

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

日没も早まり、紅葉も落ち葉となり、少しずつ冬に近づいてきましたね!
皆さん、冬の準備は進んでいますか…?こたつやストーブなどの準備はお
早めに!
皆さんも風邪を引かないように体調には気をつけてくださいね♪



No. 13

令和3年



発行

お問い合わせ

幕別町社会福祉協議会

(新町122-1保健福祉センター内)

TEL...0155-55-3800

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！

$① \quad 6 + 5 = \boxed{}$

$② \quad 8 + 7 = \boxed{}$

$③ \quad 15 - 6 = \boxed{}$

$④ \quad 24 - 16 = \boxed{}$

$⑤ \quad 2 \times 4 = \boxed{}$

$⑥ \quad 8 \times 7 = \boxed{}$

$⑦ \quad 25 \div 5 = \boxed{}$

$⑧ \quad 96 \div 6 = \boxed{}$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 34 + 21 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 47 + 76 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 100 - 47 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 144 - 58 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 13 \times 14 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 21 \times 8 = \boxed{}$$

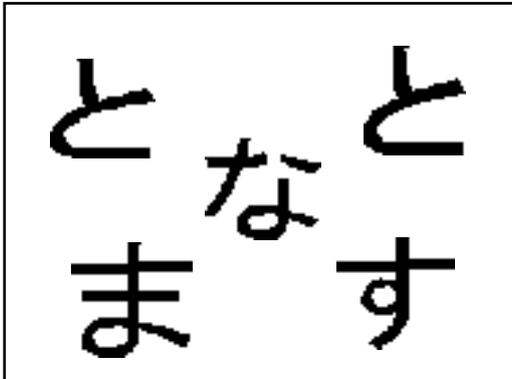
$$\textcircled{7} \quad 165 \div 15 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 288 \div 16 = \boxed{}$$

