

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

4月になりようやく新年度を迎えましたね!

新入生の子ども達が学校へ通い始める時期になるので、安全に子ども達が登下校を出来るように皆さんで見守りながら、元気をもらいましょう♪

まだ朝と晩は気温が低いので、免疫力を下げない様、温かい服装を忘れずに!

「私のつながり報告」の方もご協力よろしく申し上げます♪

No. 19
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～13 ページ
- ・ 脳トレ回答集 14 ページ～17 ページ
- ・ その他

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$① \quad 3 + 4 = \square$

$② \quad 7 + 9 = \square$

$③ \quad 24 - 7 = \square$

$④ \quad 49 - 27 = \square$

$⑤ \quad 5 \times 4 = \square$

$⑥ \quad 7 \times 9 = \square$

$⑦ \quad 55 \div 5 = \square$

$⑧ \quad 96 \div 16 = \square$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 26 + 14 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 67 + 46 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 163 - 77 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 350 - 98 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 9 \times 12 = \boxed{}$$

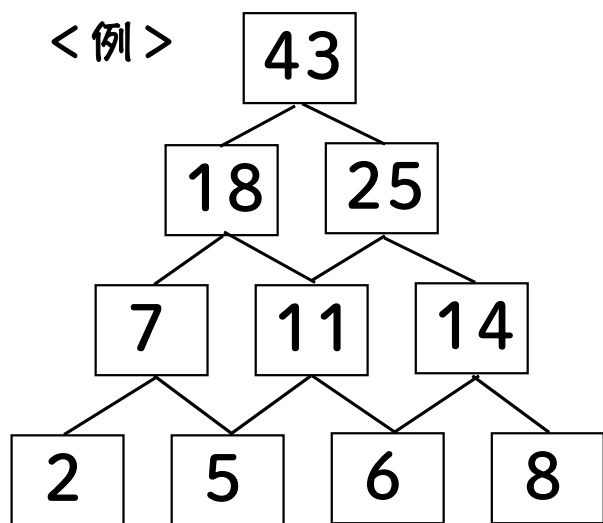
$$\textcircled{6} \quad 17 \times 17 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 154 \div 11 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 340 \div 17 = \boxed{}$$

