

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

# 近隣大家族

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

第182号 2026年1月1日

発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市棟高町 954-8

e-mail: kinrin@jankenpon.jp

～カフェ定休日: 土・日～

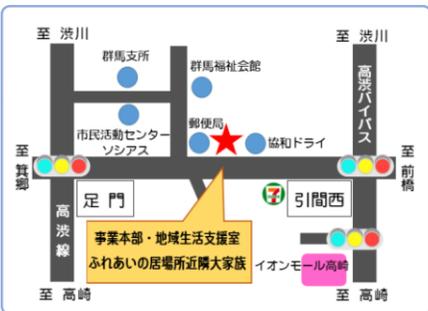


～近隣大家族は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所 この街で自分らしく生き抜くために～



～新年のご挨拶～

新年あけましておめでとうございます!  
今年もよろしくお願ひいたします。



12月の近隣大家族の様子



12月15日(月)  
ハーブティーで染めよう  
ハーブティーでハンカチの染物をしました。居場所中にカモミールの良い香りがひろがり良い～香り。最後にはみなさんでハーブティーを飲み、癒しの時間を過ごすことが出来ました。

居場所の大掃除

いつも近隣に来てくださる皆さんが、年末の大掃除をしてくださいました!日頃手の届かない部分にまで気付いてくださり、とてもきれいになりました。ありがとうございます!気持ちよく新年を迎えられます!



## 日替わりランチ

12:00～13:00(売り切れ御免)

600円

- こどもランチ ...250円
- こどもの支援募金 ...1口300円  
(子どもの食事などを応援する募金です。)  
ご協力いただけると嬉しいです!
- コーヒー ...250円
- ホットケーキ ...200円
- 焼きプリン ...150円
- バニラアイス ...100円

### ★お得なチケット★

- ランチチケット4枚+コーヒー券1枚 ...2400円
- コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚 ...1250円

《愛情こもってます》

# 日替わりランチ



1月のメニュー

月	火	水	木	金
あけましておめでとうございます! 本年も宜しくお願い致します。 寒い季節は冬野菜(大根、ごぼう、ネギ、里芋、白菜等)を食べて体を温めましょう。冬野菜は寒さに耐えるために糖분을蓄積し甘味が増します。ビタミンやカロテンも含まれており風邪予防や免疫力向上の効果があります。				
5 菜飯 天ぷら・筍の土佐煮 カリフラワー・サラダ・煮豆	6 甘辛メンチカツ ふきの煮物 野菜サラダ・なます	7 肉豆腐 きのこソテー もやしサラダ・中華和え	8 魚のムニエル 竹輪の磯辺揚げ コールスロー・ポン酢和え	9 カレーライス・福神漬 オムレツ・白菜サラダ ゆかり和え
12 肉詰めいなり煮物 和風パスタ・煮豆 粒マスタード和え	13 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・若竹煮 おかか和え	14 焼き餃子 大根のカニ風味あんかけ 春雨サラダ・生姜醤油和え	15 麻婆豆腐 春巻・ごま和え フレンチサラダ	16 手作りしゅうまい 厚揚げの味噌田楽 ツナサラダ・昆布和え
19 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 野菜サラダ・ピーナツ和え	20 あじの蒲焼風 豚肉とピーマンの炒め物 和風サラダ・梅和え	21 鶏もものネギ味噌焼き 炒り豆腐・コールスロー なめたけ和え	22 うどん 天ぷら ひじき煮・ごま和え	23 豚肉の生姜焼き 昆布煮・人参サラダ ごま味噌和え
26 白身魚のフライ ピーマンと竹輪の和風炒め 花野菜サラダ・粒マスタード和え	27 肉じゃが きのこソテー 野菜サラダ・お浸し	28 さわらのねぎソース がんもの煮物 わかめサラダ・昆布和え	29 鶏肉の香味ソース 和風パスタ・辛子和え カリフラワー・サラダ	30 きのこの混ぜご飯 魚の南部焼き・スパサ さつま揚げの煮物・浅漬け

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達日は月～金行きます。ランチと同じメニューです

## こころまち弁当のご案内

昼夕配食

料金:1食 780円 配達エリア:旧群馬町エリア/旧箕郷町エリア

※市の補助弁当も行っています。本人負担350円

【お問合せ】認定NPO法人じゃんけんぽん事務局 ☎:027-350-3191



栄養バランスの良いお弁当は、産前産後のママさんにもオススメです!

