幕別社協発!

MOCOちゃん つながるメエーる便

６月になり、徐々に暑くなってきましたね！

ここから外での活動が増え、キャンプや夏祭りなどのイベントが多くなってきます。参加する際は、しっかり感染対策することを忘れずに…！

また、マスクに熱が溜まり熱中症や脱水症状に気をつけてくださいね。

「私のつながり報告」の方もご協力よろしくお願いします♪

No.21

令和4年 6月 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 ちゃんつながるメェーる便」とは？

新型コロナウィ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 ちゃんつながるメェーる便」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	3	＋	6	＝	
②	9	＋	8	＝	
③	12	－	7	＝	
④	63	－	39	＝	
⑤	3	×	8	＝	
⑥	8	×	9	＝	
⑦	56	÷	4	＝	
⑧	85	÷	17	＝	

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

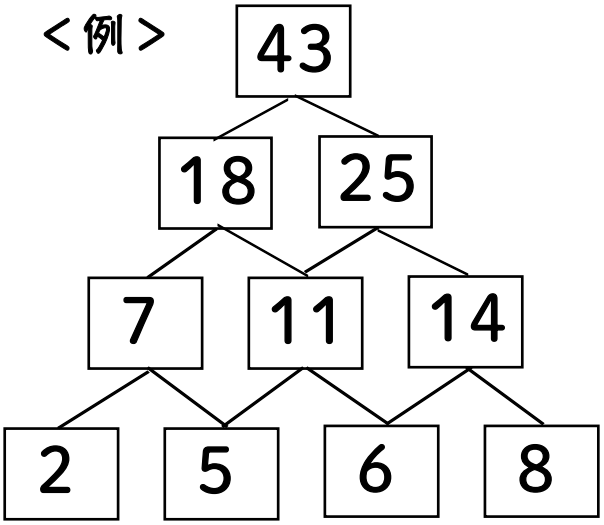
---

①	35	＋	17	＝		
②	67	＋	56	＝		
③	183	－	75	＝		
④	374	－	98	＝		
⑤	6	×	12	＝		
⑥	13	×	17	＝		
⑦	165	÷	11	＝		
⑧	336	÷	12	＝		

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

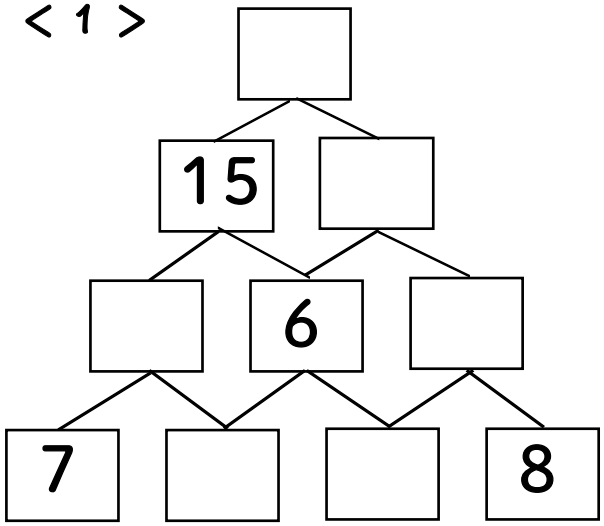
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

＜例＞

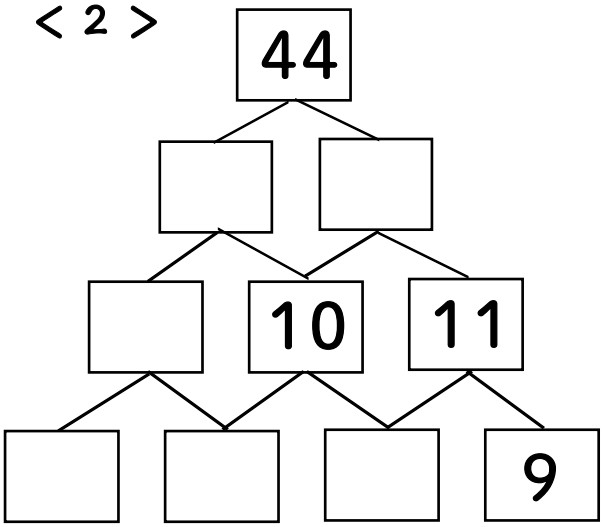


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「２」と「５」を足して「７」
「６」と「８」で「14」など！

