

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132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: 027-343-3111
 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~

~ご挨拶~春の日差しが心地良い季節となりました。自然の息吹から元気をもらいながら、生活リズムを整えましょう!食事も大切ですね。近隣大家族のランチもご利用ください。

3月3日(火) カラオケ横丁
 春となり、暖かくなり始めた中でのカラオケ横丁。参加者の皆さんが、それぞれ持ち歌を披露したり、一緒に歌ったりと、イベントも盛り上がりしました。



3月18日(水) ツボ押しで元気になろう
 今回は足のツボ(太衝)をテーマに行われました。皆さん真剣な表情で、先生のお話に耳を傾けていました。季節の変化や花粉症で調子が悪いという時は、ツボ押しを試すのも良いかもしれませんね。

ぜひご協力お願いします。
イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン
 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」の箱へ投函して下さい!
毎月11日

キッチンパートさん急募! じゃんけんぽん事業本部 027-350-3191 まで

ボランティアさん募集中! お気軽に本部までお問合せ下さい

- キッチン調理
- 見守り弁当配達
- お互い様助け合い活動
- イベントの開催



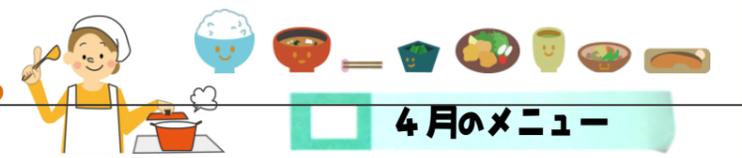
日替わりランチ
 11:30~13:00(売り切れ御免)
600円

- 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

お茶は無料 セルフサービス

《愛情こもってます》

日替わりランチ



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 南瓜のいとこ煮 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・おかつ和え	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	

《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

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!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!!

「お互いに助け合う」活動の流れ:
 活動依頼 → 日時サポーター決定 → 活動開始 → お困りごと解決

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(ご縁)×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。

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 問合せ☎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(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

《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！

金井淵 4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
福祉ネイル体験会 日時 4月8日(水) 13:00~ 講師 外處 雪江 先生(福祉ネイリスト) カラーリング+アート1本...2000円 爪磨き...1500円 ハンドトリートメント...1000円	1 コーヒー100円DAY	2 おりがみの日 13:30~	3 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	
6 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	7 朗読会 「本の世界へようこそ」 10:30~11:30 カラオケ横丁 13:30~15:00	8 健康寿命延伸講 10:00~11:00 福祉ネイル体験会 13:00~	9 こども応援パン配布 14:00~	10 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
13 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	14 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	15 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	16 ギターで歌おう 10:30~11:30 おりがみの日 13:30~	17 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
20 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	21 コーヒー100円DAY	22 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	23 こども応援パン配布 14:00~	24 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
27 D'sカフェ 10:00~12:00 もらっていいん会 13:30~14:30	28 カラオケ横丁 13:30~15:00	29 コーヒー100円DAY	30 作業療法士による 介護予防講座 10:00~11:00 おりがみの日 13:30~	健康寿命延伸講座 4月8日(水) 10:00~11:00 テーマ 「ぎっくり腰の 傾向と対策」

麻雀しましょう
 4月 6日(月) 20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。

こども応援パン配布
 4月 9日(木) 23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
 4月 3日(金) 10日(金) 17日(金)
 24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」
 4月7日(火) 10:30~11:30
 ※今月は第1火曜日開催となります。

簡単イキイキ体操
 4月13日(月) 10:00~11:00
 ・持ち物:飲み物、タオル

ツボ押しで元気になろう
 4月15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。

**はるこさんと 要予約
 一緒に歌いましょう**
 4月14日(火) 10:00~11:00
ほっこり語らいカフェ
 4月30日(木) 10:00~11:00
 美味しい紅茶をのみながら、参加者
 と毎回一つのテーマについて話をす
 るイベントです。

おりがみの日
 4月2日(木) 16日(木) 30日(木) 13:30~
ギターで歌おう
 4月16日(木) 10:30~11:30
ウクレレと一緒に歌おう
 4月22日(水) 10:30~11:30

🍷 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)
 ※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!

仕事をしながら取得可能!



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

まちのお米屋さん紹介コーナー

当店のお米は厳選し、品質管理された
 上質なオリジナルブランド米。
 お米のおいしさを探求する
 お米マイスターが精米しています。

高崎・安中
配達無料 お米5kgから承ります
 ※その他の地域の方はご相談ください

お米の丸山
 ☎0120-74-0114 日曜定休
 ☎027-374-0114(本社)
 ●本店 朝 8:00~夕 19:00 ●剣崎支店 昼 12:00~夕 18:30
 高崎市下室田町1133-1 高崎市剣崎町1185-6

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 **新茶入荷しました!**
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
 ホームページ Instagram

