

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

まん延防止等重点措置が発令されましたね…。十勝管内のコロナ感染者数も増加していますが、必要以上に家に引き籠ってしまうのも健康上良くはありません。

「正しく知って正しく恐れる」のが大切です!

気温も低いので、免疫力を下げない様、体調には気をつけてくださいね。

前回の”ナンプレ問題”が好評だったので、多めに問題を用意しました♪



No. 17

令和4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

「MOCO ちゃんつながるメーる便」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しや家族、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

～ 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！

$① \quad 4 + 7 = \square$

$② \quad 9 + 5 = \square$

$③ \quad 14 - 6 = \square$

$④ \quad 31 - 12 = \square$

$⑤ \quad 3 \times 8 = \square$

$⑥ \quad 7 \times 7 = \square$

$⑦ \quad 56 \div 7 = \square$

$⑧ \quad 96 \div 8 = \square$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 26 + 27 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 59 + 93 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 132 - 58 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 269 - 74 = \boxed{}$$

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

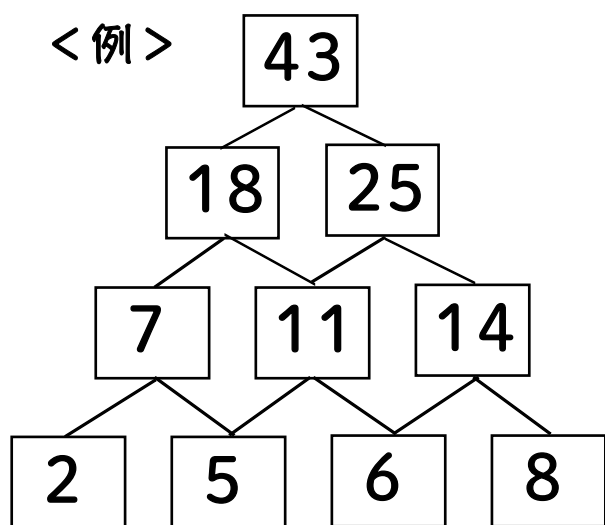
$$\textcircled{6} \quad 15 \times 15 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 154 \div 22 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 345 \div 23 = \boxed{}$$

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

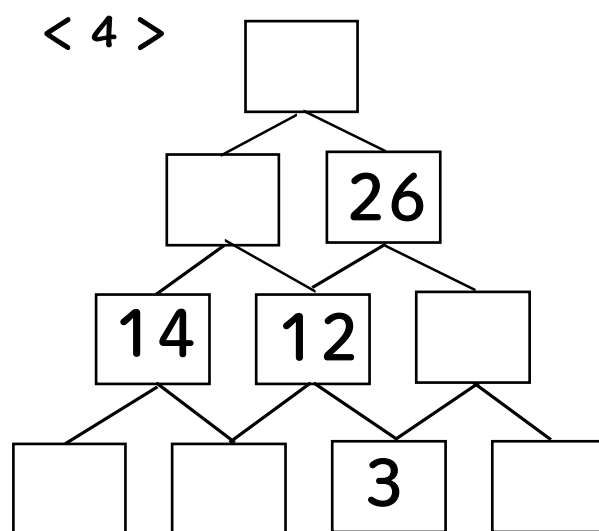
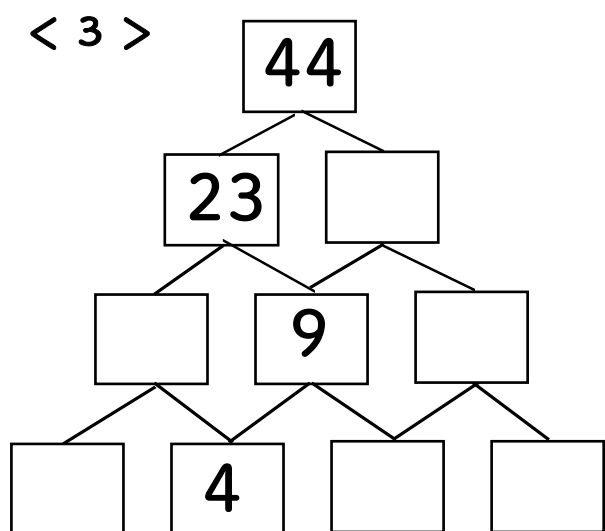
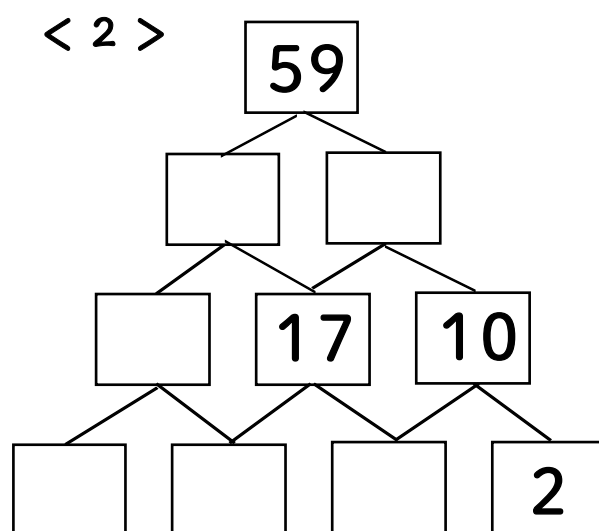
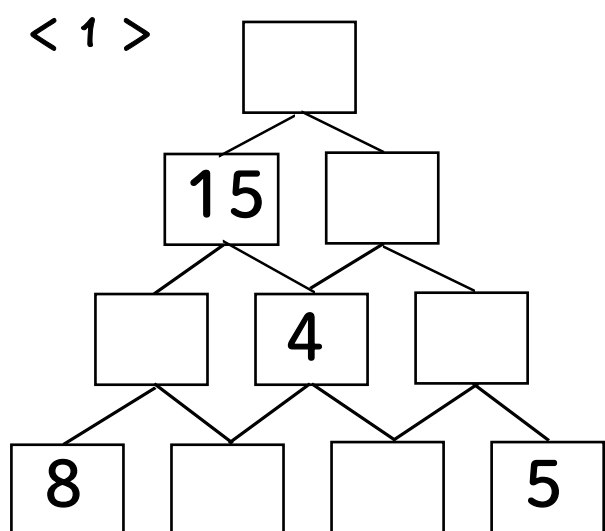
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！