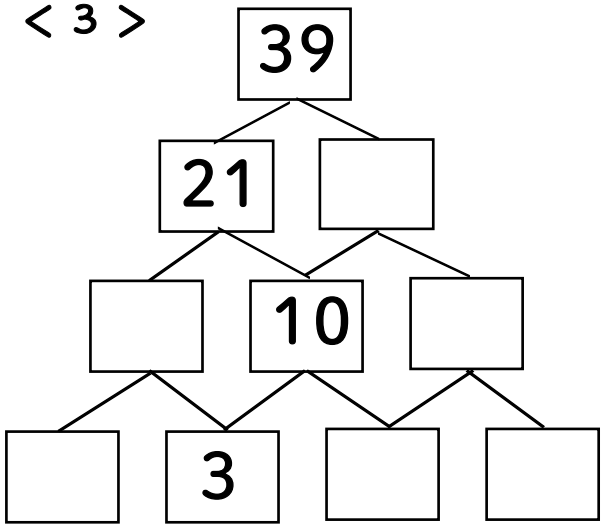
＜１＞



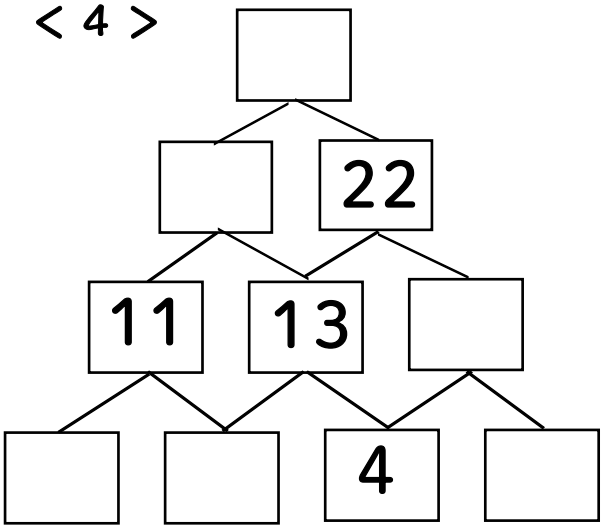
＜２＞



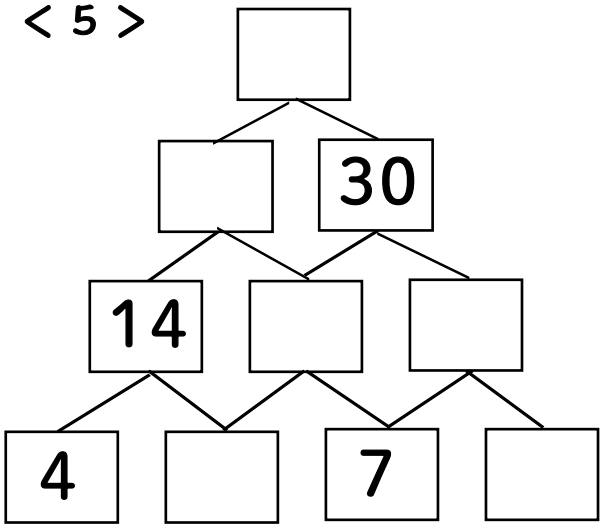
＜３＞



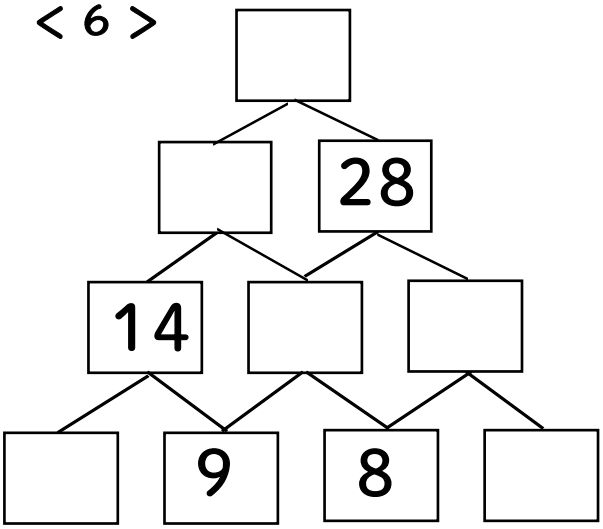
＜４＞



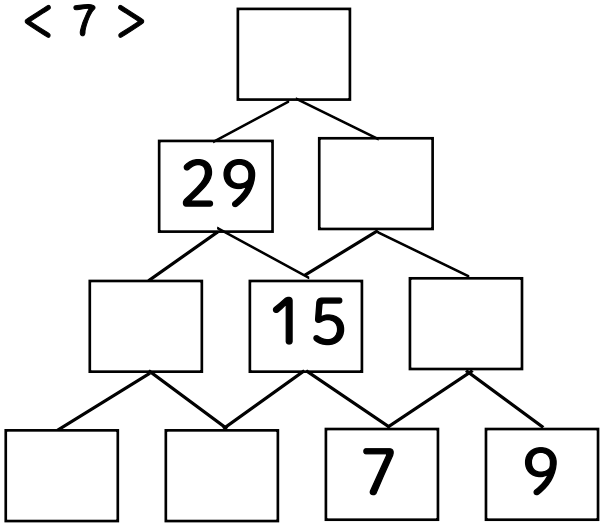
< 5 >



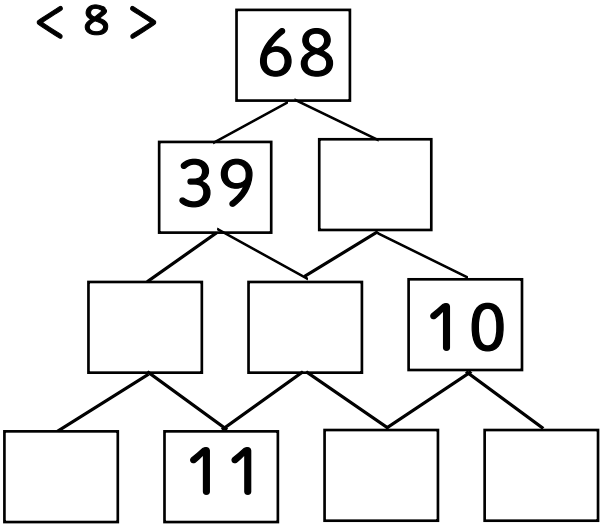
< 6 >



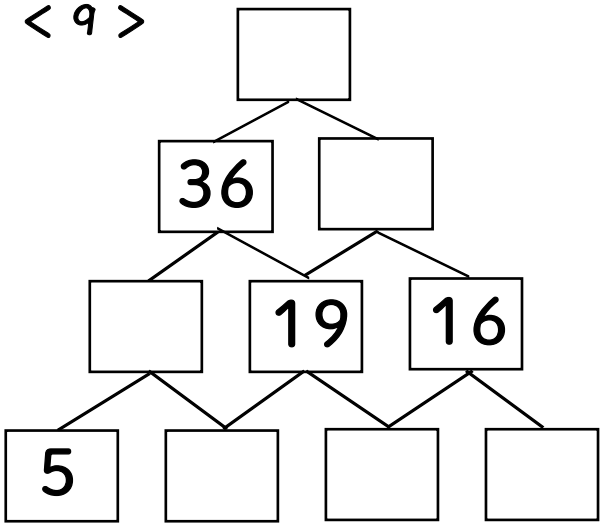
< 7 >