隠れている野菜を探してみよう！

文字の中に隠れている野菜を探してみよう！

<例>

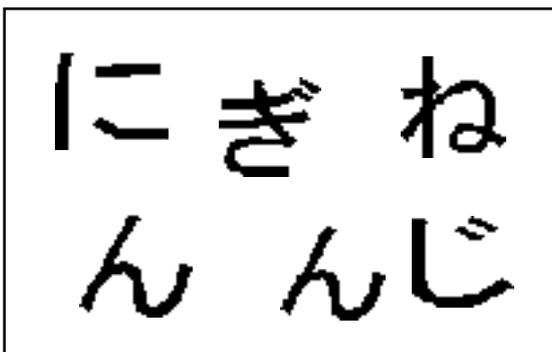


答え！

「とまと」と「なす」でした！

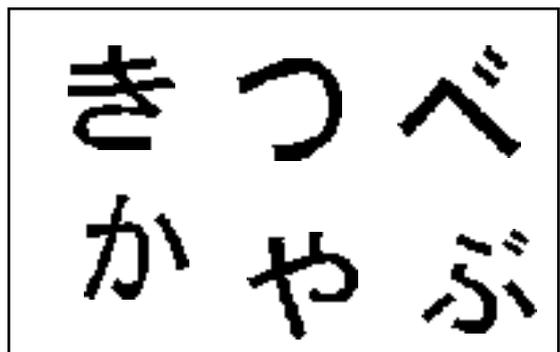
※同じ文字を2回使うことはありませんので、注意してくださいね♪

<1>



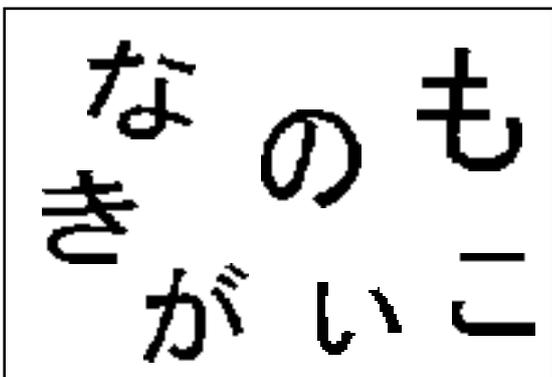
答え

<2>



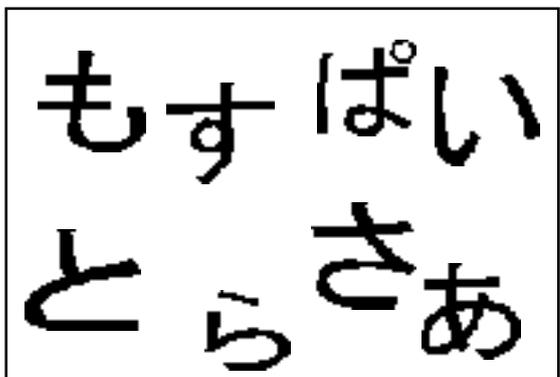
答え

<3>



答え

<4>



答え

隠れている動物を探してみよう！

文字の中に隠れている動物を探してみよう！

< 1 >

い い
か ぬ る

答え

< 2 >

ね き た
ぬ き こ

答え

< 3 >

き ぞ
ね う つ

答え

< 4 >

り と
ら き ん

答え

< 5 >

らい お
ん き じ

答え

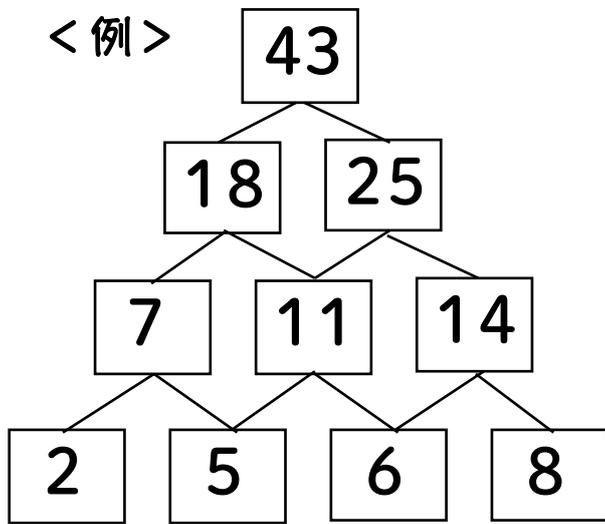
< 6 >

ま ん
じ ん ち
う ぱ

答え

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

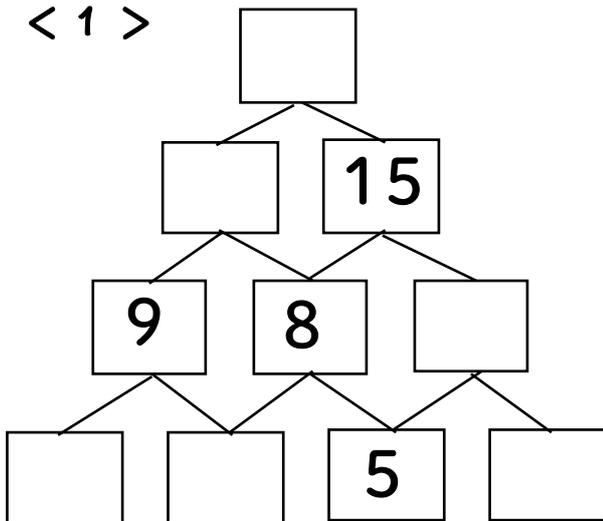


下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。

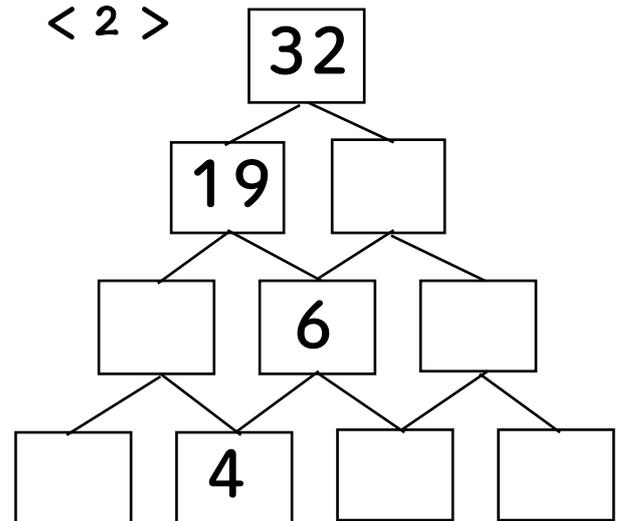
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。