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

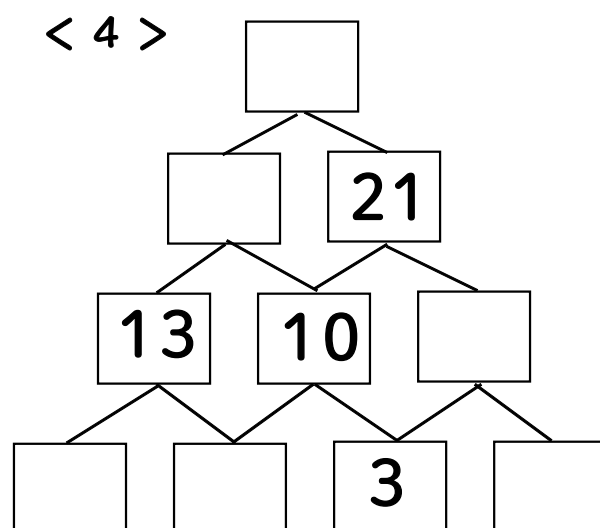
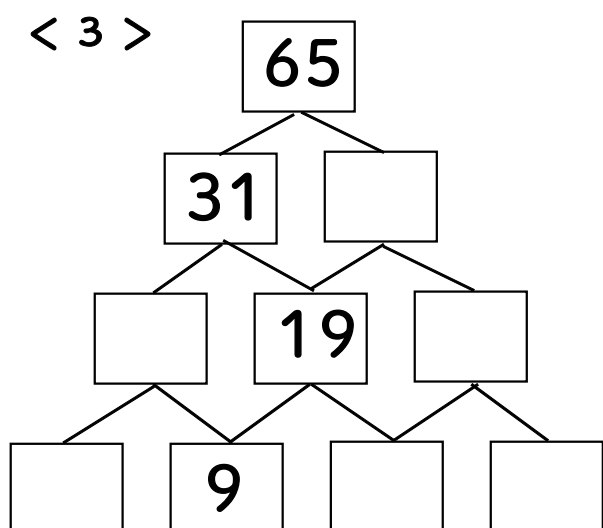
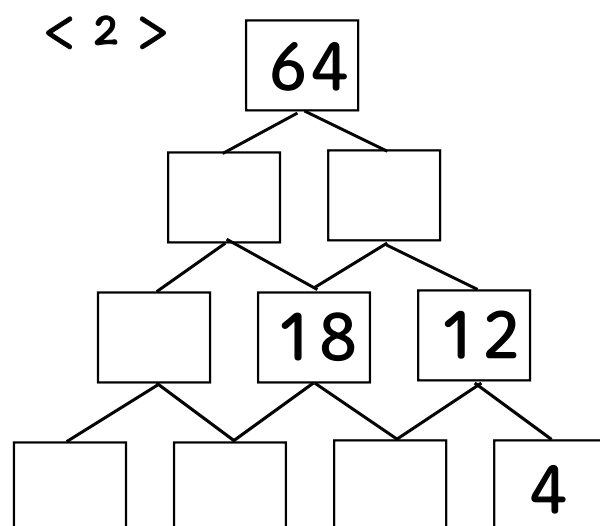
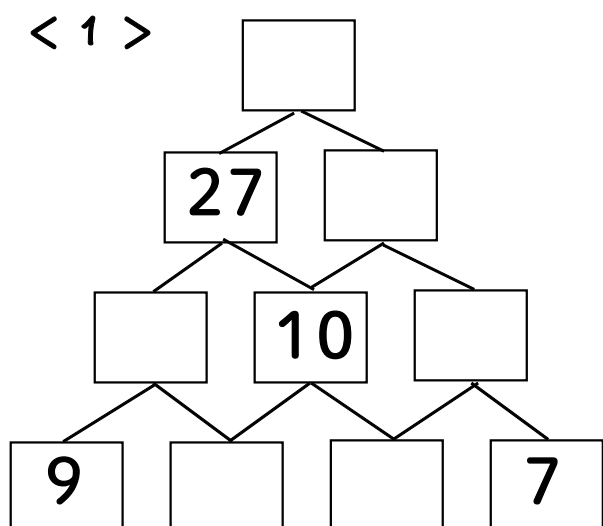
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！



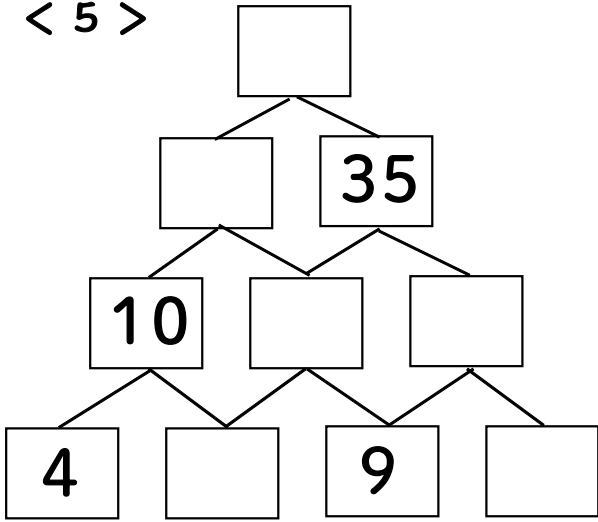
下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。