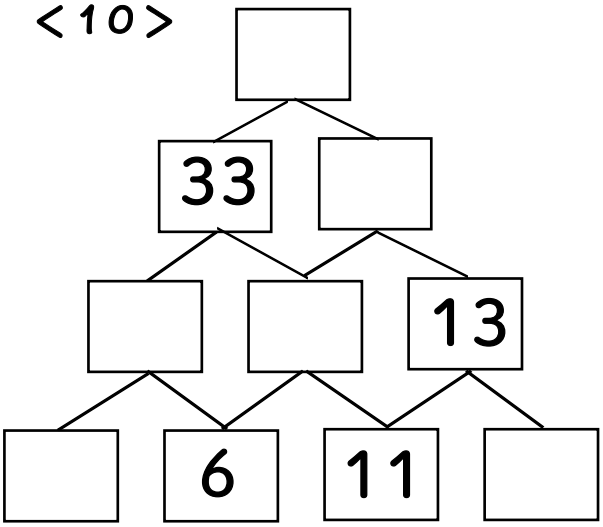
< 8 >



< 9 >



< 10 >



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	
2		1	
3	2		
	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

			1
		4	3
	3		
1	2		

問題３

		2	
	3		4
1			

問題４

	3		
		3	
			1
2			

問題５

4			
1		4	
			2

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題6

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