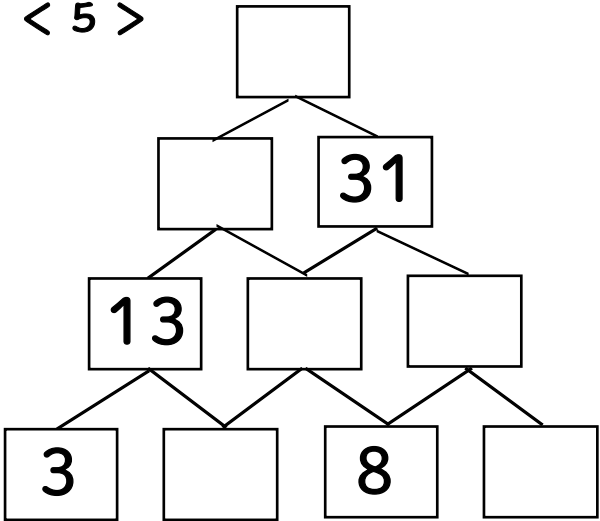
下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。

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。

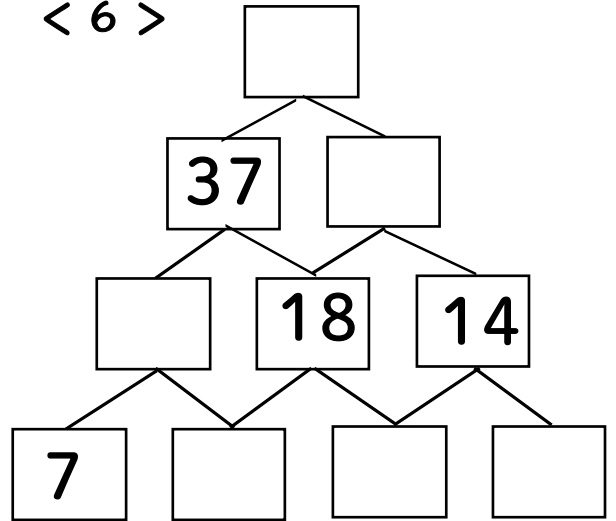
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！