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。

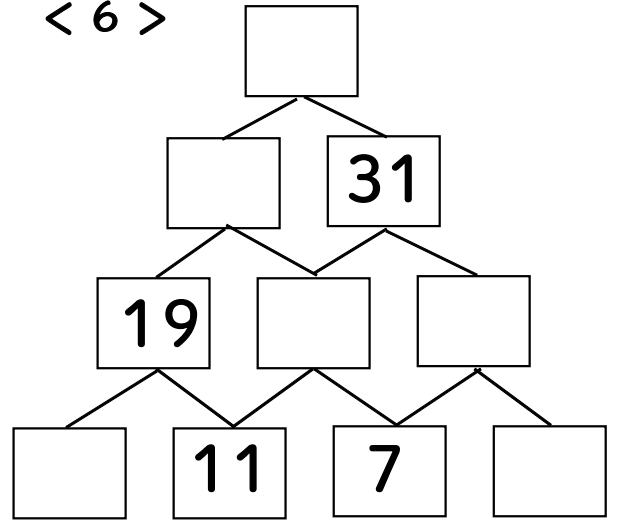
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！



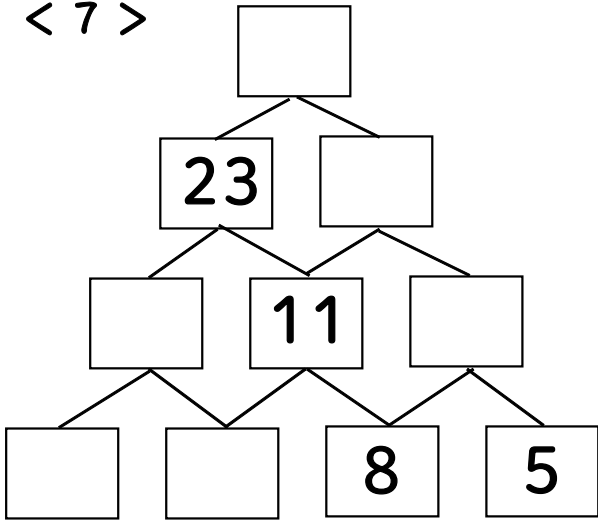
< 5 >



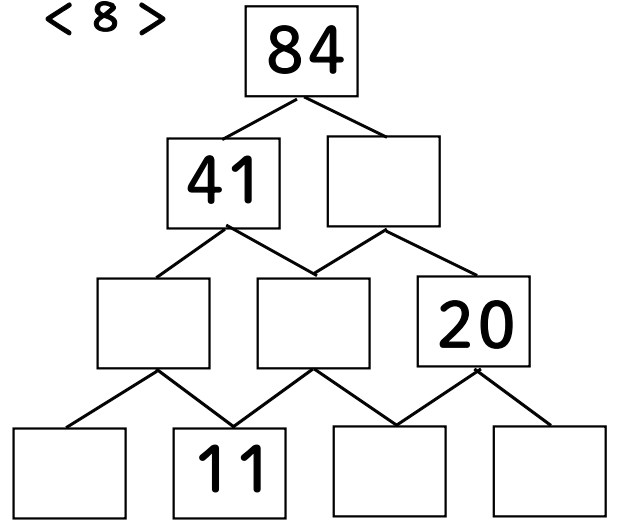
< 6 >



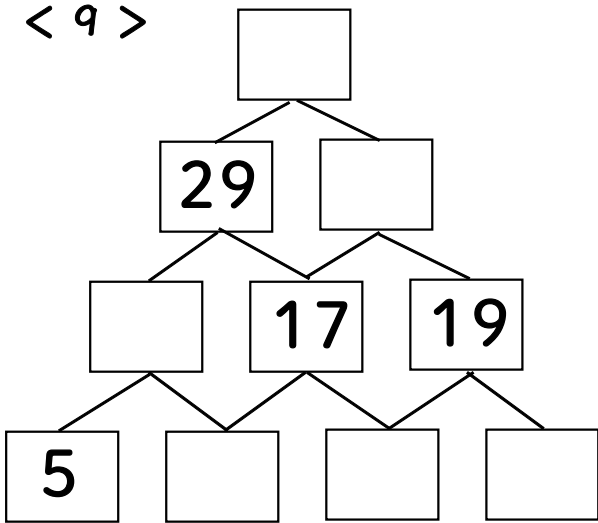
< 7 >



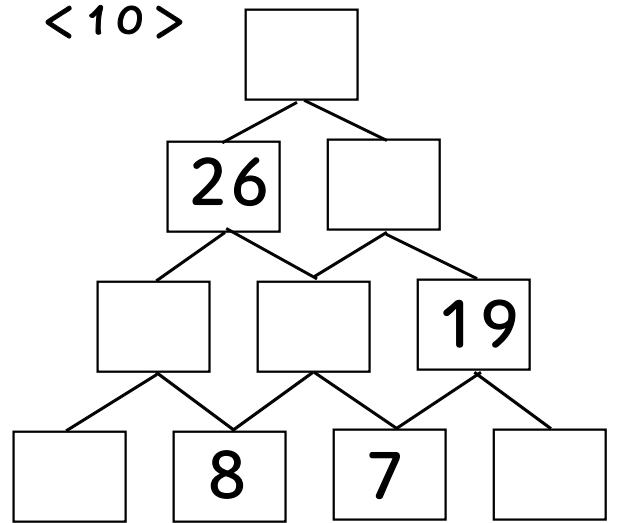
< 8 >



< 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

		4	
		1	2
1	3		
	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



		2	1
			3
4			
1	2		

問題 3

	4	1	
	3		4
3		4	
	2	3	

問題 4

		1	
	4		2
3		4	
	1		

問題 5

	1		
2		3	
	3		4
		1	

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪



問題 6

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

- ・ 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。

※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。
焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

脳トレは頭を使って考える
ことが重要だよ♪



問題7

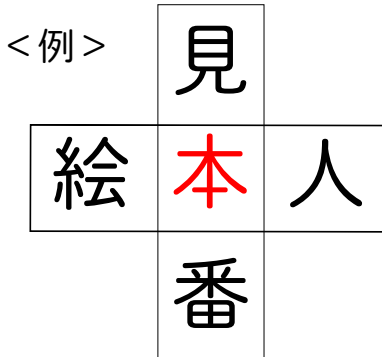
	7	1				6		
		8						
			8		5		9	
5	9	3						1
6						8		7
4			6					
							5	
		6	2				1	
8	4		7	6				

