

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93号 2023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～

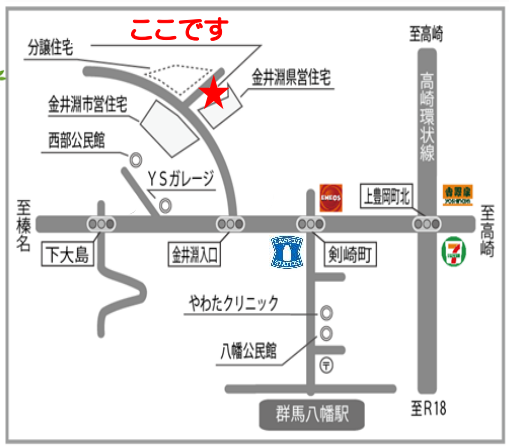


～地域支え合いセンター(近隣大家族)は、だれでもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所です～  
 ～この街で自分らしく生き抜くために 地域で支え合う街づくり 皆で声掛け合い元気に過ごせる～

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8日  
 今年最後の満月「コールドムーン」  
 お天気に恵まれた日が多かった12月。  
 今年最後の満月がとてもきれいに見えました。次の日も雲一つない青空が気持ちのいい日になりました。

12月13日  
 はるこさんと一緒に歌いましょう  
 今年最後の回はクリスマスバージョン  
 という事で、サンタの衣装やクリスマス  
 グッズに彩られ、いっぱい歌いながら一  
 足早いクリスマスを楽しみました。



**日替わりランチ**

11:30～13:00 (売り切れ御免)



**570円**

- テイクアウト お弁当(汁なし) ... 570円
- 子どもランチ (中学生以下) ... 250円
- こどもの食支援ランチ... 700円  
こどもの食事を応援できるランチです

ご協力よろしくお願ひします。

- コーヒー ... 200円
- ホットケーキ ... 200円
- スイートポテト... 100円
- パナライス ... 60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⇒2,300円  
 コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

**イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン**

ぜひご協力お願ひ致します。  
 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  
 投函して下さい! 毎月11日

**子育て応援! パン無料配布!**

毎月第2・第4木曜日

中学生以下のお子さんがあるご家庭にお渡しします!

**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)

・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ませんか?

2023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(担当:吉川)

**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  
 9:15～16:10 又は 17:15

**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  
 9:15～16:10 又は 17:15

**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)  
 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**



月	火	水	木	金
9 豆腐の挽肉包み揚げ 昆布煮・お浸し ツナマヨ	年始のお休み ～1/3(火)	4 菜飯 天ぷら・お浸し 若竹煮・黒豆	5 肉団子ホワイトシチュー オムレツ・きのこ中華炒め 野菜サラダ・ごま和え	6 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・昆布和え さつま芋りんごサラダ
16 ちらし寿司・すまし汁 肉詰めいなり煮物・煮豆 きのこソテー・辛子和え	10 うどん 天ぷら・梅和え 厚揚げの煮物	11 麻婆豆腐 金平炒め・おかつ和え 白菜サラダ	12 鮭の塩焼き さつま揚げの煮物・なます マカロニサラダ	13 焼き餃子 さつま芋の甘煮 春雨サラダ・ごま和え
23 赤魚の生姜煮 炒り豆腐・おかつ和え 南瓜とさつま芋のサラダ	17 八宝菜 春巻・ゆかり和え フレンチサラダ	18 焼きそば・いなり寿司 オムレツ・筍の土佐煮 粒マスタード和え	19 魚の南部焼き 竹輪の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物・ピーナッツ和え	20 手作りカニ玉 しゅうまい 人参サラダ・梅マヨ和え
30 ヒレカツのトマトソース 南瓜煮・わさび和え コールスロー	24 カレーライス・福神漬け えび蒸しぎょうざ 和風サラダ・ごま和え	25 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 ナムル・辛子和え	26 手作りしゅうまい ひじき煮・ツナサラダ たくあん和え	27 ホイコーロー 切干大根煮 白和え・お浸し
31 白身魚のフライ チャプチェ風・なめたけ和え ごまドレサラダ	1月7日 七草がゆ 効能のある七草粥は、ご馳走を食べて疲れた胃腸を回復させるだけでなく、冬場の貴重なビタミン源としても機能する、考えられた食習慣です。是非、7日朝食は七草粥にしてみてください。			

《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 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



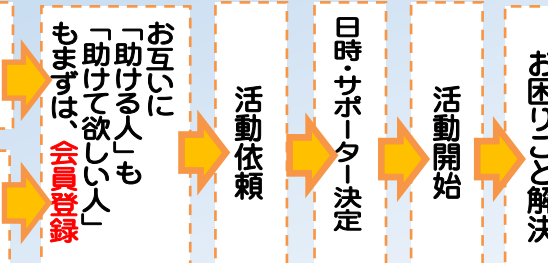
**じゃんけんぽんの助け合い活動**

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・お願ひごと・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がさまで!!