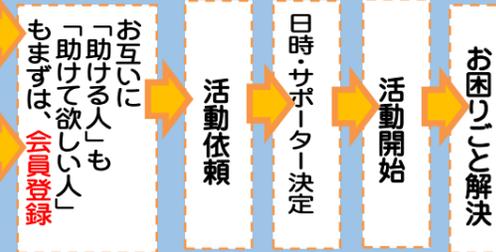
## じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらうかも...でも今は出来ることを誰かのために...そんな方は是非助け合い活動にご参加下さい!お待ちしております。

ちょっとしたお困りごと・お願いごと・タダ(無料)では頼みにくいことを「お互いに助け合う」活動です。

困ったなあ!助けてほしい!!  
誰か助けてくれないかしら!!  
どうしたらいいのかしら??

私も何かしてあげられる!!  
何か人の役に立ちたい!!  
困ったときはおたがいさまで!!



### サポーター大募集!!

助け合い活動のサポーター。今は誰かの為に! 時には自分の為に!

会員登録 1日1日何かのご縁で出会いがあり助け合いがあることにちなんで...  
一般会員:5円(縁)×30日×12か月=1,800円(1年間) ※詳しい資料・説明は事務局までお問合せください。

## 《賛助金のお願い》

～じゃんけんぽんの活動賛同者として賛助金の寄付のお願い～  
当法人は地域課題の解決に向けた活動を行うため、皆さまの貴重なご寄付を頂いております。地域に寄り添い変化していく法人であるよう頑張りますので今後も認定NPO法人じゃんけんぽんにご寄付頂けます様宜しくお願い致します。

インターネットからのご寄附はこちらから



1口:3,000円～(申込書は近隣大家族にて)

《賛助して頂いた方へ特典》  
ご寄付いただいてから1年間、毎月発行のカフェ通信をご自宅まで郵送いたします。

～2025年12月度 賛助金寄付 12名～  
賛助会員になって頂きましてありがとうございます。引き続き当法人を宜しくお願い致します。

2026年度も開講いたします

日程は決まり次第ホームページに掲載します。電話:027-350-3191(担当:吉川)

### 介護職員初任者研修

一般教育訓練給付金制度対象講座  
受講料 59,000円(テキスト代込)  
全22回 週2回 137時間

### 生活援助従事者研修

受講料 17,750円(テキスト代込)  
全10回 週2回 61.5時間  
午前のみコースもあります。

### 移送サービス運転協力者講習会

福祉有償運送運転者講習・セダン運転者講習  
受講料 15,000円(テキスト代込) 全2日間  
(1日間は教習所にて実技があります)  
来年度は5月と10月予定しています

## ボランティア募集中!

あなたの力が必要です

お気軽にお問合せください。



キッチン調理



見守り弁当配達



お互い様助け合い活動

\*居場所でのイベントボランティアも喜ばれています。

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

標高

1月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。



月	火	水	木	金
年始のお休み ～1/4(日)	要予約 新春書道教室 1月6日(火) 9:30～12:00		こども応援！パン無料配布* 毎月第2・第4木曜日 中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しいたします！	
5 朝市 9:30～ D'sカフェ《認知症カフェ》 タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	6 新春書道教室 9:30～12:00	7 美化ボラの日 10:00～12:00	8 <囲碁将棋の日> 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	9 楽しい漢方のお話 テーマ「不妊症」 13:30～
12 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00 おとなのぬりえ 13:30～	13 アロマの部屋 「ミツロウクリーム」 10:00～12:00	14 「ちょっと聞いて」お茶会 10:00～11:30	15 <囲碁将棋の日> 10:00～	16 マージャン 13:00～15:00
19 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	20 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00～14:00	21 コーヒー・紅茶 100円の日	22 <囲碁将棋の日> 10:00～ こども応援パン 14:00～17:30	23 みえこさんの保健室 11:00～12:00
26 朝市 9:30～ タオル帽子作りましょ！ 10:30～14:00	27 もっていきん祭 10:00～	28 大正琴で歌おう 14:00～	29 <囲碁将棋の日> 10:00～	30 マージャン 13:00～15:00