- ・ 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。

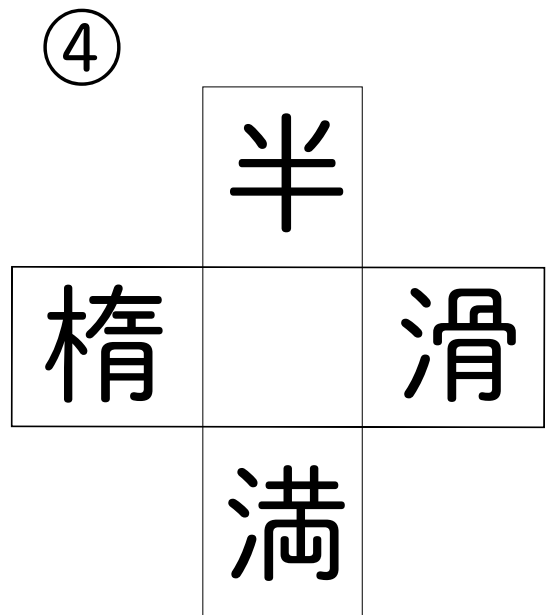
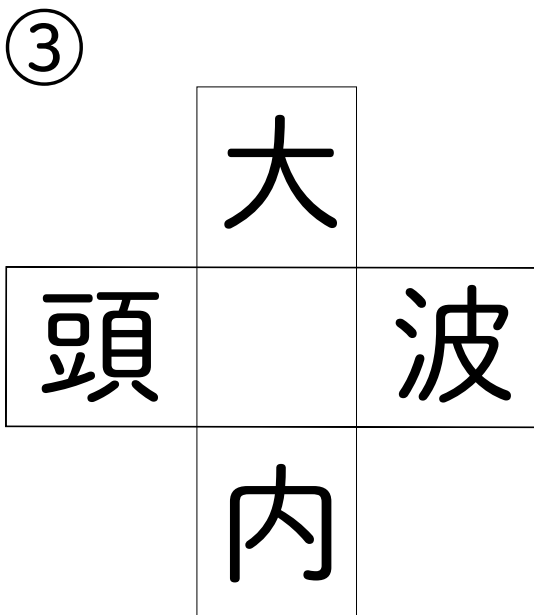
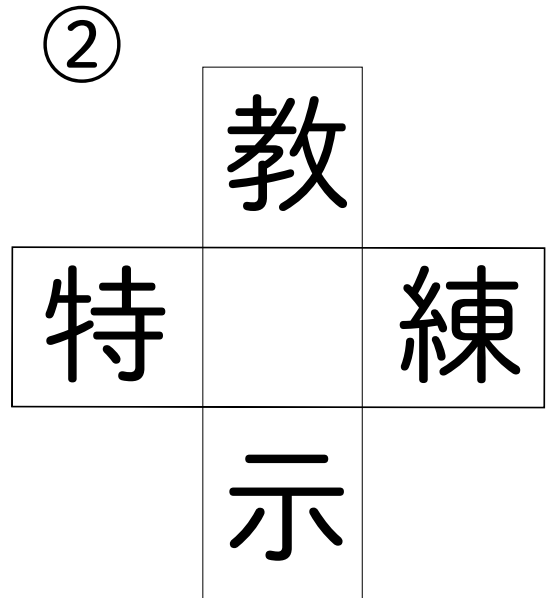
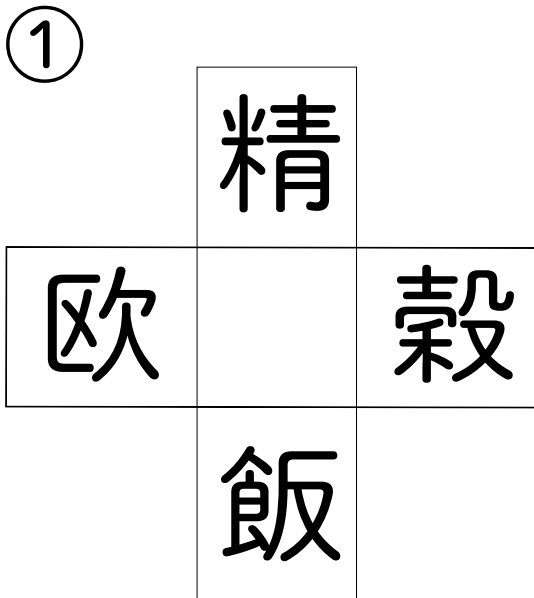
※解ける早さ、間違い等は気にせず、自分のペースで挑戦してください。