下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

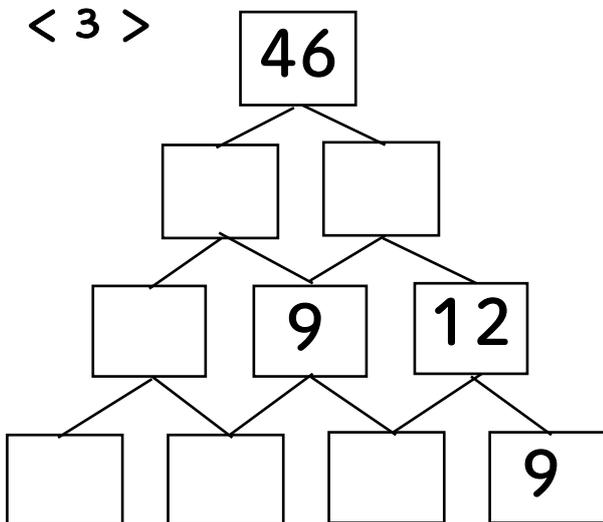
<1>



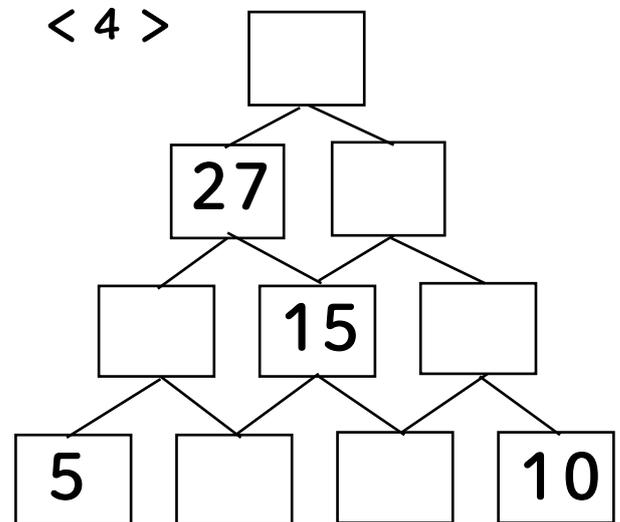
<2>



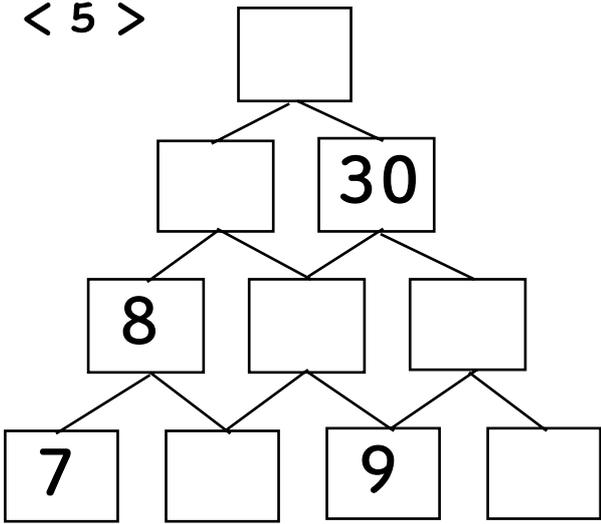
<3>



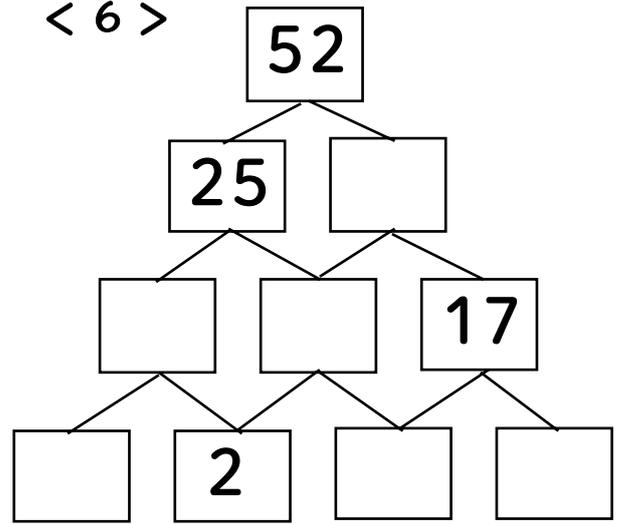
<4>



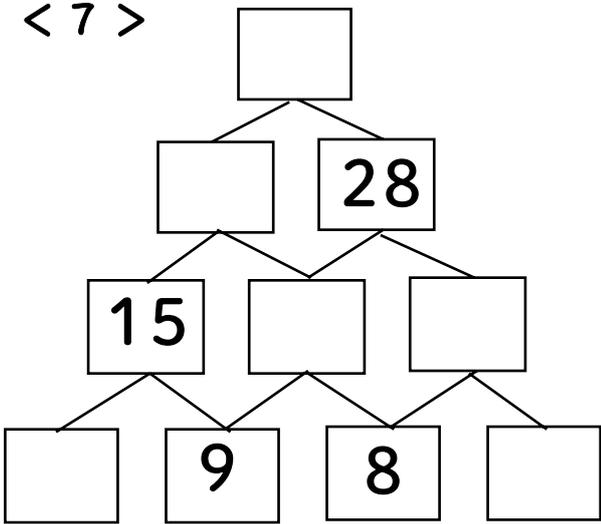
< 5 >



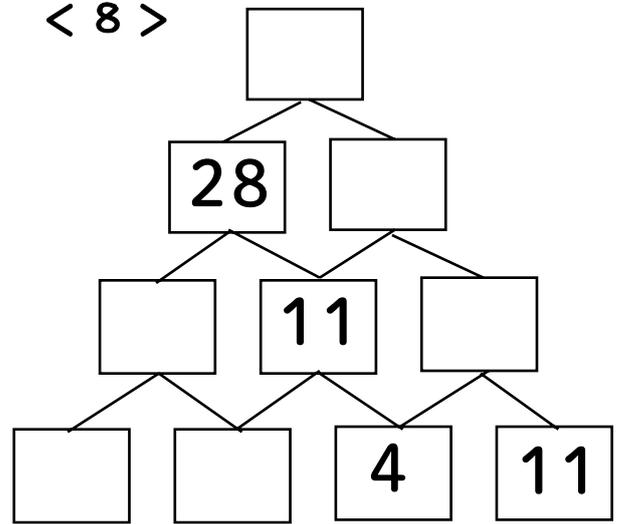
< 6 >



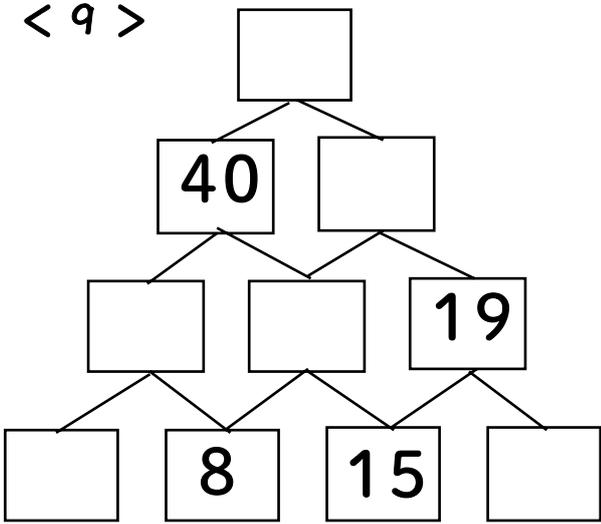
< 7 >



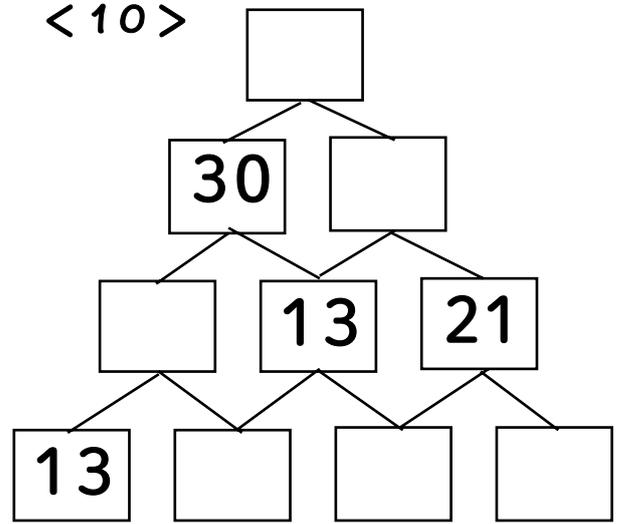
< 8 >



< 9 >



< 10 >



なぞなぞ問題！

下のなぞなぞに挑戦！あなたは何問解けるかな…？

問題 1

桃太郎の得意料理ってなーんだ？

ヒント！

鬼を退治…刀で切る…？

答え

問題 2

「木＋林＋森」ってなーんだ？

ヒント！

「木」は何本あるかな？

答え

問題 3

空にいる虫ってなーんだ？

ヒント！

「空」を良く見てみよう！

答え

問題 4

コップにいれると取れなくなるものってなーんだ？

ヒント！

