

認定NPO法人じゃんけんぽん 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129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: 027-343-3111**  
 370-0882 高崎市金井瀬町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~

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9日(火) はるこさんと一緒に歌いましょう  
 2025年最後のはるこさんの歌のイベントでは、クリスマスの雰囲気の中行われ、皆さんの歌声に包まれました。また2026年も、皆さんでイベントを楽しみたいですね。



12月16日(火) 朗読会「本の世界へようこそ」  
 今回のイベントでは、サンタクロースの格好で参加者の皆さんとクリスマスソングを歌ったり、クリスマスをした朗読を披露。皆さん笑顔でイベントを楽しんでいました。



**日替わりランチ**  
 11:30~13:00(売り切れ御免)



**600円**

- テイクアウト お弁当(汁なし) ... 600円
- 子どもランチ(中学生以下) ... 250円
- こども支援募金 ... 1口300円  
こどもの食事などを応援する募金です。

- ご協力よろしくお願いします。
- コーヒー ... 250円
  - ホットケーキ ... 200円
  - パニラアイス ... 100円
  - 焼きプリンタルト ... 150円
- ※お茶はセルフサービス(無料)  
 ※お得なチケット※  
 ランチチケット4枚+コーヒー券1枚⇒2,400円  
 コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,250円

**キッチンパート募集中!!**  
 見守りを目的とした配食サービスのお弁当を、ボランティアさんと一緒に作る仕事です。  
 ~お問い合わせ~  
 じゃんけんぽん事業本部  
 9:00~17:00  
 ☎027-350-3191

**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)

<p>・調理補助 居場所で提供するランチやお弁当を作ります。</p>	<p>・お弁当の配達 見守りとお弁当の配達を行います。</p>
<p>・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。</p>	<p>・イベントの開催 自分の特技や趣味を地域に役立てませんか?</p>

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。 ☎027-350-3191(担当:吉川)

<p><b>介護職員初任者研修</b> 一般教育訓練給付金制度対象講座 受講料 59,000円(税込代込) 全22回 週2回 137時間</p>	<p><b>生活援助従事者研修</b> 受講料 17,750円(税込代込) 全10回 週2回 61.5時間 午前のみコースもあります。</p>	<p><b>移送サービス運転協力者講習会</b> 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(税込代込) 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</p>
--	---	--

《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分を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・ボン酢和え	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・ピーナッツ和え	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・スパサラ さつま揚げの煮物・漬物

《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** ※市の補助弁当も行っています。 本人負担350円

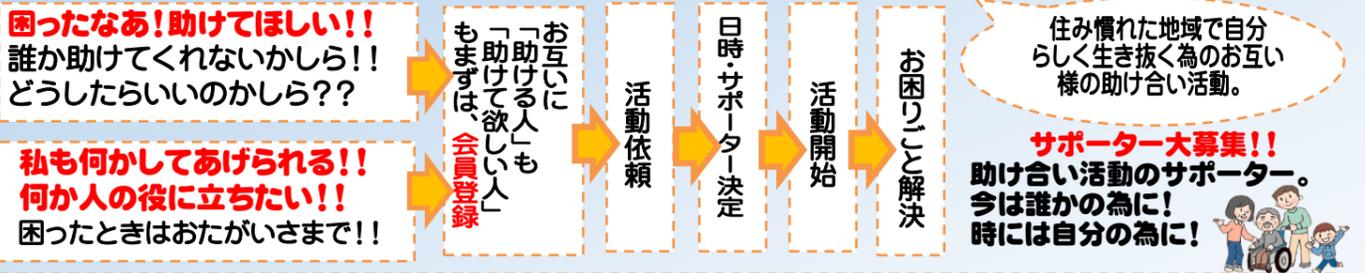
料金:1食 780円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】 地域支え合いセンター  
 ☎:027-343-3111



**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為に...  
 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。



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下さい。

《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》 ご寄付いただいたから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。