二字熟語クロスワード問題！（難問）

真ん中の空欄を埋め、二字熟語クロスワードを完成させよう！



例) この場合は真ん中に「本」を入れたら「絵本」「見本」「本人」「本番」と4つの熟語になります。このようにして①～④までのクロスワードを完成させよう！



⑤

	奇	
配		然
	数	

⑥

	地	
落		雨
	鳴	

⑦

	陷	
沈		頭
	落	

⑧

	一	
每		秋
	酌	

⑨

	懲	
体		則
	金	

⑩

	銃	
爆		丸
	力	

まちがい探し！

左と右の絵を見比べて、違っている部分を「5つ」見つけ、右に○印を付けてみよう！

※これは、昭和20年にマッカーサーが来日した時の絵です。



脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $3 + 4 = 7$
- ② $7 + 9 = 16$
- ③ $24 - 7 = 17$
- ④ $49 - 27 = 22$
- ⑤ $5 \times 4 = 20$
- ⑥ $7 \times 9 = 63$
- ⑦ $55 \div 5 = 11$
- ⑧ $96 \div 16 = 6$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $26 + 14 = 40$
- ② $67 + 46 = 113$
- ③ $163 - 77 = 86$
- ④ $350 - 98 = 252$
- ⑤ $9 \times 12 = 108$
- ⑥ $17 \times 17 = 289$
- ⑦ $154 \div 11 = 14$
- ⑧ $340 \div 17 = 20$

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>

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>

<2>

<3>

<4>

5

<5>

<6>

<7>

<8>

<9>

<10>

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

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

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



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

7

問題3

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

問題4

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

問題5

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

8

次は少し大きいナンプレに挑戦してみよう♪



問題6

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

・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つ進めていけば答えは出てきます。

※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

9

脳トレは頭を使って考えることが重要だよ♪



問題7

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

・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つ進めていけば答えは出てきます。

※解ける早さ、間違いない等には気にせず、自分のペースで挑戦してください。

10

二字熟語クロスワード問題！（難問）

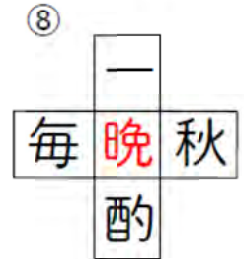
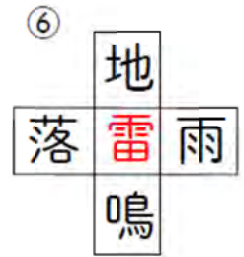
真ん中の空欄を埋め、二字熟語クロスワードを完成させよう！



例) この場合は真ん中に「本」を入れたら「絵本」「見本」「本人」「本番」と4つの熟語になります。このようにして①～④までのクロスワードを完成させよう！



11



12

まちがい探し！

左と右の絵を見比べて、違っている部分を「5つ」見つけ、右に○印を付けてみよう！

※これは、昭和20年にマッカーサーが来日した時の絵です。



13

皆は何問正解できたかな？

チャレンジしてみたい問題や

増やして欲しい問題などがあ

れば、気軽に言ってね♪





ふれあい農園 サロン 参加者大募集

場 所 札内豊町

日 時 5月~10月頃まで

※詳しい日時はお問い合わせください

内 容

ふれあい農園サロンは、幕別町に住む住民同士が協力しながら一緒に農作業を行うことによって、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げることが目的としています。

みんなで農作業を行い、時にはおしゃべりをしたり、お茶を飲んだりしながら楽しく交流します。収穫できた野菜は参加者と地域へ還元します。

対 象 幕別町にお住まいのかたなら、どなたでも



お問い合わせ

幕別町社会福祉協議会

☎ (0155) 55-3800

(担当：倉重、小野)

FAX (0155) 55-2115

〒089-0611 北海道中川郡幕別町新町122-1



まずはプラス1kg
つぎはプラス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
20分

1人分
75
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

たたきごぼう



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)
- 【調味料】
- ・白すりごま……………大さじ1.5 (白すりごまでも代用可)
- ・砂糖・しょうゆ ……各大さじ1
- ・酢・みりん ……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。めん棒などでつぶれない程度にたたき、太いものは縦半分に切る。食べやすい長さ4cm位に切り、少し水にさらす。
 - ▶すり鉢に白すりごまを入れ、粒が残る程度にすりつぶし、【調味料】を加えて混ぜ合わせる。
- ②ゆでたての熱いごぼうを【調味料】に和える
 - 鍋に湯を沸かして、ごぼうを好みの固さにゆでて、ザルにあげる。ごぼうが熱いうちに【調味料】と和えて、味をしみこませる。

