

# 近隣大家族

No one is alone here!! ~ここは孤独な人はなし~

~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 この街で自分らしく生き抜くために~

## 迎春

謹んで新春のお慶びを  
申し上げます。



昨年2月にオープンし、早いもので一年が過ぎようとしています。  
近隣大家族に集うみなさんのご協力により誰でも来られるみんなの居場所となっています。  
本年もみなさんと助け合いながら住み慣れた地域で元気に暮らしていきましょう。



しの笛演奏会



沖縄三線かりゆし会演奏会

しの笛の演奏会は、懐かしの名曲や童謡まで様々な曲を演奏し、みなさんも笛に合わせて一緒に歌いました。三線演奏会では沖縄の独特な音色を楽しみ、沖縄の方言も教えて頂きました。最近ブームのラフターヨガでは、回を重ねるごとに人数も増え、笑い声も日に日に大きくなっています。みなさんも笑いで元気になりましょう。昨年はたくさんのイベントを企画しました。今年も仲間作りのイベントに是非ご参加ください。

### 先月のイベント



囲碁・将棋の日

TEL: 027-350-3191

〒370-3521 高崎市榎高町954-8

e-mail: mesaki@jankenpon.jp

~ 今月のカフェ定休日: 土・日・祝日 ~



### ペン画/ポストカード ~上毛電気鉄道~



作: イワサキ ヒロシ(岩崎弘)  
【ポストカード】  
1組8枚入: 400円  
【ペン画】  
1枚: 10,000円

~近隣大家族~  
今月の  
おすすめ

### くつろぎの居場所 近隣大家族カフェ

~メニュー~

- コーヒー (HOT or ICE) ... 200円
- 煎茶 (HOT or ICE) ... 200円
- キャラメルクッキー1枚 ... 80円
- とっておきチーズケーキ ... 150円
- とっておきランチ ... 400円
- 募金ランチ(100円募金) ... 500円

※ランチは配食実施日のみ数量限定販売

※お得なコーヒー券もございます。

⇒ キュート5枚 1,000円

(おまけ1枚付き)



### 1月配食メニュー

とっておきランチのメニューも同じメニューとなります。

おいしいヨ!!



月	火	水	木	金
2 祝日	3 祝日	4 ぶりの照り焼き 奈良和え、かまぼこ 栗きんとん	5 煮込みハンバーグ 蒟蒻煮 なます、お浸し	6 うどん 天ぷら、お浸し 茹で卵
9 祝日	10 さつま芋ご飯 焼き魚、ひじき煮物 大根サラダ、トマト	11 うどん 野菜入り卵焼き 里芋田楽、お浸し	12 肉豆腐 ポテトサラダ 酢の物、茹で卵	13 魚生姜煮 野菜炒め 人参サラダ、浅漬け
16 天ぷら、しらすおろし かぼちゃ煮 梅和え	17 豚肉と野菜の炒め 蒟蒻煮、トマト なます	18 魚のムニエル 切干大根、浅漬け マカロニサラダ	19 シューマイ ひじきの煮物 田楽、お浸し	20 コロッケ、唐揚げ 大根サラダ お浸し、梅和え
23 ゆかりご飯 焼き魚、お浸し かぼちゃサラダ	24 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ お浸し、人参グラッセ	25 ロール白菜 ほうれん草ソテー トマト、浅漬け	26 うどん 天ぷら、お浸し 梅和え	27 肉じゃが きのこソテー、トマト 青菜みぞれ和え
30 カニ玉 野菜の煮物 お浸し、トマト	31 うどん 天ぷら、茹で卵 カニカマサラダ	~おせち料理~「まごはやさしい」 まめ・黒豆 こま・金平ごぼう は - (わ)かめ(海藻)・昆布巻 やさい・煮しめ・なます さかな・海老、タイの焼き物・数の子 し いたけ・煮しめ いも・きんとん、煮しめ		

### 【お申込・お問合せ】

NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191

### H24年度 賛助金の寄付募集

~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~

認定NPO法人になる活動を昨年6月から始めさせて頂き、多くの皆様にご寄附をいただきました。本年4月の認定NPOの申請の条件(3,000円の寄付者、2年間で延べ200名)を満たすことができました。誠にありがとうございます。認定NPO法人を取得致しますと、税的優遇措置により節税が見込まれます。これからも一年に一度3,000円の寄付を引き続き頂きますよう宜しくお願い致します。

年会費: 3000円 (申込書は近隣大家族にて)

《賛助して頂いた方へ特典》

毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送

### ~ 12月度 賛助金寄付者 ~

119名

ご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。  
引き続き皆様の賛助会へのご入会  
よろしくお願い致します。

### 《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》

#### 「こころまち弁当」のご案内

料金: 1食 700円  
配達エリア: 旧群馬町エリアです。

(市の補助弁当も始まりました。本人負担250円)  
お申込は高崎市在宅支援センターもしくは事務局: 目崎  
までお電話ください。【TEL: 027-350-3191】



### 新! 相談業務開始

地域の皆さん。今生活の中で困っていることはありませんか?

「電球の交換をしてほしい…」

「介護について相談したい…」

「移動手段がなく外出ができない…」等

近隣大家族では、地域の皆様のお困りごとを解決するために、相談業務を始めました。

小さなことでも何でもお気軽にご相談下さい。

相談料無料

【相談受付日: 月~金/10~16時】

相談内容により、専門家の手続きが必要な場合は町の専門家の方を、じゃんけんぽんが責任を持って紹介し、対応させていただきます。

### 《地域の皆さまにお願い》

毎月11日はイオン高崎で社会貢献!!