落としたりすると入ってしまう… 答え

問題 5

とっても美味しいのにくさい野菜ってなーんだ？

ヒント！

鍋の具材に大人気！ 答え

問題 6

ねずみが通っている学校ってなーんだ？

ヒント！

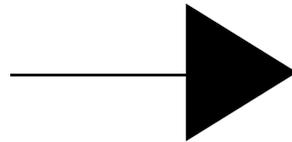
ねずみの鳴き声は… 答え

足して100にしよう！（難問です）

下の9つの数字のうち”どれか3つ”を組み合わせると、合計がちょうど100になります。その数字3つを教えてください！

例

20	17	50
8	5	30
9	11	35



「20」「50」「30」を
足して「100」となる

問題

下の9つの数字のうち”どれか3つ”を組み合わせて100しよう！
※記号で答えてね！

① 39

② 20

③ 38

④ 19

⑤ 28

⑥ 24

⑦ 21

⑧ 25

⑨ 37

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 $6 + 5 = 11$
 ② $8 + 7 = 15$
 ③ $15 - 6 = 9$
 ④ $24 - 16 = 8$
 ⑤ $2 \times 4 = 8$
 ⑥ $8 \times 7 = 56$
 ⑦ $25 \div 5 = 5$
 ⑧ $96 \div 6 = 16$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $34 + 21 = 55$
 ② $47 + 76 = 123$
 ③ $100 - 47 = 53$