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】斜めうす切り、拍子木切り、せん切り、乱切りなど、使いやすい形に切り、少し水にさらしザルにあげ、水気をふきとる。冷凍保存袋に入れて空気を抜いて口を閉じ、冷凍する。

【料理】凍ったまま調理する。冷凍することで火の通りと味のしみが早くなるので、短時間で仕上げるのがおすすめ。



まずはプラス1kg
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」

4月の旬
ニラ

カロテン、ビタミンB2等の栄養を豊富に含み、がん予防や疲労回復、血行を良くして体を温めてくれる作用があります。

野菜料理
0.7皿分

調理時間
5分

カロリー
31
Kcal

フライパンでつくる! ニラの海苔おかか和え



ニラの甘さとかつお節・海苔のうま味が合う、おいしい品です!



材料(2人分)

- ・にら……………1束(100g)
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・焼き海苔……………1/2枚~1枚
- ・かつお節……………小1パック
- ・しょう油……………小さじ1強



作り方

- ①下準備する
 - ニラは水洗いして、3~4cm位の長さに切る。海苔はちぎる。
- ②フライパンで炒める
 - フライパンにごま油を入れて、中火で加熱し、ニラを炒める。火が通ったら火を止めて、かつお節・しょう油を入れて混ぜ、小さくちぎった焼き海苔を加えて、全体を和える。

ニラはキッチンバサミで切ってもO.K

幕別の特産物「ニラ」

ニラは、寒さに強い多年草なので、冬越しします。寒さ厳しい2月頃、ハウス畑では、ニラの芽が出て、3月中旬頃から収穫・出荷されています。春のニラは、甘味が強く、葉や茎に厚みがあり、やわらかいのが特徴です。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



MOCOちゃんつながるメーカー便 プレゼント企画開始のお知らせ！

今年もMOCOちゃんつながるメーカー便”プレゼント企画”を実施します！

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4年度の

プレゼント内容…食器用洗剤とサランラップ1つずつ



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。人と人々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「お餅」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♪



3月のテーマ：「春の訪れ」を感じるもの

ペンネーム「お餅」

私は、雪が溶け、植物が小さな芽を出しているのを見ると、「春だなあ〜」と感じます。春は温かくて風も気持ち良いので好きですが、黄砂やpm2.5が来る時期でもあるので、洗濯物を外で干せないのは嬉しくありません。

でも、どの季節も良いところと嫌なところがある方が味が合っていると思っています。



つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

この前、お隣さんとコロナや戦争についての世間話をしていました。ここずっと嫌なことが続いて気が滅入っていたので、声にして出すことが出来て少し気が楽になりました。ワクチン接種も3回目を迎え、次は4、5回と続くかもしれませんが、withコロナの精神で支え合って頑張りたいと思います。



担当より

2019年の12月初旬に中国で新型コロナウイルス第一感染者が確認され、かれこれ約3年間コロナ禍が続いていますね…。コロナ禍により家に引きこもりがちになる生活が続きますが、健康上よくはありません。感染対策を行いながら、仲間達と集まったり、お隣さんと顔を見てお喋りしたり。と出来る範囲でつながりを持って生活するのが健康への一歩だと思います♪

お餅さん、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】

4月になり、新年度が始まりましたね♪入園・入学・入社式など、皆さんの暮らしの中にも様々な変化があったと思います。ということで、今回は「ここ最近で感じた変化」を教えてください。私は、朝の通勤中に新一年生の子ども達が学校に登校する姿を見るようになったことです。「もうこの時期かあ…」と年度の始まりを感じてしまいます。皆さんの「ここ最近で感じた変化」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、久しぶりに学生時代の友達と遊んだことです。コロナ禍になってから、ここ数年は会っていなかったのに、凄く新鮮な気持ちになりました。ただ、顔や雰囲気は変わっていなかったのに、少しホッとしながらも楽しい時間を過ごしました。

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