

認定NPO法人じゅんけんぽん カフェ通信  
**地域支え合いセンター  
「近隣大家族」**  
No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

第125号 2025年9月1日

発行/認定NPO法人じゅんけんぽん カフェ通信編集室  
**TEL: 027-343-3111**  
〒370-0882 高崎市金井淵町137-5  
e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日 ~

~地域支え合いセンター(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です~  
~この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる~

~ご挨拶~ 赤トンボが飛び始め、季節は秋へと移り変わろうとしていることを感じますが、まだまだ暑さは続きます。体が疲れてくる時期ですので、しっかり栄養を摂り、しっかり休息をとることを心掛けて体調を整えましょう。

8月15日(金) 読み語り芝居「父と暮らせば」

読み語り芝居が行われ、多くの方にご来場いただきました。戦後の広島を舞台に描かれる父と娘の物語は、平和の尊さを胸に刻み、未来に向けて語り継いでいくことの大切さを教えてくれました。



8月19日(火) 金井淵夏祭り

今年も夏祭りにはたくさんの方にお越しいただきました。迫力のある太鼓体験や子供から大人まで楽しめるレクリエーションゲームなど、笑顔あふれる催し物が盛りだくさんで、夏休みの終盤に楽しい思い出が出来ました。



作業療法士(OT)による介護予防講座  
9月22日(月) 10:00~11:00

ボランティアさん募集中!!

気軽にお問い合わせ下さい。  
027-350-3191(本部)

・調理補助  
居場所で提供するランチやお弁当を作ります。

・お弁当の配達  
見守りとお弁当の配達を行います。

・助け合い活動  
日常のちょっとした困り事の解決のお手伝いです。

・イベントの開催  
自分の特技や趣味を地域に役立てみませんか?

2025年度開講情報です

くわしくはホームページをご覧ください。

電話: 027-350-3191(担当: 吉川)

介護職員初任者研修

受講料 59,000円(教材代込)  
全22日間

第2期 9/10.12.17.24.26.10/1.3.10.15.22.29.11/7.12.14.19.26.28.12/5.10 実習. 19.24

2026年 第3期 1/23.26.28.30.2/2.4.6.9.13.16.18.20.25.27.3/4.6.9.11.13. 実習. 23.25



«愛情こもってます»

# 日替わりランチ



9月のメニュー

月	火	水	木	金
1 焼き餃子 ひじき煮・ごま和え マカロニサラダ	2 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・塩キャベツ 中華サラダ	3 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・お浸し 粒マスタード和え	4 さわらのねぎソースかけ 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ・梅和え	5 カレー・ライス・福神漬け しゅうまい・トマトサラダ 生姜醤油和え
8 うどん 天ぷら・ピーナッツ和え 大根とツナの煮物	9 手作りカニ玉 豚肉とピーマンの炒め物 コールスロー・ゆかり和え	10 魚のムニエル がんもの煮物・中華和え ごまドレサラダ	11 鶏の照り煮 きのこの煮物 たくあん和え・酢の物	12 ほっけの塩焼き 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ・マヨ和え
15 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなりの煮物・黒豆 炒り豆腐・わさび和え	16 豚肉の生姜焼き 里芋煮・ごま和え 和風サラダ	17 白身魚のレモン蒸し 水餃子・マヨ和え みぞれ和え	18 豚肉と玉ねぎの卵とじ 昆布煮・わさび和え なめたけ和え	19 手作りしゅうまい さつま揚げの煮物 ツナサラダ・おかか和え
22 鯖の味噌煮 人参しりしり 中華サラダ・梅和え	23 筑前煮 金平炒め・ポン酢和え フレンチサラダ	24 麻婆茄子 春巻・お浸し わかめサラダ	25 うどん 天ぷら・甘酢和え 竹輪の煮物	26 きのこの混ぜご飯 アジの塩焼き・塩キャベツ 豚肉ピーマン炒め・スパサラ
29 白身魚のフライ がんもの煮物・甘酢生姜和え カニカマサラダ	30 カレー・ライス・福神漬け えび蒸しきょうざ・ごま味噌和え ピーナッツ和え	☆栄養ひと口メモ ~新しょうが~ 消化を助けてくれたり、身体を温めてくれる作用のほか 免疫力を高める・血行促進効果があります。		



«地域を見守るじゅんけんぽんの配食サービス» 配達は月~金行います。ランチと同じメニューです。  
**こころまち弁当のご案内**

※ 市の補助弁当も行っています。  
**本人負担350円**

料金: 1食 700円 配達エリア: 八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター  
**027-343-3111**

**昼夕配食**



## じゅ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!!

も「おま助助互  
はすけてるに  
は、欲し  
いも  
会員登  
録

活動依  
頼

日時・サ  
ポーター  
決

活動開  
始

お困  
りごと  
解決

住み慣れた地域で自分  
らしく生き抜く為のお互い  
様の助け合い活動。

**サポート大募集!!**  
助け合い活動のセンター。  
今は誰かの為に!  
時には自分の為に!



会員登録 1日1回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下さい。

## « 賛助金のお願い »

~じゅ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法人じゅ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年間毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

