとは！
暇つぶしに聞き始めた伯父達の、まるでおとぎ話のような冒険譚。
王様の許嫁である姫を巡る切ないロマンス。

財宝を賭けた血沸き肉踊る冒険や、逃亡劇を通して語られる人としての誇りや勇氣。
本物の愛は永遠に滅びず、権力とお金にはそんなに意味がない事。

真実かどうかは別として、世の中には信じるに値するものがあるという事……
話があまりに面白過ぎるあまり、少年は作り話かも？と感じ少し疑っていたのだが……

冒険譚の後半にへりに乗って突然訪れる驚きのラストシーンは、観る者に最高の幸せ気分をプレゼントしてくれる。

人にはいい見本や未来図が必要だ。
少年の心を占領した、愛と信念を貫いた本物の男達の夢物語。

シルバー世代にとっては、これからの人生を考察し刺激を与えてくれる感動作。

ハブ&ガース伯父さんを演じた、ロバート・デュヴァル&

マイケル・ケインの

味わい深いシルバー

俳優に乾杯！

(大町伸峰)



熱中症にご注意ください！

夏場の屋外作業では、気温や湿度の上昇により、熱中症のリスクが高まります。

作業中はこまめな水分・塩分補給、涼しい服装の着用、適度な休憩など、体調管理と予防対策を徹底しましょう。

特に近年の夏季における異常気象を踏まえ、令和7年度から熱中症補償付きの団体傷害保険に加入しました。

安心して作業していただけるよう体制を整えています。無理をせず、ご自身の体調を最優先に作業を行ってください。



マダニ・ハチにもご注意ください！

草むらや植木周辺での作業では、マダニやハチに刺される危険もあります。

長袖・長ズボンの着用、虫よけスプレーの活用など、日頃からしっかりと対策をお願いします。

刺された場合は速やかに作業を中止し、状況に応じて医療機関を受診してください。

引き続き、安全第一で元気に活動していきましょう！



2025年度 今後のイベント

これからもイベント
盛りだくさんです！

- ★ 9月 出前講座
- ★ 10月 調理教室、ランチ会、健康ストレッチ
- ★ 11月 フラワーアレンジメント
- ★ 1月 新春コンサート&餅まき、手芸倶楽部バザー
健康ストレッチ
- ★ 1～3月 長崎10社巡りスタンプラリー

★ 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向け。

★ 仕事だけじゃない！シルバーで楽しむ毎日 ★



講座・イベント : 全て無料！（材料費等の実費は除く）



サークル活動 : 全て無料！（材料費等の実費は除く）

健康マージャン・手芸倶楽部

さらに、

9月からは「卓球クラブ」もスタート予定です！

運動不足の解消にもぴったり🔍

「楽しそう」「話し相手ができそう」—そんなきっかけでの入会も大歓迎です♪
ライフスタイルに合わせた会員制度をご用意しています。

2025年上半期のイベント 他にも楽しいイベントがありました！

5/13 出島さるく

📍 長崎の歴史にふれながら、出島の魅力をじっくり体感！



参加者
18名

3/29 お花見

🌸 おしゃべりも花盛り、春のひとときを満喫しました♪



参加者
20名

月2回 健康マージャン

📍 頭の体操で脳がイキイキ！笑い声も弾みます



毎月の参加者
約25名

4/22 ランチ会

😊 理事長この笑顔！会話もごちそうでした♪



参加者
22名

笑顔
満開

5月/7月 健康ストレッチ

📍 体をゆっくりほぐして、心も体もスッキリ爽快！



参加者
計34名

6/11 メイクアップセミナー

📍 キラリと変身！笑顔がもっと輝きました♪



参加者
15名



新春コンサート

& 餅まき



新しい年の幕開けに、心おどるひとときを
令和8年1月18日(日)、シルバー人材センターでは、初の
「新春コンサート&餅まき」を開催します！
第1部は、なんと！市内の人気饅頭屋さんの店主が率いる金
管合奏団(予定)による特別演奏♪
キラキラと響く金管楽器の音色が、会場をパッと明るく彩り
ます。

懐かしい曲や楽しいメロディーが盛りだくさん！笑顔あふれ
る演奏を、どうぞお楽しみに！

そして第2部は：

＼みんな大好き！お餅まき大会！／
頭上をお餅が飛び交う、あのワクワクが帰ってきます！(…
かも！?)

