

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

気温も落ち着き、秋の訪れを感じるようになりましたね♪朝と夜はかなり冷え込むので、皆さん風邪を引かないように気をつけてくださいね!

今回も裏面に「私のつながり報告」を掲載しておりますので、そちらも是非、ご覧ください!また、皆さんのお便りもお待ちしています♪



No. 12

令和3年

9月

発行

お問い合わせ

幕別町社会福祉協議会

TEL...0155-55-3800

(新町122-1保健福祉センター内)

担当...倉重、伊藤

「MOCO ちゃんつながるメエーる便」とは？

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、外出を控えたりなるべく人に会わないようにしたりするなど、なんとなく閉じこもりがちになっていませんか？コロナに気を付けることはもちろん大切ですが、必要以上に閉じこもってしまうことも健康によくありません。この「MOCO ちゃんつながるメエーる便」は、お家にいる時間を使ってできる健康維持や気分転換のための「いきいき問題集」とご近所さんや友人とのつながりを切らさない「私のつながり報告」の2つで構成されています。

特に「私のつながり報告」は、毎回決められたテーマに対するお答えとご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流エピソードを皆さんからご報告いただくものです。（あくまでコロナ対策をした上での交流範囲となります）継続してご報告いただいた方には抽選ではありますが、ささやかなプレゼントもご用意しています。

今後は、月に1回の発行予定となっています（コロナウィルスの拡大が収まるまでは継続予定です）。

町民のみなさんの生活に、少しでも楽しみをお届けできれば幸いです。たくさんの方々にご活用いただければと思います。

幕別町社会福祉協議会

総務地域福祉係 担当 倉重、伊藤

～ も く じ ～

- ・ 脳トレ問題集 3 ページ～11 ページ
- ・ 脳トレ回答集 12 ページ～15 ページ
- ・ その他

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 8 + 3 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 9 + 7 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 15 - 8 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 33 - 19 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 4 \times 4 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 7 \times 6 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 74 \div 2 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 102 \div 6 = \boxed{}$$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 51 + 14 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 68 + 86 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 94 - 63 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 165 - 89 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 10 \times 12 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 13 \times 6 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 259 \div 37 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 360 \div 40 = \boxed{}$$

数字パズルを完成させよう！

下の空欄を埋め、数字パズルを完成させよう！

3	1	4	2
4	2	3	1
2	4	1	3
1	3	2	4

4×4マスの中に”1～4”までの数字を入れてパズルを完成させます。ただし、縦列と横列それぞれ「同じ数字」が並んではいけません！配置が同じにならないように並べてみよう！

< 1 >

※答えは1つだけとは限らないよ！

4			
	2		4
		3	
			1

< 2 >

3		2	
			1
		1	
1			

< 3 >

			1
			3
	3	2	
4			



< 4 >

1			2
		3	
			4
	2		

< 5 >

			1
1	3		
		4	
		1	

< 6 >

			2
	2	1	
		4	
		2	

※答えは1つだけとは限らないよ！



四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）

下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題 1

一	拳		動
---	---	--	---

問題 2

意	気	消	
---	---	---	--

問題 3

正		正	銘
---	--	---	---

問題 4

一		千	金
---	--	---	---

問題 5

電	光	石	
---	---	---	--

問題 6

多	種		様
---	---	--	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、手を挙げるなどの小さな動きのこと

問題 2、気分が落ち込んだり、意欲をなくすこと

問題 3、物事の道理などが、本物又は真実であること

問題 4、ごくわずかな時間でも価値が高く、多くのお金と同じように貴重ということ

問題 5、稲光や火打ち石を使って出す火のように、瞬間的な動作が極めて早いこと

問題 6、種類が多く、様式もさまざまな様子

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）

下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題 1

百	戦		磨
---	---	--	---

問題 2

疲	労	困	
---	---	---	--

問題 3

満		一	致
---	--	---	---

問題 4

品		方	正
---	--	---	---

問題 5

優	柔	不	
---	---	---	--

問題 6

千	変		化
---	---	--	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、たくさんの場数を踏むことで、多くの経験、知識、修練を積んで強くなること