・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。

※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

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

まちがい探し！

上と下の絵を見比べて、違っている部分を「５つ」見つけ、下に○印を付けてみよう！

※これは、世界初「カップヌードル」が販売された時の絵です。

まちがい探し！

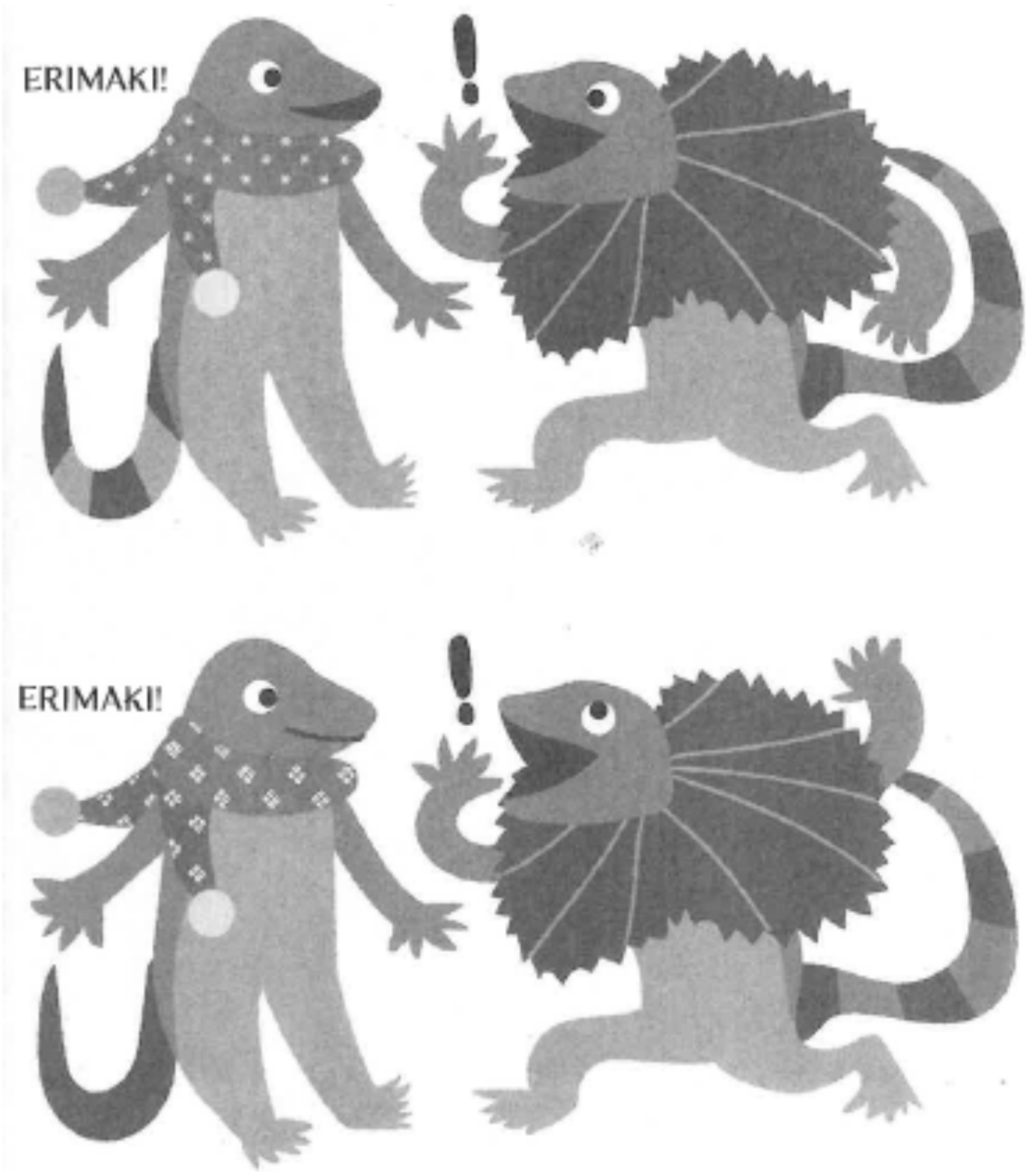
上と下の絵を見比べて、違っている部分を「５つ」見つけ、下に
〇印を付けてみよう！