 ④ $144 - 58 = 86$
 ⑤ $13 \times 14 = 182$
 ⑥ $21 \times 8 = 168$
 ⑦ $165 \div 15 = 11$
 ⑧ $288 \div 16 = 18$

4

隠れている野菜を探してみよう！

文字の中に隠れている野菜を探してみよう！

<例>

となす
ま

答え！
「とまと」と「なす」でした！
※同じ文字を2回使うことはありませんので、注意してくださいね♪

<1>

にぎね
んんじ

答え にんじん、ねぎ

<2>

きつべ
かやぶ

答え きゅう、かぶ

<3>

なのも
きがいこ

答え ながいも、きのこ

<4>

もすぱい
とらさあ

答え さといも、あずばら

5

隠れている動物を探してみよう！

文字の中に隠れている動物を探してみよう！

<1>

い い
かぬる

答え いるか、いぬ

<2>

ねきた
ぬきこ

答え たぬき、ねこ

<3>

きぞ
ねうつ

答え きつね、ぞう

<4>

りきと
らきん

答え きりん、とら

<5>

らいお
んきじ

答え らいおん、きじ

<6>

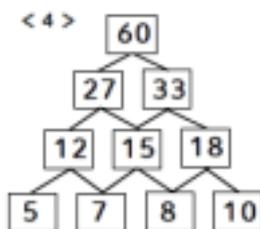
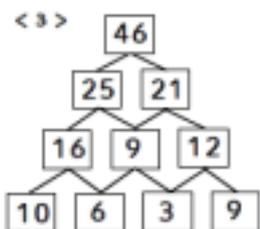
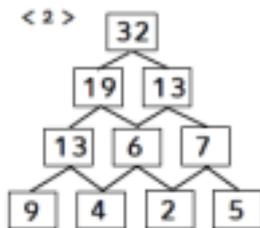
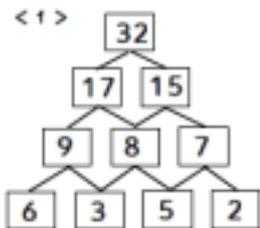
まんち
じうぱ