【お問合せ】

認定 NPO 法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

☎: 027-350-3191

**D's カフェ** (ディースカフェ)  
1月5日(月)  
10:00～12:00  
「認知症のご本人」・「介護者」・「認知症について話したい方」等どなたでも参加OK

**美化ボラの日**  
1月7日(水) 10:00～12:00  
みんなの居場所をきれいにしよう！  
子連れOK！どなたでも大歓迎！  
気軽にできるボランティアです😊

**「ちょっと聞いて」お茶会**  
1月14日(水) 10:00～11:30  
親の介護、孫の世話、子どもの引きこもりなど  
家族のことで何かしら抱えている方、お茶を飲みながら、おしゃべりして息抜きしませんか？

**アロマの部屋**  
ミツロウクリーム作り  
1月13日(火) 10:00～12:00  
参加費 750円  
\*材料がなくなり次第終了となります

**楽しい漢方のお話**  
テーマ「不妊症」  
1月9日(金) 13:30～

**みえこさんの保健室**  
1月23日(金) 11:00～14:00

**マージャン**  
1月16日・30日(金) 13:00～

**おとなのぬりえ**  
1月12日(月) 13:30～  
簡単なので誰でも楽しくできます。  
手ぶらでOK！お気軽にご参加下さい。

**大正琴で歌おう**  
1月28日(水) 14:00～

**じゃんけんぽんの介護支援専門員による個別相談受付**  
～随時個別相談に応じます～  
じゃんけんぽんの介護支援専門員がご相談に応じます。  
家族が認知症で困っている。ご家族に障害者がいる等、高齢者・障害者のちょっとした困り事・相談がある方は、下記連絡先にお電話下さい。  
☎: 027-350-3193 (生活支援室)

**ボランティアに興味がある方のお茶会**  
1月20日(火) 13:00～14:00  
「何かしたいけど何ができるだろう？」  
「自分にできることがあるのかなあ。」  
そんな風に思っている皆さん！  
気軽にお茶を飲みながらボランティアについてのあれこれを話してみませんか？

**もっていきん祭**  
1月27日(火) 10:00～  
捨てられない…譲りたい！  
※マイバック持参にご協力下さい。  
《参加ルール》  
①物品提供に対し、お金を請求できません。  
②食料品は、賞味期限内の常温保存可能な物で、当日担当者がOKしたものに限り譲渡できます。  
③一枚の広げた新聞紙の上に乗る分だけお持ち下さい。④強引に引き渡してはいけません。  
⑤貰い手のなかった物は、責任をもってお持ち帰り下さい。

2025年「賛助金」についてご報告

昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました！

賛助会員数 127人 ※令和7年 12月 20日現在  
賛助金合計額 610,686円 ※賛助会費一口 3,000円～

皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、「いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり」に役立っています。

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動の他、子供の食支援においても活用させていただいております。

地域を見守る「配食サービス」

外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。

子供食支援

子供たちへ安価で栄養バランスの良い食事の提供をしています。長期休みには、お弁当の配達とボランティアによる見守りも行います。2025年1月～12月で「計 225食 72,000円」使わせて頂きました。  
★子供食支援募金及び賛助会費

助け合い 移送サービス(福祉有償運送)

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいております。

「近隣大家族」県庁に出張？！

**まちのピアノ教室 紹介コーナー**  
りえピアノ教室では、幼児から大人まで個性と基礎とマナーを大切に、一人一人の輝きを見つけ伸ばすレッスンを行っています。体験レッスン実施中！公式 LINE またはお電話でお気軽にお問い合わせ下さい。  
～2月末まで新春キャンペーン実施中♪～  
通常1,000円の体験料が入学時にキャッシュバック

りえピアノ教室

月謝・・・初級7000円  
募集曜日・・・火・木・金  
月2回コースもごございます。  
(中学生以上・大人対象)

高崎市引間町(じゃんけんぽん国府前)  
TEL 080-6522-7321



令和7年度内閣府 地域における孤独・孤立対策に関するNPO等の取組モデル調査事業  
みんなあつまれ！近隣大家族  
**おしゃべりと童謡コンサート**  
子どもも 高齢者も 障がい者も  
さみしい人も 引きこもりの人も・・・  
みんなみんなあつまれー！  
県庁 県民ホール  
入場無料  
1/10(土) 13:30 Start  
コンサート  
令和じゃんけんぽん  
調理ヨシコさんを中心として、長年童謡をライフワークにしている、歌手とピアニストの集まりです。  
『令和の童謡運動』として、元年にスタートしました。  
トークショー  
ピアニスト 長谷川 美佐子  
初代 うちのねえさん 調理 ヨシコ  
3代目 うたの歌にいらさん たいら いさお  
童謡歌手 西山 琴恵  
群馬住みます五人 アンチミンカン 富所 哲平  
じゃんけんぽん 理事長 井上 謙一  
アクセス  
近隣大家族は人と人が繋がるきっかけの場所です。世代問わず楽しめる童謡コンサートと孤独・孤立に陥らないためのヒントが詰まったトークショーをお楽しみください。  
【お問合せ】  
群馬県 認定NPO法人じゃんけんぽん  
FM GUNMA 027-350-3191