※これは、空気で膨らませる「ダッコちゃん」が販売された時の絵です。

まちがい探し！

左と右の絵を見比べて、違っている部分を「６つ」見つけ、右に
〇印を付けてみよう！

※これは、CMに登場し、一躍人気となった「エリマキトカゲ」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	+	6	=	9
②	9	+	8	=	17
③	12	−	7	=	5
④	63	−	39	=	24
⑤	3	×	8	=	24
⑥	8	×	9	=	72
⑦	56	÷	4	=	14
⑧	85	÷	17	=	5

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

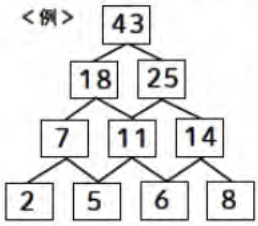
①	35	+	17	=	52
②	67	+	56	=	119
③	183	−	75	=	108
④	374	−	98	=	276
⑤	6	×	12	=	72
⑥	13	×	17	=	221
⑦	165	÷	11	=	15
⑧	336	÷	12	=	28

4

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

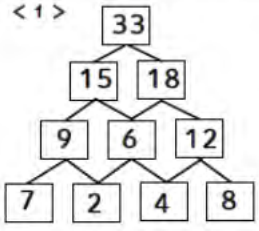
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