《 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 1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
<b>定員10名 (要予約)</b> <b>健康寿命延伸講座 無料開催</b> テーマ 膝痛いろいろ「変形性膝関節症のセルフケアについて」 日時 1月14日(水) 10:00~12:00 場所 じゃんけんぼん金井淵地域支え合いセンター 持参するもの フェイスタオル 動ける服装			お知らせ 今月の「ツボ押しで元気になろう」は <b>お休み</b> になります。	
5 <b>D'sカフェ</b> 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	6 <b>カラオケ横丁</b> 13:30~15:00	7 <b>コーヒー100円 DAY</b>	8 <b>子ども応援パン配布</b> 14:00~	9 <b>はるこさんの健康体操</b> 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
12 <b>D'sカフェ</b> 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	13 <b>はるこさんと一緒に歌いましょう</b> (今井裕次郎さんのカホン演奏) 10:00~11:00 ※要予約	14 <b>健康寿命延伸講座</b> 10:00~11:00 ※要予約	15 <b>ギターで歌おう</b> 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	16 <b>はるこさんの健康体操</b> 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
19 <b>D'sカフェ</b> 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	20 <b>朗読会</b> 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	21 <b>コーヒー100円 DAY</b>	22 <b>子ども応援パン配布</b> 14:00~	23 <b>はるこさんの健康体操</b> 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
26 <b>D'sカフェ</b> 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	27 <b>カラオケ横丁</b> 13:30~15:00	28 <b>ウクレレと一緒に歌おう</b> 10:30~11:30	29 <b>おりがみの日</b> 13:30~	30 <b>はるこさんの健康体操</b> 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約

**麻雀しましょう**  
1月 5日(月) 19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ょう。

**子ども応援パン配布**  
1月 8日(木) 22日(木)  
14:00~  
中学生以下のお子さん  
がいるご家庭にお渡し  
します!

**はるこさんの健康体操**  
1月 9日(金) 16日(金) 23日(金)  
30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

**朗読会**  
「本の世界へようこそ」  
1月 20日(火) 10:30~11:30

**簡単イキイキ体操**  
1月 12日(月) 10:00~11:00  
・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。

**おりがみの日**  
1月 15日(木) 29日(木) 13:30~

**作業療法士(OT)による介護予防講座**  
1月 26日(月)  
10:00~11:00

**はるこさんと一緒に歌いましょう**  
(今井裕次郎さんのカホン演奏)  
1月 13日(火)  
10:00~11:00

**ギターで歌おう**  
1月 15日(木) 10:30~11:30  
**ウクレレと一緒に歌おう**  
1月 28日(水) 10:30~11:30

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。

まちなイタリア料理店 紹介コーナー

菊地町のイタリア料理店。地域に密着したカジュアルでリーズナブルなイタリア料理店です。普段の気軽なお食事から特別な記念日のお食事まで、幅広いシーンでご利用ください。

**イタリア料理 アンジェリーノ**  
代表者: 梅山幸一  
【営業時間】  
11:30~14:30(L.O.14:00)  
18:00~21:30(L.O.21:00)  
定休日: 月曜日・火曜日  
高崎市菊地町 416-2  
TEL:027-344-6544  
【FB】 <https://www.facebook.com/angelino2018/>

イベント紹介コーナー

近隣大家族は人と人が繋がれるきっかけになる場所。世代問わず楽しめる童謡コンサートと、孤独・孤立に防ぐためのヒントが詰まったトークショーをお楽しみ下さい!

みんなあつまれ! 近隣大家族 **入場無料**  
**おしゃべりと童謡コンサート**  
後援: 群馬県・FM GUNMA  
会場: 群馬県庁 県民ホール(前橋市大手町1丁目1-1)  
日時: 1月10日 13:00~  
令和じゃんけんぼんさんのコンサート  
眞理ヨシコさんを中心とした歌手とピアニストによるグループ・令和じゃんけんぼんさんの童謡コンサート。  
トークショー  
群馬住みます芸人のアンカンミンカンの富所さんとじゃんけんぼんの井上理事長によるトークショー。  
お問合せ: 認定NPO 法人じゃんけんぼん 027-350-3191



参加希望の方は、アンケートのご協力を  
お願いいたします。