実際にまくか、配るかは当日のお楽しみ♪どちらにしても、
おいしいお餅をご用意しています！

初めての試みだからこそ、みなさんと一緒に盛り上げたい！
今年最初のイベントを、元気に楽しくスタートさせませんか？
たくさんのご参加、お待ちしております！

【日時】令和8年1月18日(日) 13時～

【場所】長崎市シルバー人材センター

【対象】会員のみなさま



同日には、令和7年度に誕生した手芸倶楽部による初めての
バザーも開催します！
リュック、ブックカバー、ポーチ、巾着、小物バッグなど、
心こもった手作り作品がずらりと並びます。
色とりどりの作品たちは、見ていただけでも楽しい気分♪
お気に入りの一点を見つけに、ぜひお立ち寄りください。
ご家族の方のご来場も大歓迎です！



同時開催！手芸倶楽部初バザー



お待ちしております！



手芸倶楽部のメンバー





お待たせいたしました！
いよいよ

卓球クラブが

始まります！

「ちょっと体を動かしたい」「昔やって
いた卓球をもう一度」「やったことないけ
ど興味ある！」

そんな皆さん、お待たせしました！
令和7年9月から、シルバー人材センタ
ーで卓球クラブをスタートします！
講師はいませんが、ラリーを楽しんだ
り、おしゃべりしたり、自由な雰囲気
で気軽に参加できます。

13時30分から16時のあいだ、お好
きな時間にふらっとお越しください♪

【開催日】 毎月第1・第3月曜日

【時間】 13時30分～16時

(出入り自由)

【場所】 長崎市シルバー人材センター

【参加費】 無料

ラケット・ボールもご用意しています！
仲間と一緒に楽しい時間を

過ごしませんか？



お友達をご紹介で プレゼントゲット♪

「〇〇さんにも向いてるかも…」

「あの人も時間に余裕ができたって言
ってたな…」

そんなふうにも思い浮かんだ方、いませ
んか？

ただいま新規会員をご紹介いただいた
方に、チヨ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）

一般会員だけでなく、ゴールド会員の
ご紹介も対象です♪

おいしいプレゼントも、仲間が増える
喜びも、どちらも手に入れるチャンス！

ちょっと紹介してみようかな」と思っ
たら、ぜひこの機会に！

詳しくは、センター事務所までお気軽
にお問い合わせください。

皆さんのご紹介をお待ちしています！



一緒に作ろう！

シルバーながさき

広報編集委員募集中！

あなたの「好奇心」や「表現力」、広報
誌づくりに活かしてみませんか？

「シルバーながさき」は、会員の皆さん
の活動や魅力を発信する広報誌です。

取材、写真撮影、原稿づくり、デザイ
ンのアイデア出し、イラスト作成など、
編集の仕事は盛りだくさん！

文章を書くのが好きな方、人と話すの
が好きな方、絵や写真が得意な方、大歓迎
です！

現在は、4名の会員が編集委員として
活動中。

「できることから」「楽しみながら」を
合言葉に、みんなで協力しながら誌面を
作っています。

「ちょっと気になるな」「やってみたい
かも」

そんな気持ちがあれば、まずは一歩踏
み出してみませんか？

まずは見学だけでもOKです。

お気軽に事務所までお問い合わせくだ
さい！



公式LINE

はじめました!

長崎市シルバー人材センターの【公式LINE】が登場!

お仕事情報や講習会のご案内など、役立つ＆うれしい情報をいち早くお届けします。

最新の活動情報も随時配信中★

登録はカンタン!

ぜひお友だち追加して、シルバーのチェックしてください!



このQRコードを読み込んでください



Instagram更新中!

長崎市シルバー人材センターの【Instagram】もスタートしました!

会員の活躍の様子やイベントの裏側などで、シルバーの魅力を発信しています★

LINEと合わせて、ぜひフォローをお願いします♪

リアルな活動を、のぞいてみませんか?



このQRコードを読み込んでください

撮影後記

令和6年11月9日、シルバー会員の皆さん約25名が参加したボランティア清掃の日に、集合写真を撮影しました。せっかくの機会なので、写真も楽しい思い出になるようにと、広角レンズを使い、脚立の上から覗き込むようなユニークな角度でパシャリ。最初は少し緊張気味だった皆さんも、テンポよくシャッターを切るうちに笑顔が増え、面白いポーズをとってくださる方もいて、和やかで賑やかな撮影になりました。

その後の清掃の様子も撮影しましたが、こちらは一転、皆さん真剣そのもの。草刈りに黙々と取り組む姿はまさに職人のようで、手を抜く人は一人もいません。コンビネーションも抜群で、「チームワークって素晴らしい!」と感じる現場でした。

そして今回は、剪定班の皆さんにも登場いただきました。道具を装備した姿がとても頼もしくてカッコよく、背景にはシルバーセンター近くの平和祈念像を選びました。中望遠レンズでさまざまな角度から撮影し、像の迫力と剪定班の頼もしさをバランスよく収めました。ムードメーカーの方の「いい顔して〜!」の掛け声に、みんなが思わず笑顔に。カメラの前で自然に楽しそうな雰囲気が広がっていきました。

写真は天気や場の空気、ちょっとしたひと言でガラッと変わります。即興も大事ですが、実はいつも撮影前から「こん

な写真を撮りたいな」と頭の中で完成形を描いています。そのイメージに近づけていくのが現場での楽しみ。つまり、写真撮影は偶然ではなく、心の中の「理想の1枚」を形にしていくワクワクの作業でもあるのです。(竹村倉二)



編集・発行

公益社団法人
長崎市シルバー人材センター

【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