問題 2、疲れ果て、困り果てた様子

問題 3、その場にいる全員の意見が一致すること

問題 4、誠実で正しい行いができ、さらに品があること

問題 5、決断する力がなく、決断しなければならない時に、なかなか決められないこと

問題 6、多種多様になんかたり、化けたりするような変化のこと

あるなしクイズ！

あるなしクイズに挑戦してみよう！

あるなしクイズとは…？

左側に、共通して”ある”ものを記載し、右側は”ない”ものを記載します。左と右を見比べて”共通してあるもの”を答える問題です！

< 例 >

ある	ない
コート	上着
トースト	食パン
ピーマン	カボチャ
チャーハン	ピラフ
コーヒー	紅茶

答え、「ー」（伸ばし棒）
このように”共通するもの”
を探して答えてみましょう！

< 1 >

ある	ない
折り紙	色えんぴつ
お刺身	お肉
海	山
せみ	かまきり
ねずみ	うさぎ

答え

< 2 >

ある	ない
ぱんだ	くま
ピーナッツ	えだまめ
プリン	ゼリー
ペン	けしごむ
ポーランド	イタリア

答え

< 3 >

ある

ない

猿	ゴリラ
犬	猫
きじ	白鳥
鬼	天使
桃	りんご

答え

< 4 >

ある

ない

新聞紙	雑誌
八百屋	魚屋
目覚め	寝起き
色紙	折り紙
トマト	きゅうり

答え

< 5 >

ある

ない

胸	尻
値段	品物
テント	キャンプ
湿布	薬
切手	はがき

答え

< 6 >

ある

ない

昭和	江戸
みどり	きいろ
こども	大人
海	川
山	森

答え

推理クイズ！（超難問）

※自分の答えをメモしておくで、回答を見たときに面白いかも！

問題 宝の入った箱はどれだろう…？

条件は3つあります。

- 1、宝の入った箱は1つだけ、他は全てカラの箱
- 2、宝箱には本当の事が書かれている
- 3、カラの箱には嘘が書かれている

①



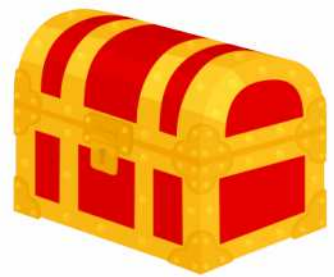
①、この箱が宝箱

②



②、⑤の箱はカラ

③



③、②の箱はカラ

④



④、①の箱は宝箱

⑤



⑤、①の箱はカラ

⑥



⑥、この箱が宝箱

答え

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $8 + 3 = \boxed{11}$
- ② $9 + 7 = \boxed{16}$
- ③ $15 - 8 = \boxed{7}$
- ④ $33 - 19 = \boxed{14}$
- ⑤ $4 \times 4 = \boxed{16}$
- ⑥ $7 \times 6 = \boxed{42}$
- ⑦ $74 \div 2 = \boxed{37}$
- ⑧ $102 \div 6 = \boxed{17}$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $51 + 14 = \boxed{65}$
- ② $68 + 86 = \boxed{154}$
- ③ $94 - 63 = \boxed{31}$
- ④ $165 - 89 = \boxed{76}$
- ⑤ $10 \times 12 = \boxed{120}$
- ⑥ $13 \times 6 = \boxed{78}$
- ⑦ $259 \div 37 = \boxed{7}$
- ⑧ $360 \div 40 = \boxed{9}$

4

数字パズルを完成させよう！

下の空欄を埋め、数字パズルを完成させよう！

3	1	4	2
4	2	3	1
2	4	1	3
1	3	2	4

4×4マスの中に「1～4」までの数字を入れてパズルを完成させます。ただし、縦列と横列それぞれ「同じ数字」が並んではいけません！配置が同じにならないように並べてみよう！

<1>

4	1	2	3
3	2	1	4
1	4	3	2
2	3	4	1

※答えは1つだけとは限らないよ！

<2>

3	1	2	4
2	4	3	1
4	3	1	2
1	2	4	3

5

<3>

3	2	4	1
2	4	1	3
1	3	2	4
4	1	3	2



<4>

1	3	4	2
2	4	3	1
3	1	2	4
4	2	1	3

<5>

4	2	3	1
1	3	2	4
2	1	4	3
3	4	1	2

<6>

1	4	3	2
3	2	1	4
2	1	4	3
4	3	2	1

※答えは1つだけとは限らないよ！



6

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）
下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題1

一 挙 一 動

問題2

意 気 消 沈

問題3

正 真 正 銘

問題4

一 刻 千 金

問題5

電 光 石 火

問題6

多 種 多 様

～四字熟語意味～(ヒント)