答え ちんぱんじ、うま

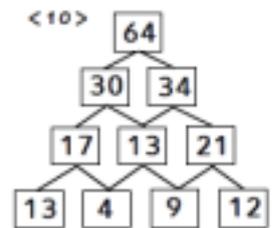
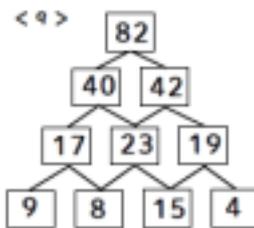
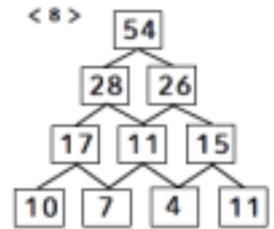
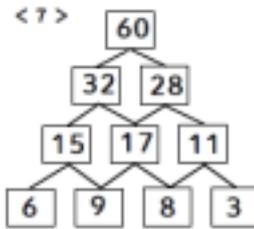
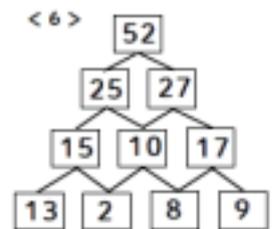
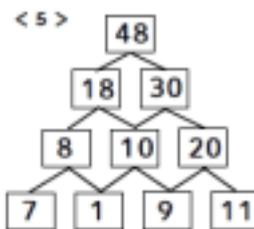
6

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！



7



8

なぜなぜ問題！

下のなぜなぜに挑戦！あなたは何か解けるかな…？

問題 1

橋太郎の得意料理ってなーんだ？

ヒント！
鬼を退治…刀で切る…？

答え **おにぎり**

問題 2

「木+林+森」ってなーんだ？

ヒント！
「木」は何本あるかな？

答え **六本木**

問題 3

空にいる虫ってなーんだ？

ヒント！
「空」を良く見てみよう！

答え **ハエ**

9

問題 4

コップにいれると取れなくなるものってなーんだ？

ヒント！
落としたりすると入ってしまう…

答え **ひび**

問題 5

とっても美味しいのにくさい野菜ってなーんだ？

ヒント！
網の食材に大人気！

答え **はくさい**

問題 6

ねずみが通っている学校ってなーんだ？

ヒント！
ねずみの鳴き声は…

答え **中学校**

10

足して100にしよう！（難問です）

と組み合わせると、合計がちょうど100になります。その数字3つを教えてください！

例

20	17	50
8	5	30
9	11	35



「20」「50」「30」を
足して「100」となる

問題

下の9つの数字のうち”どれか3つ”を組み合わせ100しよう！
※記号で答えてね！

① 39

② 20

③ 38

④ 19

⑤ 28

⑥ 24

⑦ 21

⑧ 25

⑨ 37

答え **③、⑧、⑨**

11

☆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。

幕別町健康推進係おすすめ野菜レシピ集♪



まずはプラス1皿とくち

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」

11月の旬
はくさい

食事でとりすぎしまった塩分を体外に排出し、
高血圧の予防が期待できるカリウムを多く含みます。
お鍋などの汁物や漬物に最適です。

野菜料理
1皿分

調理時間
25分

1人分
154
キロカロリー

ごはんがすすむ和風味！

白菜と鮭フレークの味噌グラタン



ホワイトソースを使わないので簡単だし、
ごはんに合うのが嬉しい一品。キャベツや
長ねぎを入れてもおいしいのよ。



材料（4人分）

- ・白菜 200g（中2枚）
- ・じゃが芋 1ケ
- ・玉葱 1/4ケ
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・ホールコーン缶 30g
- ・溶けるチーズ 60g
- A
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・味噌 大さじ1弱
 - ・こしょう 少々



作り方

①下準備する

白菜の葉はちぎり、白菜の茎とじゃが芋は、短冊切り（5cm×1.5cm位）にする。玉葱は薄切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

②レンジで野菜を加熱して味をつけた後、こんがり焼く

耐熱容器に白菜・じゃが芋・玉葱を入れ、ラップをかけて電子レンジ500W/6分加熱する。水気をきり、コーンとAをさっくりと混ぜ合わせ、グラタン皿などの耐熱容器に入れ、その上に鮭フレークとチーズをのせる。魚焼きグリル又はオーブントースターでチーズにこげ目がつくまで焼く。

幕別町の特産物「はくさい」

夏の高温過湿に弱い白菜ですが、幕別は夜間涼しいため、7月から11月までの長期間収穫されています。水々しくクセのない白菜は、おいしい旨味を吸収してくれるので、和洋中いろいろな料理に使えますよ！



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

ごぼう1本
使い切る!