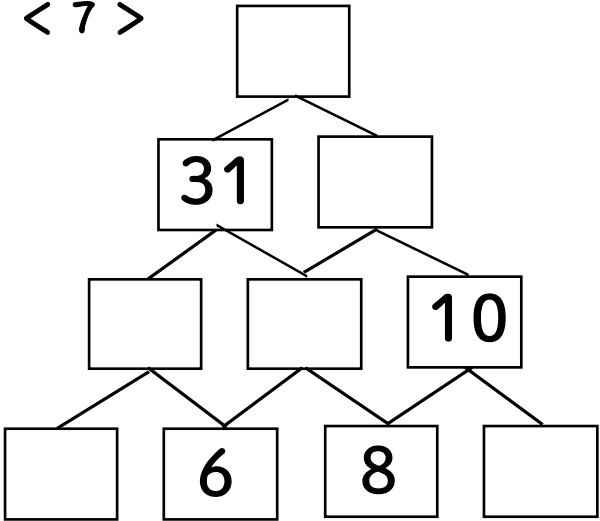
< 5 >



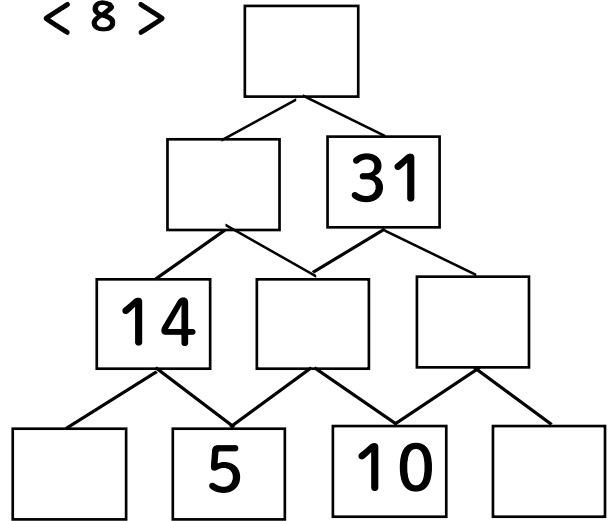
< 6 >



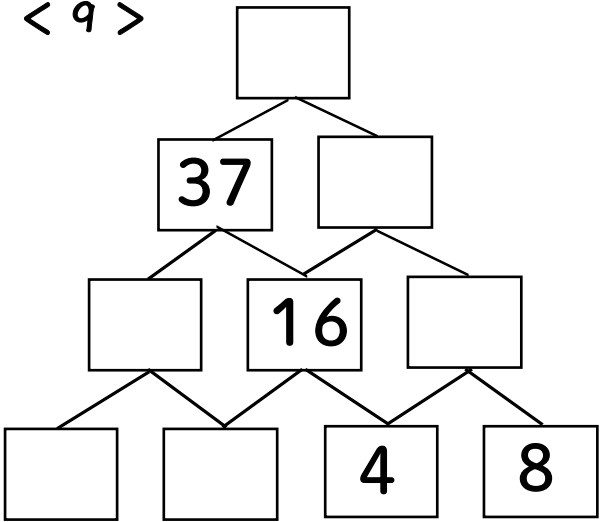
< 7 >



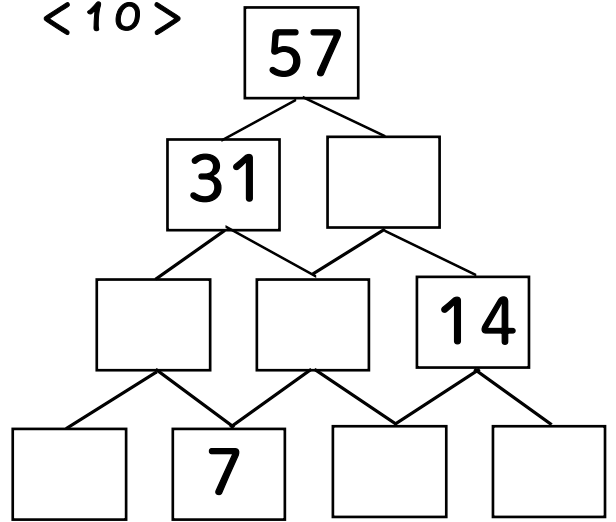
< 8 >



< 9 >



< 10 >



ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題 1

		2	1
			3
4			
1	2		

問題 1～5 は、 4×4 の
ナンプレです！

縦・横同じ数字は入りません！

※斜めに関しては除きます。

問題 2



		1	
	4		2
3		4	
	1		

問題 3

	1		
2		3	
	3		4
		1	

問題 4

	4	1	
	3		4
3		4	
	2	3	

問題 5

		4	
		1	2
1	3		
	2		

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪



問題 6

					2		8	7
8		3				9		6
		6	9					4
	4			2		3		
3			5			1		
9		8						
							7	2
	5	1			4			
			3					