問題1、手を挙げるなどの小さな動きのこと

問題2、気分が落ち込み、意欲をなくすこと

問題3、物事の道理などが、本物又は真実であること

問題4、ごくわずかな時間でも値段が高く、多くのお金と同じように貴重ということ

問題5、稲花や火打ち石を使って出ず火のように、瞬間的な動作が極めて早いこと

問題6、種類が多く、様式もさまざまな様子

7

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）
下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題1

百 戦 錬 磨

問題2

疲 労 困 憊

問題3

満 場 一 致

問題4

品 行 方 正

問題5

優 柔 不 断

問題6

千 変 万 化

～四字熟語意味～(ヒント)

問題1、たくさんの場数を踏むことで、多くの経験、知識、修練を積んで強くなること

問題2、疲れ果て、困り果てた様子

問題3、その場にいた全員の見解が一致すること

問題4、道義で正しい行いができ、さらに品があること

問題5、決断する力がなく、決断しなければならない時は、なかなか決められないこと

問題6、多種多様に変えたり、作られたりする変化のこと

8

あるなしクイズ！

あるなしクイズに挑戦してみよう！

あるなしクイズとは…？

左側に、共通して“ある”ものを記載し、右側は“ない”ものを記載します。左と右を見比べて“共通してあるもの”を答える問題です！

<例>

ある	ない
コート	上着
トースト	食パン
ピーマン	カボチャ
チャーハン	ピラフ
コーヒー	紅茶

答え、「ー」(伸ばし棒)
このように“共通するもの”
を探して答えてみましょう！

<1>

ある	ない
折り紙	色えんぴつ
お刺身	お肉
海	山
せみ	かまきり
ねずみ	うさぎ

答え 「み」
どこかに必ず、「み」が！

<2>

ある	ない
ばんだ	くま
ピーナッツ	えだまめ
プリン	ゼリー
ペン	けしごむ
ポーランド	イタリア

答え 「ぱ行」
頭文字が「ぱ ぴ ぶ べ ば」

9

<3>

ある	ない
猿	ゴリラ
犬	猫
きじ	白鳥
鬼	天使
桃	りんご

答え 「桃太郎」
「桃太郎」にでてくる！

<4>

ある	ない
新聞紙	雑誌
八百屋	魚屋
目覚め	寝起き
色紙	折り紙
トマト	きゅうり

答え 「国文」(さかさ文字)
上から読んでも下から読んでも同じ

<5>

ある	ない
胸	尻
値段	品物
テント	キャンプ
湿布	薬
切手	はがき

答え 「はる」もの
「胸を張る」「切手を貼る」

<6>

ある	ない
昭和	江戸
みどり	きいろ
こども	大人
海	川
山	森

答え 「祝日の日」
「昭和の日」「海の日」

10

推理クイズ！（超難問）

※自分の答えをメモしておく、回答を見たときに面白いかも！

問題 宝の入った箱はどれだろう…？

条件は3つあります。

- 1、宝の入った箱は1つだけ、他は全てカラの箱
- 2、宝箱には本当の事が書かれている
- 3、カラの箱には嘘が書かれている

①



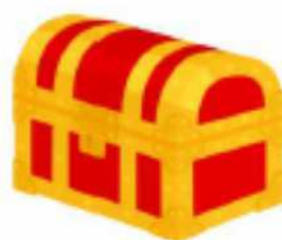
①、この箱が宝箱

②



②、⑤の箱はカラ

③



③、②の箱はカラ

④



④、①の箱は宝箱

⑤



⑤、①の箱はカラ

⑥



⑥、この箱が宝箱

答え

⑤

11

15

☆コロナに負けない健康な体づくり😊



食べてほしい1日の野菜量は…



「350 グラム以上」

＝

5皿の野菜料理

※1皿70gが目安

1皿



2皿



3皿



4皿



5皿



★朝に1皿、昼に2皿、夜に2皿・・・というように、1日の中で分けて取れるとよいですね。

★冬時期は野菜不足になりがちなので、そのまま食べられる野菜（トマトやキュウリ）、カット野菜、野菜100%ジュース、切干し大根など干し野菜、冷凍野菜、トマト缶など…手軽にとれる野菜もおすすめです。