住み慣れた地域で自分らしく生き抜く為のお互いの助け合い活動。

**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。

～2023年12月度 賛助金寄付 2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
年始のお休み ～1/3(火)	はがきに押し花を貼ってオリジナルカードを作れます！ 参加費無料	4 新春プランツアート 13:30～15:30	5 コーヒー半額の日	6 コーヒー半額の日
9 D'sカフェ 10:00～12:00	10 はるこさんと一緒に歌いましょう 1部:9:30～10:20 2部:10:40～11:30 ※要予約	11 コーヒー半額の日	12 おりがみの日 13:30～ 子育て応援パン配布 14:00～	13 はるこさんの健康体操 1部:10:00～10:50 2部:13:30～14:20 ※要予約
16 D'sカフェ 簡単イキイキ体操 10:00～11:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	17 ギターで歌おう 10:30～11:30	18 ツボ押しで元気になる 10:30～11:30	19 コーヒー半額の日	20 はるこさんの健康体操 1部:10:00～10:50 2部:13:30～14:20 ※要予約
23 D'sカフェ 10:00～12:00 金井淵支え合いサポーター会議 13:30～14:30	24 コーヒー半額の日	25 ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30	26 おりがみの日 13:30～ 子育て応援パン配布 14:00～	27 はるこさんの健康体操 1部:10:00～10:50 2部:13:30～14:20 ※要予約
30 D'sカフェ 10:00～12:00 麻雀しましょう 13:00～15:00 ※要予約	31 コーヒー半額の日	冬休みの小中学生のみなさん 宿題しつつ、ランチ(250円)を 食べに来ませんか？		

以下の事を必ず守ってご利用ください。  
\*入口での手指消毒、検温  
\*マスクの着用+咳エチケット  
\*来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い  
\*居場所内の人数は15人を目安に、その時の状況に応じて判断させていただきます。  
(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)

ツボ押しで元気になる  
1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。

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。

簡単イキイキ体操  
1月1日(火)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。

金井淵支え合いサポーター会議  
1月23日(月)13:30～14:30  
地域のことをみんなで話し合おう！

はるこさんの健康体操  
1月13日(金)20日(金)27日(金)  
1部:10:00～10:50  
2部:13:30～14:20  
・人数制限:各部12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

ギターで歌おう  
1月17日(火)10:30～11:30  
「おまけのパンダ」の皆さんの素敵な演奏会です。

ウクレレと一緒に歌おう  
1月27日(火)10:30～11:30  
ウクレレの陽気な音色に合わせて歌いましょう。

2022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 178人 ※令和4年12月20日現在  
賛助金合計額 567,000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。2022年1月～12月で「計 272食 73,150円」使わせて頂きました。  
★子供食支援募金(1口150円)及び賛助会費

移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

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。



～じゃんけんぽんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。～)～  
「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。

まちのお米屋さん 紹介コーナー

生産者から直接仕入れる安心・安全なお米を是非お試し下さい。  
玄米・分搗き米もご相談下さい。

新潟県産米専門店  
有限会社 **かせだ米穀**  
〈代表取締役 梓田幸也〉  
営業時間 9:00～19:00  
定休日 日曜・祝日  
〒370-0875 高崎市藤塚町391  
TEL 027-327-2338 FAX 027-322-0091

まちのだるまやさん 紹介コーナー

創業約100年の老舗が手がける群馬県ふるさと伝統工芸品である「たかさきだるま」伝統的なだるまから、最新のだるままで種類豊富に取り揃えています。お客様のご要望に寄り添い、ご来店時にお名前入れも可能!(5分～)

【営業時間】9:00～17:00  
年中無休  
〒370-0875 高崎市藤塚町124番地2  
☎027-323-5223  
ホームページ https://www.daimonya.jp/  
至安中 至高崎