～ 解き方のコツ ～

- ・ 1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはできます。

※ナンプレ初心者の私は、初めに右端の埋めれる所を埋め、右上のブロックを全て埋めました。その後は、全体的に”3”が多いと感じたので、それを目印に各ブロック全ての”3”を埋めました。その後は、少しずつ埋めて完成！

問題7は”難問”だよ！

得意な方は挑戦してみてくださいね♪



問題7

					7		9	5
4			6	9				
2		1						
6	2		9					
				7	2	4		9
			8					
	6	9					8	4
1				4				
		4				6		

～ 解き方のコツ ～

- ・ 1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはでてきます。

※ナンプレ初心者の私は、”3と5”を埋めるのを後回しにしました。

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

馬	耳		風
---	---	--	---

問題 2

猪	突	猛	
---	---	---	--

問題 3

温		知	新
---	--	---	---

問題 4

十		十	色
---	--	---	---

問題 5

千	客	万	
---	---	---	--

問題 6

本	末		倒
---	---	--	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、人の言うことに耳を貸さないこと

問題 2、一つのことに向かって、向こう見ずに真っ直ぐに突き進むこと

問題 3、昔のことを調べ直して（温めて）、新たに新しい知識を得ること

問題 4、好みや考え、性格など、人によってそれぞれ違うこと

問題 5、たくさんの客が次から次へと来ること

問題 6、物事の根本的なことと、そうでないことを取り違えること

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $4 + 7 = 11$
- ② $9 + 5 = 14$
- ③ $14 - 6 = 8$
- ④ $31 - 12 = 19$
- ⑤ $3 \times 8 = 24$
- ⑥ $7 \times 7 = 49$
- ⑦ $56 \div 7 = 8$
- ⑧ $96 \div 8 = 12$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $26 + 27 = 53$
- ② $59 + 93 = 152$
- ③ $132 - 58 = 74$
- ④ $269 - 74 = 195$
- ⑤ $10 \times 12 = 120$
- ⑥ $15 \times 15 = 225$
- ⑦ $154 \div 22 = 7$
- ⑧ $345 \div 23 = 15$

4

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！

<例>

```

    43
   / \
  18 25
 / \ / \
7  11 14
/ \ / \
2  5 6  8
    
```

下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた口に数字を入れて、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>

```

    25
   / \
  15 10
 / \ / \
11  4  6
/ \ / \
8  3 1  5
    
```

<2>

```

    59
   / \
  32 27
 / \ / \
15 17 10
/ \ / \
6  9 8  2
    
```

<3>

```

    44
   / \
  23 21
 / \ / \
14  9 12
/ \ / \
10  4 5  7
    
```

<4>

```

    52
   / \
  26 26
 / \ / \
14 12 14
/ \ / \
5  9 3  11
    
```

5

<5>

```

    62
   / \
  31 31
 / \ / \
13 18 13
/ \ / \
3  10 8  5
    
```

<6>

```

    69
   / \
  37 32
 / \ / \
19 18 14
/ \ / \
7  12 6  8
    
```

<7>

```

    55
   / \
  31 24
 / \ / \
17 14 10
/ \ / \
11 6  8  2
    
```

<8>

```

    60
   / \
  29 31
 / \ / \
14 15 16
/ \ / \
9  5 10  6
    
```

<9>

```

    65
   / \
  37 28
 / \ / \
21 16 12
/ \ / \
9  12 4  8
    
```

<10>

```

    57
   / \
  31 26
 / \ / \
19 12 14
/ \ / \
12 7  5  9
    
```

6

ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題1

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

問題1～5は、4×4のナンプレです！
縦・横同じ数字は入りません！
※斜めに関しては除きます。

問題2



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

7

問題3

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

問題4

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

問題5

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

8

次は少し大きいナンプレに挑戦してみよう♪



問題6

1	9	4	6	3	2	5	8	7
8	2	3	7	4	5	9	1	6
5	7	6	9	1	8	2	3	4
7	4	5	1	2	9	3	6	8
3	6	2	5	8	7	1	4	9
9	1	8	4	6	3	7	2	5
4	3	9	8	5	1	6	7	2
6	5	1	2	7	4	8	9	3
2	8	7	3	9	6	4	5	1

～ 解き方のコツ～

- ・1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはできます。

※ナンプレ初心者の私は、初めに右端の埋めれる所を埋め、右上のブロックを全て埋めました。その後は、全体的に“3”が多いと感じたので、それを目印に各ブロック全ての“3”を埋めました。その後は、少しずつ埋めて完成！