なぜ、野菜をたべないといけないの？



野菜には、「ビタミン」・「ミネラル」・「食物繊維」などの栄養が含まれ、すこやかな体を維持する働きがあります。

この栄養は、ひとの体内では作られないため、食べ物からとり入れる必要があります。



野菜を必要量食べると、期待できる体への効果

…野菜から元気パワーをもらいましょう！…



目の働きをたすける

血管を丈夫にして、
血液をサラサラにする

便秘を予防して、
おなかの調子をよくする

肥満を予防して、脂肪を
燃やす働きをたすける

お肌がきれいになる

からだの代謝をよくして、
老化を遅らせる

免疫力を高めて、
病気やかぜを予防する

筋肉や骨を作る働きをたすける

おいしい野菜のレシピはこちら





まずはプラスひとくち
つぎはプラス1皿

幕別の野菜をおいしく食べる 「かんたん野菜レシピ」

10月の旬
にんじん

皮の近くにカロテンが多いので、皮つきのまま調理したり、むいた皮を金平や炒め物、かき揚げ等に加えるのもおすすめです。

レンジでかんたん！

人参とツナのサラダ



人参がたっぷり食べれるサラダです。常備菜やお弁当にもおすすめよ！



じんこちゃん

材料（3人分）

- ・人参 150g（中1本）
- ・ツナ油漬缶 1缶（70g）
- ・レタス 30g
- A ・好みのドレッシング 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々



野菜部産
1皿分

調理時間
20分

1人分
92
キロカロリー

幕別町の特産物「にんじん」

近年、幕別町でとれる農産物の収穫量のうち、野菜部門で一番多く収穫されていたのが「人参」です。幕別の肥沃な土地の栄養を貯えた人参は青臭みがないので、サラダや人参スティックなど生食もおいしいです。4月中旬に種をまき、7月下旬から10月上旬まで収穫されています。

作り方

①下準備をする

人参は水洗いして、皮ごと5～6cm長さの細いせん切りにする。レタス等は手でちぎる。

②レンジで加熱し、熱いうちドレッシングを和える

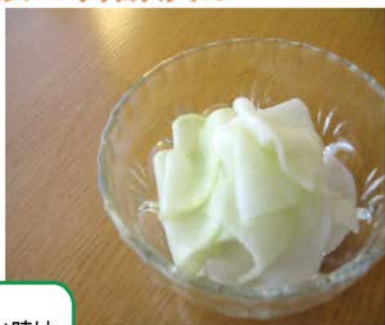
耐熱容器に人参とツナ缶を油ごと加え、全体を軽く混ぜる。ラップをして、500wで約3分加熱する。レンジから取り出して、ドレッシングを加え、よく和えて、塩とこしょうで味を調え、器に盛りつける。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

大根1本
使い切る！

大根の甘酢漬け



ゆず等の柑橘系果物の皮を薄く切って入れると、いい香り♡

冷蔵庫保存なら、約1週間おいしく食べられるよ！



まーくん&めーちゃん

調理時間
8分
+2時間

1人分
35
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(約20食分)

- ・大根.....1本(約800g)
(大根の代わり:カブや胡瓜など)
- 【合わせ酢】
- ・砂糖・酢...各1カップ
- ・塩.....小さじ1



作り方

①下準備をする

大きめのボウルに【合わせ酢】を混ぜ合わせる。大根は皮をむく。太いものなら縦半分に切る。

②【合わせ酢】に切った大根を漬けて、冷蔵庫へ

大根は、繊維を断つようにスライサー又は薄切りにして、ボウルの中に漬けていく。ビニール袋やタッパー等に入れて、冷蔵庫で冷やす。

使い切れない時は、
冷凍しよう！



保存の目安	1カ月	解凍方法	おろし→自然解凍する カット→そのまま調理へ
-------	-----	------	---------------------------

- 【方法】大根おろしは、汁ごと1回分ずつ小分けして冷凍。カット大根は、使いやすい形に切り、水気をふきとってから、冷凍用保存袋に入れて、空気を抜いて閉じ、冷凍する。
- 【料理】大根おろしは、自然解凍後そのまま食卓へ。辛みが抜けるのでお子様にもおすすめ。煮魚・お鍋・パスタなどに足しても◎切った大根は、凍ったまま炒めたり、汁物や煮物に加え、味付けして火を通す。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