調理時間
15分+
炊飯時間

1人分
402
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ゴロゴロごぼうの炊き込みご飯



豚肉を油揚げや鶏肉に代えてもおいしい♡



ぼちゃげらくん

材料(4人分)

- ・米2合
- ・ごぼう.....中1本(160g)
- ・豚こま切れ肉.....100g
- ・ごま油大さじ1
- 【調味料A】
- ・酒・しょうゆ各大さじ1/2
- 【調味料B】
- ・酒・みりん各大さじ1.5
- ・しょうゆ大さじ2
- ・冷凍枝豆お好みの量



作り方

①下準備をする

- ▶米をとき、少なめの水(約60ml減らす)に浸しておく。
- ▶ごぼうは、丸めたアルミホイルで皮をこすり水洗いする。約5mmの厚さの斜め切りにした後、小さな角切りにして、少し水にさらす。枝豆は、さやから取り出す。
- ▶豚肉は、1.5cmの角切りにする。

②具の材料を炒めて調味し、ごはんと一緒に炊く。

フライパンにごま油を熱して、豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。ごぼうを加えて炒め、【調味料A】を入れて、軽く炒めた後、米の上のせて、【調味料B】を加えて炊く。炊き上がったら、お茶碗に盛りつけ、枝豆をのせる。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

かぼちゃ1/4玉
消費する!

調理時間
20分

1人分
194
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

バター風味の“大学かぼちゃ”



「かぼちゃのおやつ」はいかがですか?



ばらっち先輩

材料(4人分)

- ・かぼちゃ1/4玉(約400g)
- ・バター30g
- ・黒いりごま小さじ1
- 【調味料】
- ・はちみつ60g(大さじ3)
(砂糖やオリゴ糖でも代用可)
- ・しょうゆ小さじ1/3



作り方

①下準備をする

かぼちゃはラップで包み、電子レンジ600wで約4分加熱し、食べやすい大きさに切る。
(切る目安:縦2cm、横3~4cm)



②バターで炒めて、【調味料】を煮からめる

フライパンにバターを入れて、中火でかぼちゃをやさしく炒める。フライパンの空いているところに【調味料】を入れて煮詰め、全体を煮からめる。仕上げに黒いりごまをふる。

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	凍ったまま調理する
-------	-----	------	-----------

【方法】使いやすい大きさ、形に切り、水気をふきとる。冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて袋口を閉じ、冷凍する。

【料理】料理するときは、凍ったまま炒めたり、味付後の汁物や煮汁等にのせて火を通す。

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）



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「カコちゃん」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。



9月のテーマ：あなたが思う〇〇の秋

私が思う秋は、やっぱり食欲の秋ですね！

秋になると果物が多く、梨、ブドウ、柿と毎日の食事の他に果糖を取りすぎて太るのが怖いのです！！それでも我慢できずに、食べてしまう自分が一番コワイです。



つながりエピソード

10月1日から、老福センターでの体操が開催され、2ヵ月ぶりの体操仲間との再会になりました。笑って会話して、元気をたくさん貰いました！もうコロナは嫌ですね…。月2回のゴボウ先生の体操もとても楽しみにしています！！



担当より

私も秋になると美味しい物が多くて、太ると分かっているにもかかわらずつい食べ過ぎてしまうので、お気持ちよく分かります…。なんで秋ってこんなにも食べ物が魅力的に見えるんでしょうね…。そして緊急事態宣言が解除され、無事に体操仲間と再会できて良かったですね！まだ、コロナ禍は続きますが、皆で支え合いながら一緒に乗り切りましょう！



私のつながり報告



【今月のテーマ】

だいぶ気温が下がり、夏の暑さが恋しくなってきましたね。この間、私も衣替えを行い、夏服をしまったり、着なくなった服を捨てたりと整理しました。そこで、今月は「あなたのお気に入りの服」を教えてください。（思い出のある服でも構いません！）

私は母がプレゼントしてくれたフリースがお気に入り、良く愛用しています。

皆さんの「お気に入りの服、思い出のある服」を教えてください♪



【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、いつも利用しているコンビニでお会計をしている時、店員さんから「いつもありがとう」と言われ、気恥ずかしさを感じながらも覚えてもらっていて少し、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@naku294.jp