

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!! ~ここは孤独な人はなし~

第185号 2026年4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～

じゃんけんぽんHP



Instagram



《愛情こもってます》

日替わりランチ



4月のメニュー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 【菜の花】 ビタミンCはほうれん草の3倍以上、βカロテンも豊富。お浸しや和え物におすすめです。 | 1 豚肉と厚揚げのチリソース いんげんの炒め物 もやしサラダ・マヨ和え | 2 ミックスフライ がんもの煮物・ポン酢和え カリフラワーサラダ | 3 カレイの生姜煮 水餃子・塩キャベツ マカロニサラダ | |
| 6 魚の南部焼き 揚げ出し豆腐 コールスロー・ごま味噌和え | 7 手作りカニ玉 さつま揚げの煮物 中華サラダ・粒マスタード和え | 8 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 野菜サラダ・甘酢和え | 9 鯖の照り焼き 厚揚げの味噌田楽 わかめサラダ・ゆかり和え | 10 チキンのトマト煮 和風パスタ・ごまドレサラダ ピーナッツ和え |
| 13 甘辛メンチカツ ひじき煮・浅漬け カリフラワーサラダ | 14 手作りしゅうまい がんもの煮物 スパサラ・ごま和え | 15 豆腐ハンバーグ ナポリタン 中華サラダ・煮豆 | 16 魚の甘酢あんかけ 肉詰めいなり煮物 もやしサラダ・みそマヨ和え | 17 うどん 天ぷら・お浸し 大根とツナの煮物 |
| 20 焼き餃子 南瓜のいとし煮 花野菜サラダ・わさび和え | 21 鶏もものネギ味噌焼き 竹輪の煮物 ごまドレサラダ・おかか和え | 22 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・ごま和え わかめサラダ | 23 あじの蒲焼風 昆布煮・ナムル 野菜サラダ | 24 麻婆豆腐 いんげんと卵の炒め物 カリフラワーサラダ・酢の物 |
| 27 ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物・なめたけ和え さつま芋りんごサラダ | 28 煮込みハンバーグ じゃが芋の煮物 春雨サラダ・昆布和え | 29 彩りご飯・すまし汁 五目巾着の煮物・辛子和え 金平ごぼう・煮豆 | 30 鶏肉の香味ソース 春巻・ごまドレサラダ 粒マスタード和え | |

～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～

～ご挨拶～

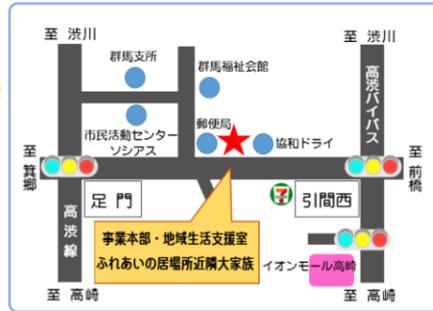
春本番！あちらこちらに花が咲いています。心も明るくなりますね！お散歩しながらじゃんけんぽんへもお出かけください♪

3月の近隣大家族の様子



【3月6日(金) 漢方の日】

今月のテーマは「花粉症」！興味のある方が多く、たくさんのご参加を頂きました。花粉症が辛い時期、身体の中から改善して、少しでも快適に乗り越えたいですね！



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
 - パニラアイス …100円
- お茶は無料
セルフサービス

★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

【お花をいただきました♡】

以前ボランティアで参加して下さったKさんから春のお花の寄せ植えをいただきました。お花があると一気に華やぎ、気分も上がりますね♪♪ Kさん、ありがとうございます！



ぜひご協力お願い致します。毎月11日はイオンでお買い物！黄色いレシートをイオン店内設置の「じゃんけんぽん」の箱へ 毎月11日

イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン

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。

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

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(送料代込) 全22回 週2回 137時間

生活援助従事者研修

受講料 17,750円(送料代込) 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(送料代込) 全2日間 (1日間は教習所にて実技があります)

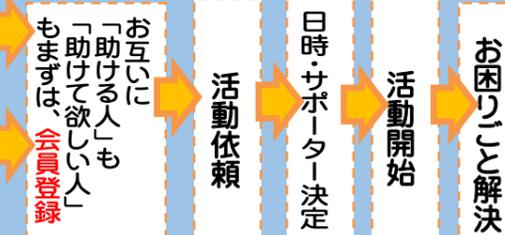
じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらおうかも…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!待っています。

