

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130号 2026年2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~ 1年で最も寒い時期です。体調も崩しやすいので、体を冷やさないようにして、栄養を摂ること、しっかり眠ること、軽い運動を心掛けることなど、基本的な生活を大切にして元気に冬を乗り越えましょう!

2025年12月24日(水) 福祉ネイル体験会

昨年末、福祉ネイルの体験会が開催されました。福祉ネイルは施術だけでなく、ネイリストさんとのコミュニケーションを通じて、心の安らぎに繋げる取り組みです。

この日も地域の方が参加をし、ボランティアであるネイリストの外處さんと楽しく施術やお話しをされていました。(裏面に外處さんのサロンの情報が掲載されています。)

2026年1月23日(金) はるこさんの健康体操

今年もはるこさんの健康体操がスタート。

金曜日になると、皆さんの元気な声に包まれます。今年もたくさん体操をして、元気に頑張りたいですね。



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
子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ひします。

- | | |
|----------|----------|
| コーヒー | ... 250円 |
| ホットケーキ | ... 200円 |
| バニラアイス | ... 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 |

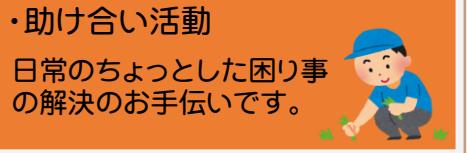
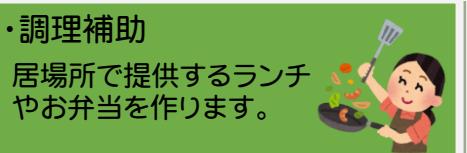
キッチンパート募集中!!

見守りを目的とした配食サービスのお弁当を、
じゃんけんぽん事業本部
ボランティアさんと一緒に作る仕事です。

~お問い合わせ~
9:00~17:00
027-350-3191

ボランティアさん募集中!!

気軽にお問合せ下さい。
027-350-3191(本部)



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

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(チケット代込)

全22回 週2回 137時間

生活援助従事者研修

受講料 17,750円(チケット代込)

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(チケット代込) 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

«愛情こもってます»

日替わりランチ



2月のメニュー

月	火	水	木	金
2 野菜あんかけしゅうまい さつま芋の甘煮 カリフラワーサラダ・昆布和え	3 彩りご飯・けんちん汁 筍の土佐煮・黒豆 花野菜サラダ・中華和え	4 カレーライス オムレツ・福神漬け もやしサラダ・浅漬け	5 肉豆腐 いんげんの炒め物 ツナマヨ(ひじき)・梅和え	6 手作りカニ玉 水餃子・おかか和え フレンチサラダ
9 豆腐ハンバーグ ピーマンとちくわの和風炒め わかめサラダ・ごま味噌和え	10 手作りしゅうまい きのこの煮物 白菜サラダ・ゆかり和え	11 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・お浸し 金平炒め・煮物	12 魚の甘酢あんかけ 厚揚げの味噌田楽 中華サラダ・生姜醤油和え	13 ロールキャベツホワイトソース ナポリタン・ピーナッツ和え さつま芋リングサラダ
16 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・梅和え 野菜サラダ	17 うどん 天ぷら・お浸し 高野豆腐の煮物	18 魚のムニエル 竹輪の煮物 スパサラ・甘酢生姜和え	19 肉じゃが・春巻 フレンチサラダ ごま和え	20 ほっけの塩焼き がんもの煮物・マヨ和え パンバンジーサラダ
23 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・浅漬け 中華サラダ	24 鶏もものネギ味噌焼き 大根のカニ風味あんかけ マカロニサラダ・ポン酢和え	25 八宝菜・水餃子 カリフラワーサラダ ごま味噌和え	26 カレイの生姜煮 きのこ中華炒め パンバンジーサラダ・おかか和え	27 豚肉と厚揚げのチリソース 昆布煮・ツナサラダ なめたけ和え

まだまだ寒さが続く2月。2月は冬野菜が特に美味しい食べられる季節で、栄養価も高まります。
長く保存もしやすいため、ぜひ冬野菜(大根、れんこん、人参、白菜等)を積極的に摂れると良いですね!