令和3年4月発行(NO,7)のMOCOちゃんつながるメエーる便から”プレゼント企画”を始めました！

このプレゼント企画は、年間でお便りを合計3回以上送ってくれた”全ての方を対象”に実施いたします！

応募方法につきましては、私のつながり報告下の記入欄に「氏名とペンネーム、住所、電話番号」を記入し、幕別町社会福祉協議会又は札内支所へ提出してください！

皆様からの素敵なお便り、お待ちしております♪



令和3年度の

プレゼント内容…町指定のもえるゴミ袋10枚（1枚、10l）



寄付金付きピンバッジを今年も制作しました♪

幕別町といえば、パークゴルフ発祥の地！ということで、今年はパークゴルフと幕別社協イメージキャラクターのマコちゃん、モコちゃんを合わせたピンバッジを制作しました！

今年も限定500個で制作しましたので、皆様のご協力よろしくお願いします！



実物サイズ！
※500円玉くらいの大きさ



寄付金付 
1個 500円



～ 取り扱い場所 ～

- ・幕別町社会福祉協議会（新町122-1）
- ・幕別町社会福祉協議会忠類支所（忠類白銀町384-10）
- ・幕別町役場札内支所（札内青葉町311-11）



※8月末まで設置中！

道の駅忠類にはガチャガチャを設置中！（9/28まで）

バッジ1個で約300円が幕別町の福祉活動へ！

共同募金は、障がい者施設の就労支援や学校（子ども達）の福祉教育活動、高齢者のいきがい活動、福祉団体への助成など、町民の皆さんが地域でいきいきと生活できるよう、様々な活動に活用されています。

 **幕別町共同募金委員会** TEL…0155-55-3800 担当、倉重



私のつながり報告



「私のつながり報告」では、毎月決められたテーマを設けて、皆さんからの回答を募集しています。人と人とが密に集うことが難しい今だからこそ、ご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流を大切に暮らしていけたらと思っております。

皆さんから寄せられた回答や交流エピソードは、来月号のMOCOちゃんつながるメール便でご紹介させていただきます。あなたの周りにあるステキな「つながり」を、ぜひ教えてください！



ペンネーム 「昼寝大好き♪」 さんより、お便りが届きました！
ご紹介させていただきます。



8月のテーマ：あなたが夏にやり残したこと

8月が誕生日の主人の母の卒寿のお祝いが盛大にできなかった事です。

孫、ひ孫を入れると総勢20名以上の大家族。コロナ禍のため、集まることが出来なかった。。。

来年こそは、皆で集まりたいです♪



つながリエピソード

最近、我が家のお隣に仕事をリタイアしたご夫婦が埼玉から引っ越して来ました。話を伺うと、秩父別町に畑を持ち、2ヶ所の拠点を رفتり来たりして、アクティブな生活を満喫しているようでした。

憧れるとともに、自分もそんな風に楽しく生きられたら良いなと思いました。



担当より

コロナ禍の影響により、せっかくの記念日を大勢で祝うことが出来ないのはとても残念です…。全国的にワクチン接種が進んできてはいるので、来年こそは皆で集まりワイワイお祝いしたいですね♪
素敵なお便りをありがとうございました！



私のつながり報告



【今月のテーマ】

気温も涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。そこで、今月は「あなたが思う〇〇の秋」を教えてください。

私はやっぱり「食欲の秋」です。秋にあると様々な食材が旬を迎え、とても美味しくなりますね。特に秋刀魚は脂の乗りが良く、とても美味しいです。皆さんにとっての「〇〇の秋」はいかがでしょうか？



【つながりエピソード】

今月、あなたが体験したご近所さん、友人、家族との何気ない交流エピソードを自由にお書きください。

私は最近、祖父とビデオ通話をしました。コロナ禍の影響で中々会うことができなかったのが、久しぶりに祖父の顔を見ることができて、とても嬉しかったです。皆さんの交流エピソードもぜひ教えてください。



お名前
(ペンネーム)

住所

連絡先

「私のつながり報告」は、キリトリ線から切り離し、保健福祉センターに直接お持ちいただくか、札内支所又はふれあいセンター福寿の窓口で、「社協宛てに」とお伝えいただき、提出してください。（郵送でも可）

【送付先】

社会福祉法人 幕別町社会福祉協議会
住所：幕別町新町122-1(保健福祉センター内)
電話：0155-55-3800 FAX：0155-55-2115
メール：d.kurashige@maku294.jp