11日にイオンで買い物をして、イエローレシートを店内の投票箱のくじゃんけんぽん>の箱に投票する。

レシート売上の1%がイオンから当法人に寄付される。

じゃんけんぽんは地域のみなさんと共に頑張ります。

### お知らせ コーナー

#### 《地域調査のご協力のお礼・お願い》

昨年11月から地域のニーズ調査を始めました。12月は観音寺東地区の聞き取り調査を行いました。ご協力ありがとうございました。調査は今後も続けていきます。皆さんの地域に伺いました際はぜひご協力お願い致します。



まちのお医者さん紹介コーナー

30年間地域医療に努めてきました。これからもみなさんの身近な存在で地域医療に貢献します。

岸 医院



《診療科目》  
整形外科・リウマチ科  
川ピリテーション科・内科

診療時間：9:00～12:30  
14:30～18:30

休診日：日曜・祭日・木曜

高崎市足門町 1529 ☎027-373-1811

まちの企業 紹介コーナー

自転車・バイクで困ったらまずはお電話を!

自転車  
バイク の **大山サイクル**  
《電動カート取扱い店》



車イスの

パンク修理  
タイヤ交換

できます!

高崎市引間町 913 TEL: 027-373-2168  
FAX: 027-372-4495

Email: o.cycle@proof.ocn.ne.jp

今月のまちのイベント情報

国府の郷 ミーティング

国府公民館に集まって、「国府の郷のたからもの」をみんなで探しませんか?  
国府のたからものをみんなで見つけ、共有し、良いところをもっともっと大事にしていくために、自分達ができることについて話し合います。

- 日 時：平成24年1月29日(日)午後2時～(2時間程度)
- 場 所：国府公民館 2階 大会議室
- テ-マ：「国府の郷のたからもの」
- 対 象：国府を愛する小学生高学年以上の方なら、誰でも参加できます
- 定 員：50人
- 申 込：国府公民館(☎372-1603)までお申し込みください

お出かけ企画!

第3回(1月)  
藤岡温泉ホテルリゾートお出掛けツアー

「近隣大家族」に集う仲間と一緒にゆったりと温泉に入りおいしいお食事を食べる企画です。ぜひお申込み下さい。

【日 時】1月27日(金)10:00～16:30  
【参加費】おひとり様:3,500円(当日集金)  
【集合場所】近隣大家族 10:00 集合



申込みは、事務局まで!!  
☎ 027-350-3191

藤岡温泉ホテルリゾート  
藤岡市上日野 618-2  
0274-28-0700

近隣大家族に集うみなさんの声  
～生きがい探し～

健康を維持する手助けを!  
「無理じゃなくできることを」

友達が友達となり  
みんなの輪が広がった。

人のために  
何かできることを!

誰かの役に立つ自分で  
ありたい。

日常の笑いは、食事と同じ  
くらい大切なことだ!

こころも体もルンルン!

きっとあなたも  
なにか見つかるはず!

1月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。

月	火	水	木	金
2 お休み	3	4 《新春ランチ会》 11:30～ 事前にランチ用の 申込をして下さい。	5 《囲碁・将棋》 10:00～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	6 《趣味の日》 10:00～
9 お休み	10 《元気に暮らす 知恵講座》 10:00～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	11 《囲碁・将棋》 10:00～	12 《囲碁・将棋》 10:00～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	13 《ラフターヨガ》 14:00～
16 《マー جان教室》 13:00～ 《野菜朝市》 9:30～	17 《歌声喫茶カズン》 10:30～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	18 《ラフターヨガ》 14:00～	19 《手作り品バザー》 10:00～16:00 《マンナパン販売》 11:30～13:00	20 《囲碁将棋》 10:00～ 《飲み会 じゃんけんぼん》 18:00～20:00
23 《囲碁・将棋》 10:00～ 《野菜朝市》 9:30～	24 《囲碁・将棋》 10:00～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	25 《まゆみちゃん と一緒に》 15:00～	26 《苔玉作り》 13:30～ 《元気サロン》 14:00～ 《マンナパン販売》 11:30～13:00	27 《お出かけツアー》 10:00～ 藤岡温泉 ホテルリゾート
30 《野菜朝市》 9:30～	31 《マンナパン販売》 11:30～13:00	～ 苔玉作り ～ ※要申込み みなさんでオリジナルの苔玉を作ってみませんか? 材料費 500円 毎月最終木曜日開催 今月は26日(木)		

《 じゃんけんぼんの人気イベント紹介コーナー 》



《元気に暮らす知恵講座》  
みんなで簡単健康体操をしましょう



《ラフターヨガ》  
みんなで笑いのひと時を!



《歌声喫茶カズン》  
懐しの曲をみんなで歌いましょう!



《まゆみちゃんと一緒に》  
子ども達に人気の紙芝居



《野菜朝市》  
地元産のとれたて野菜



《マー جان教室》  
みんな熱中!!

**初!**  
飲み会  
じゃんけんぼん  
1月20日(金)  
18:00～20:00  
会費:2,000円  
※要申込み  
みんなで飲んで  
歌って楽しいときを  
過ごしましょう。

【 お申込・お問合せ 】

NPO 法人じゃんけんぼん カフェ通信編集室(担当:目崎)

☎: 027-350-3191