«地域を見守るじゃ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 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

夙夕配食



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!!

もーおまかせ助けてくれるには欲しい人も
会員登録

活動依頼

日時・サポート一覧

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)

«貢献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。

~2026年1月度 賛助金寄付 31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 2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
2 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましよう 13:00~15:00 ※要予約	3 カラオケ横丁 13:30~15:00	4 コーヒー100円DAY	5 おりがみの日 13:30~	6 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
9 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	10 はるこさんと一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	11 健康寿命延伸講座 10:00~11:00 ※要予約	12 こども応援パン配布 14:00~	13 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
16 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましよう 13:00~15:00 ※要予約	17 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30	18 ツボ押しで元気になろう 10:30~11:30	19 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	20 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
23 D'sカフェ 10:00~12:00 もらっていいん会 13:30~14:30	24 カラオケ横丁 13:30~15:00	25 ウクレレで一緒に歌おう 10:30~11:30	26 作業療法士による 介護予防講座 10:00~11:00 こども応援パン配布 14:00~	27 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
健康寿命延伸講座 無料開催 テーマ 坐骨神経痛 PART2 「セルフケアとエクササイズ」 日時 2月11日(水・祝) 10:00~11:00 場所 じゃんけんぽ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				

麻雀しましよう
2月 2日(月) 16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。

朗読会
「本の世界へようこそ」
2月 17日(火) 10:30~11:30

ツボ押しで元気になろう
2月 18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
易く教えて下さいます。

こども応援パン配布
2月 12日(木) 26日(木)
14:00~
中学生以下の子供たち
がいるご家庭にお渡し
します!



簡単イキイキ体操
2月 9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。

**はるこさんと 要予約
一緒に歌いましょう**
2月 10日(火)
10:00~11:00



はるこさんの健康体操
2月 6日(金) 13日(金) 20日(金)
27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

おりがみの日
2月 5日(木) 19日(木) 13:30~

ギターで歌おう
2月 19日(木) 10:30~11:30
ウクレレで一緒に歌おう
2月 25日(水) 10:30~11:30



おしゃらせ



じわあるカフェ
オープンしました！！

営業は
水・木・金・土
10:30~14:30



Jiwal Café
じわあるカフェ

障害があってもなくても、年齢や立場に関係なく、
誰もが心地よく過ごせる場所…
是非お立ち寄りください。

インスタグラムのフォローも
お願いします



〒370-3517
群馬県高崎市引間町2-1
Tel: 027-388-8712



毎年恒例!市内で活躍するNPO法人やボランティア団体が参加し日頃の活動を紹介します。楽しいブースがたくさん!是非遊びに来てくださいね(^-^)

回収ボックス設置!
・ペットボトルキャップ(洗ってね)
・ベルマーク、・使用済み切手
(切手の周りは、1cm残してね)
・コンタクトレンズの空きケース
・使用済みプリンター 純正インクカートリッジ

付箋で虹を作ろう!
各展示をまわって付箋をもらってね
貼ってくれた先着300名様に
記念品をプレゼント♪

まちのネイルサロン紹介コーナー

高崎市沖町のフットネイル専門店・Bloomでは、
巻き爪でお悩みの方向けのジェルネイルやフット
ネイルはもちろん、フットケアなどの施術も行
っております。



Bloom

詳しい施術の日時は
お問合せの際に相談いたします。



まちの整体サロン紹介コーナー

高崎市箕郷町の整体サロン・さろんどぽんどで
す。姿勢矯正、慢性的疼痛改善を得意とし、口
干予防、フレイル予防の健康相談、体験会セミナ
ーも随時、開講しています。

整体サロン
さろん ど ぽんど

営業時間 9:00~21:00
不定休・予約制



〒370-0086
高崎市沖町 236-7
TEL: 027-386-6568