9

問題7は“難問”だよ！
得意な方は挑戦してみてね♪



問題7

8	3	6	4	2	7	1	9	5
4	7	5	6	9	1	8	3	2
2	9	1	5	3	8	7	4	6
6	2	3	9	1	4	5	7	8
5	1	8	3	7	2	4	6	9
9	4	7	8	6	5	3	2	1
7	6	9	1	5	3	2	8	4
1	8	2	7	4	6	9	5	3
3	5	4	2	8	9	6	1	7

～ 解き方のコツ～

- ・1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはできます。

※ナンプレ初心者の私は、“3と5”を埋めるのを後回しにしました。

10

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

とう

馬	耳	東	風
---	---	---	---

問題 2

しん

猪	突	猛	進
---	---	---	---

問題 3

こ

温	故	知	新
---	---	---	---

問題 4

にん

十	人	十	色
---	---	---	---

問題 5

らい

千	客	万	来
---	---	---	---

問題 6

てん

本	末	転	倒
---	---	---	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1. 人の言うことに耳を貸さないこと

問題 2. 一つのことに向かって、向こう見ずに真っ直ぐに突き進むこと。

問題 3. 昔のことを調べ直して（温めて）、新たに新しい知識を得ること

問題 4. 好みや考え、性格など、人によってそれぞれ違うこと

問題 5. たくさんのお客が次から次へと来ること

問題 6. 物事の根本的なことと、そうでないことを取り違えること

暮らしのお役立ち情報

資料提供：日本医師会健康の森HPより

食品の表示ご存知ですか？

食品の内、国が設定した安全性や有効性の規格基準を満たした食品を「保健機能食品」といい、目的や機能などの違いにより図のように「特定保健用食品」（通称：トクホ）と「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3つのジャンルに分けられます。

トクホは聞いたことがある方もいらっしゃると思いますが、3つの違いはわかりますか？それぞれの違いを理解して、上手に機能食品を利用しましょう。

保健機能食品の分類	表示の対象食品	国の審査	届出／承認	その他特徴
特定保健用食品（トクホ）	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可された食品	○ 効果や安全性の審査が必須	○ 消費者庁長官が許可	トクホだけが表示できるマークがある
栄養機能食品	ビタミン、ミネラルなど指定の栄養成分を基準量含む食品	×	×	国が定めた表現で表示
機能性表示食品	生鮮食品を含む全ての食品（一部対象除外あり）	×	△ 企業が科学的根拠を提出する届出制	企業の責任で機能性を表示

3つの保健機能食品は「食品」に分類されるものであり、予防や治療を目的とした有効成分の効果と安全性が国に認められている「医薬品」や、育毛剤や入浴剤などの「医薬部外品」とは異なります。機能性表示食品は、疾病の診断、治療、予防を目的にしたものではないことを留意してください。

どんな点に注意したい？

表示や宣伝を「機能性表示食品だから安心」と思い込まずに、自分自身が冷静に判断する意識を持つことが重要なポイントです。

また、保険機能食品は、たくさん摂ったからといって多くの効果が期待できるものではありません。過剰に摂ることによって健康に害を及ぼす可能性があることにも注意して、表示されている一日の摂取量の目安や摂取方法を確認することも必要です。

保険機能食品を頼りにするのではなく、まずは自分自身の食生活を振り返り、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えることが大切です。そのうえで、保険機能食品も上手に活用するというのが、賢い利用法と言えそうです。



毎日野菜を
+1
プラス1皿

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
30分

1人分
90
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ごぼうとこんにゃくの炒め煮



多めに作り、お弁当のおかずや常備菜としてもおすすめです!



材料(4人分)

- ・ごぼう …………… 中1本(約160g)
- ・こんにゃく …………… 100~150g
- ・赤唐辛子(輪切り)…お好みの量
- ・ごま油 …………… 大さじ1

【調味料】

- ・酒・みりん・しょうゆ …各大さじ2



作り方

①下準備をする

ごぼうは丸めたアルミホイルで皮をこすり、水洗いする。厚さ5mm位の斜め切りにして少し水にさらし、ザルにあげる。こんにゃくは短冊切り又は手で小さくちぎり、ゆでしておく。

②フライパンで炒り煮にする

フライパンにごま油をひいて、赤唐辛子とごぼうをしんなりするまで中火で炒める。こんにゃくを加えて炒め、【調味料】を加えて弱火にし、ごぼうに火が通るまで煮る。

おいしい「ごぼう」の選び方

太さが均一で太すぎない
太いものは「す」が入っていたり、
アクが強すぎる場合がある

料理のヒント

- 皮付近に旨味が多いのでむきすぎ注意
- “洗いごぼう”は鮮度が落ちやすいので早めに使い切ろう!