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。

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。

～2026年3月度 賛助金寄付 14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。

インターネットからのご寄附はこちらから



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

棟高

4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 |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>こども応援！パン無料配布*</p> <p>毎月第2・第4木曜日</p> <p>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！</p> | <p>1 コーヒー・紅茶 100円の日</p> | <p>2 《囲碁将棋の日》 10:00~</p> | <p>3 楽しい漢方のお話 テーマ「気象病 五月病」 13:30~</p> | |
| <p>6 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</p> | <p>7 美化ボラの日 10:00~12:00</p> | <p>8 コーヒー・紅茶 100円の日</p> | <p>9 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30</p> | <p>10 マーじゃん 13:00~15:00</p> |
| <p>13 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00 おとなのぬりえ 13:30~</p> | <p>14 ちょっと聞いて 10:00~11:30 (要予約)</p> | <p>15 アロマの部屋 「めぐりオイル作り」 10:00~12:00</p> | <p>16 《囲碁将棋の日》 10:00~</p> | <p>17 マーじゃん 13:00~15:00</p> |
| <p>20 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00</p> | <p>21 コーヒー・紅茶 100円の日</p> | <p>22 大正琴で歌おう 14:00~</p> | <p>23 《囲碁将棋の日》 10:00~ こども応援パン 14:00~17:30</p> | <p>24 みえこさんの保健室 11:00~14:00</p> |
| <p>27 タオル帽子作りましょ! 10:30~14:00</p> | <p>28 ボランティアに 興味がある方のお茶会 13:00~14:00</p> | <p>29 コーヒー・紅茶 100円の日</p> | <p>30 コーヒー・紅茶 100円の日</p> | |

【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 (ティーズカフェ)
4月6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

女性のための アロマの部屋
「めぐりオイル作り」
4月15日(水) 10:00~12:00
参加費 700円
アロマの作用を利用して女性のためのオイル作り。

マーじゃん
4月10日・17日(金) 13:00~

美化ボラの日
4月7日(火) 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😊

楽しい漢方のお話
テーマ「気象病 五月病」
4月3日(金) 13:30~

おとなのぬりえ
4月13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。

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
4月28日(火) 13:00~14:00
「何かしたいけど何ができるだろう?」「自分で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?

要予約 ちょっと聞いて
4月14日(火) 10:00~11:30
経験豊富な傾聴ボランティアさんがあなたの話に耳を傾けてくれます。お気軽にどうぞ。

みえこさんの保健室
4月24日(金) 11:00~14:00

大正琴で歌おう
4月22日(水) 14:00~

タオル帽子作りましょ!
月曜日 10:30~14:00
毎週月曜日、居場所ではタオル帽子の会の皆さんが、こころを込めてがん患者さんのためにタオル帽子を作っています。会の雰囲気は和気あいあい。
是非ご参加ください♡

じゃんけんぽんでスキルアップしませんか?

春...何か始めたくなる...そんな季節です。

新しい事に挑戦し、**スキルアップ**で自分磨きしませんか?

介護職員初任者研修

介護の専門職として必要な基本的な知識・技術を学ぶ研修です。(旧ホームヘルパー2級相当)

仕事をしながら取得可能!

※当法人に就職された方は、受講料が59000円のところ**30000円**とお安くなります!



生活援助従事者研修

訪問介護の掃除・洗濯・調理など(身体介護を除く)を専門的に行う人材を育成する、公的な資格です(旧ホームヘルパー3級相当)

※当法人で活躍して下さる方は、テキスト代のみで受講可能です!



移送サービス運転協力者講習会

高齢者や障がい者など公共交通の利用が困難な方をボランティア等が送迎する際に必要となる、国土交通大臣認定の講習です。



お問い合わせ
027-350-3191

気になった方...
じゃんけんぽんで取れる資格やスキルアップについての詳細は、
じゃんけんぽんのホームページでご確認ください。
直接のお電話でもスタッフが対応させていただきます。お気軽にお問合せ下さい。

じゃんけんぽん HP
はこちらから



まちのカレーうどんやさん 紹介コーナー

愛知県出身の女将が名古屋カレーうどんを再現したお店です。鶏ガラからとった出汁と削り節からとった魚介出汁を合わせて作るのが特徴です。スパイシーでいて繊細な味のカレーうどんを是非お召し上がりくださいませ。

カレーうどん “風回Fuu”

【営業日時】毎月3回のみ営業
11:00~15:00
(出汁がなくなり次第閉店)

◆第1,第3火曜日
レンタルスペースシェアーズ Instagram
高崎市菅谷町 20-328
◆第3水曜日
カフェ&レスト 風虹(なぐ)
埼玉県本庄市児玉町児玉 2486 2F



まちのたねやさん 紹介コーナー

私たちぐんたねは、農業に関わる商品全般を取り扱っている会社です。「農家さんが困っているとき、1番に頼られる」そんな存在でありたいと思っています。そのために農家さんと真剣に向き合っています。



ぐんたね
GUNTANE

【営業時間】8:30~17:30
〒370-3511 ホームページ
高崎市金古町 1773-10

☎:027-373-8310 高崎店

4月中旬より
春苗販売スタート!