~ 2025年 8月度 賛助金寄付 4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。

« 今月のイベント紹介コーナー » 是非参加して下さいね！

金井淵 9月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。  
地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



月	火	水	木	金
1 麻雀しましよう 13:00~15:00 ※要予約	2 カラオケ横丁 13:30~15:00	3 コーヒー半額の日	4 おりがみの日 13:30~	5 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
8 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	9 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	10 コーヒー半額の日	11 こども応援パン配布 14:00~	12 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
15 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましよう 13:00~15:00 ※要予約	16 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	17 ツボ押しで元気になろう 10:30~11:30	18 ギターで歌おう 10:30~11:30	19 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
22 D'sカフェ 作業療法士による 介護予防講座 10:00~11:00 金井淵支え合い サポーターのつどい 13:30~15:00	23 カラオケ横丁 13:30~15:00	24 ウクレレで一緒に歌おう 10:30~11:30	25 こども応援パン配布 14:00~	26 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
29 D'sカフェ 10:00~12:00	30 コーヒー半額の日	~お知らせ~ 金井淵支え合いサポーター会議は、今月より <u>金井淵支え合いサポーターのつどい</u> に名前を 変更しました。		

麻雀しましよう

9月 1日(月) 15日(月)  
13:00~15:00

※要予約 人数制限あり  
みんなで、指先を動かして頭  
の体操をしましよう。

朗読会

「本の世界へようこそ」  
9月 16日(火) 10:30~11:30



こども応援パン配布

9月 11日(木) 25日(木)  
14:00~

中学生以下の子さん  
がいるご家庭にお渡し  
します！



はるこさんの健康体操

9月 5日(金) 12日(金) 19日(金)  
26日(金)

1部: 10:00~11:00  
2部: 13:30~14:30

・人数制限:各部 15名を目安にしています。  
※尚、人数把握のため、お電話にて  
ご予約頂くようお願い致します。

・持ち物:飲み物、タオル

・人数制限:12名まで

※尚、人数把握のため、お電話にて  
ご予約頂くようお願い致します。

はるこさんと 要予約  
一緒に歌いましょう

(今井裕次郎さんのカホン演奏)

9月 9日(火)  
10:00~11:00

ギターで歌おう

9月 18日(木) 10:30~11:30

ウクレレで一緒に歌おう

9月 24日(水) 10:30~11:30

ツボ押しで元気になろう

9月 17日(水) 10:30~11:30

ひまわり鍼灸院の  
小代先生がご自宅で  
できる健康に役立つ  
ツボ押しをわかり  
易く教えて下さい。



福祉有償運送

福祉有償運送ってなに？



高齢者や障害者など公共交通機関を利用して移動することが困難な人々を対象に、NPO法人などの非営利団体が自家用自動車（白ナンバー車）を用いて行う有償の個別輸送サービスです。  
通院や通所、レジャーなどを目的に、バスやタクシーだけでは移動が難しい地域の「ドア・ツー・ドア」の移動を支援することを目的としています。



★実施する団体は、運営協議会での合意と運輸支局への登録が必要です。

じゃんけんぽんは2002年に登録、数年ごとに更新しています。



★運転者は「国土交通大臣が認定する講習を修了していること」となっています。

じゃんけんぽんは国土交通大臣より認定を受け、「移送サービス運転協力者講習会」を開催しています。



じゃんけんぽんの福祉有償運送は、利用者、サポーター、車両等の事前登録やサポーター認定研修受講等の道路運送法第79条を遵守しつつ、あくまでも助け合い活動の一環として実施しています。

じゃんけんぽんがつなぎ役となり、地域のボランティアさんが  
移動困難な方の通院、買い物等の送迎や付き添いを行うもの

福祉有償運送のサポーターを募集しています！！

- ・運転免許がある
- ・運転が好き
- ・人と関わるのが好き
- ・誰かのために、自分のために何かしたい！



当てはまる方、お気軽にご連絡ください！

まちのお茶屋さん紹介コーナー

1958年に創業された日本茶専門店。お茶の名産地である静岡県牧之原市で栽培・加工された茶葉を中心に約100品目の商品を販売し、地元の人たちに親しまれています。

日本茶専門店

矢嶋園



■ 営業時間 9:00~18:30

■ 定休日 日曜日

高崎市下豊岡町 140-6

TEL 027-323-2836



まちのカフェ紹介コーナー

若田町にある桃農家直営のカフェ。隣の桃園で採れた桃を使ったパフェやドリンクが人気です。ドッグランも併設されており、ワンちゃんの同伴もOKです。

Joyful branches 桃とお花のカフェ&ドッグラン  
Joyful branches

【営業時間】11:00~17:00

【定休日】月・火

【ドッグラン】9:00~18:00



※急な営業時間・定休日の変更がござ  
いますので、電話・SNSでご確認下さい。

高崎市若田町 225-1(八幡靈園向かい)

TEL 027-343-0248