ひげ根が少ない

ひびやこぶがない



毎日野菜を
+1
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」

2月おすすめ
玉ねぎ

玉葱は、血液をサラサラにして肝臓や脳の働きを助ける効果があります。

野菜料理
15皿分

調理時間
20分

1人分
61
キロカロリー

玉葱たっぷり! 体ポカポカ
オニオンジンジャースープ



身体を内側から温めることは、風邪の予防や体調を整えるのにとっても大切!
生姜とネギが効果を高めます。



材料(2人分)

- ・玉葱 …………… 1玉 (200g)
- ・バター …… 5~10g
- ・コンソメ …… 1ヶ
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・小ねぎ …… 1/2本
- ・生姜 …… 小1カケ (小さじ2弱)
(おろし生姜でも可)



作り方

①下準備をする

玉葱は薄切り、小ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。

②鍋で玉葱を炒めて、コトコト煮る

鍋は弱火にかけ、バターと玉葱を加えて軽く炒める。フタをして、弱火にして時々混ぜながら、4~5分蒸し煮にする。水2カップ(400cc)・コンソメ・塩を加え、一度強火で煮立たせた後、弱火にして10分煮る。器に盛りつけ、生姜と小ねぎをお好みの量のせる。

こげやすいので注意!

幕別町の特産物「玉ねぎ」

幕別での玉ねぎ栽培の歴史は長く、肥沃な土地の栄養とうま味が凝縮した高品質な玉葱が育ちます。8月に収穫した玉葱は、3月下旬まで長い間出荷されます。

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「K-POP大好き」「サッさん」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♪



1月のテーマ：今年の目標 又は 挑戦してみたいこと

ペンネーム「K-POP大好き」

私も「健康第一」です。でも、年齢のせいか若い頃みたく疲れ知らずも無くなり、不調も度々あります。「早寝早起きしないとな〜」とはいつも思いますが、実行には移せず…。色々と感じにしないことも大事なので、程々に自分なりの生活をしたしたいと思います♪

ペンネーム「サッさん」

持病の腰痛が酷くなり、このままではまずいので、リハビリの為、今年は運動量を2倍に増やします！



つながりエピソード

ペンネーム「K-POP大好き」

お値段はお高めですが、子どもが欲しがっていた「YOGIBO(ヨギボー)」を思い切って購入しました。宅配で届いた時は、かなり大きくてビックリしましたが、子ども部屋に持って行き、今では次女がそこに座って携帯で動画ばかり見えています…。高いプレゼントをあげたので、もう少し勉強してほしいです…。

ペンネーム「サッさん」

とある場所の休憩スペースでイスに座っていると、「お連れさんいますか？」と杖をつきながら腰を曲げて歩いている高齢の男性に声をかけられました。隣が空いていたので、イスを差し出し座ってもらったが、コロナで気がつかっていらっしやるのか背を向けて座られていました。10分程度の時間でしたが、相手を思いやる優しさに触れた気がします。



担当より

相手を思いやる気持ち…大切ですね。貴重な体験談を教えていただき、ありがとうございます！私も学生の頃にぎっくり腰をやり、腰痛持ちなので、身体に負担がかからないイスを探していました…。ヨギボー見えます！

素敵なお便り、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】

本格的に冬の寒さを感じる時期になりましたね。新型コロナウイルスの感染者数が増加していますが、3回目のワクチン接種の話もチラホラと聞くようになりました。早くコロナ禍が収まることを願っています。ということで、今回は「新型コロナが落ち着いたらしたいこと」を教えてください。私は、行き先は決まっていますが、道外へ旅行したいですね…。皆さんの「新型コロナが落ち着いたらしたいこと」も是非、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。

私のエピソードは、節分の日恵方巻を食べていると、先に食べ終わった母が私の目の前にきて、笑わしてきたことです。普段そんなことしてこないのに、驚いて声を出してしまいました…。偶にはこんな些細なやりとりも良いなあ。と思いながらも、悔しかったので来年はやり返そうと思っています。

皆さんの交流エピソードも教えてください♪



キリトリ線

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