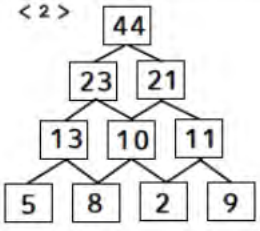


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

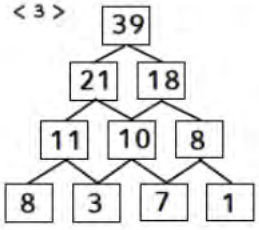
<1>



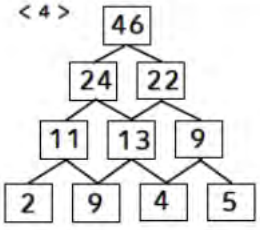
<2>



<3>

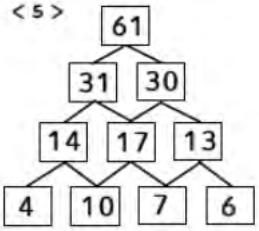


<4>

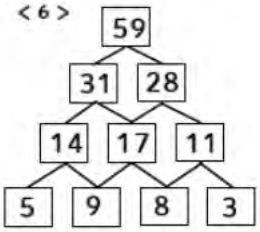


5

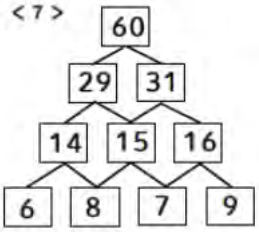
<5>



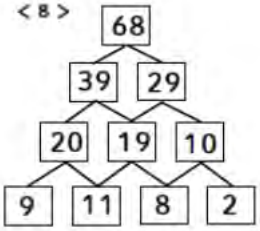
<6>



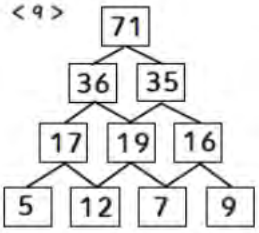
<7>



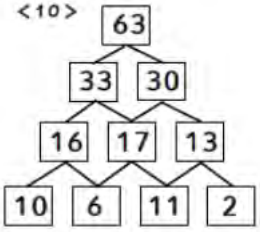
<8>



<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

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

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

問題3

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

問題4

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

問題5

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

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題6

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

・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。

※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

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

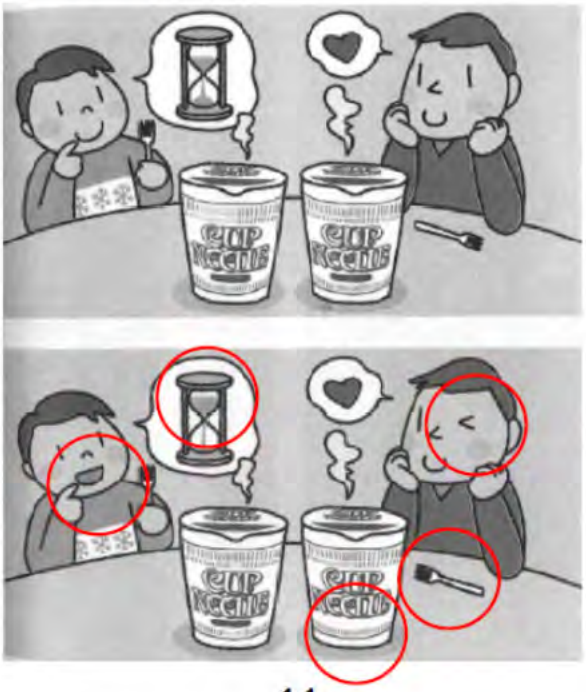
・1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、
1つ1つ潰していけば答えはでてきます。

※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。

まちがい探し！

上と下の絵を見比べて、違っている部分を「５つ」見つけ、下に○印を付けてみよう！

※これは、世界初「カップヌードル」が販売された時の絵です。



11

まちがい探し！

上と下の絵を見比べて、違っている部分を「５つ」見つけ、下に○印を付けてみよう！

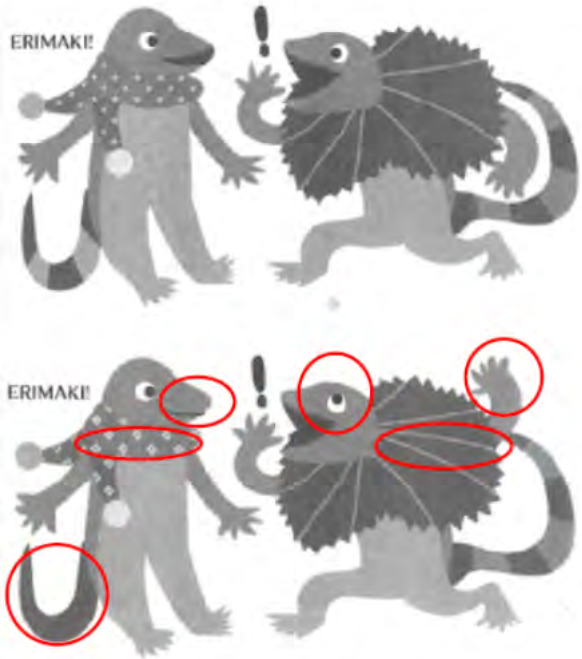
※これは、空気で膨らませる「ダッコちゃん」が販売された時の絵です。

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「６つ」見つけ、右に○印を付けてみよう！

※これは、CMに登場し、一躍人気となった「エリマキトカゲ」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♪

毎日野菜を +1 プラス1皿

まずはプラス1口から

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」

6月の旬
レタス

レタスはビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。茎を切ると出る白い液は、食欲増進や肝臓・腎臓の機能を高める良い働きがあるので残さず食べましょう♪

フライパン1つで！
レタスの卵炒め

加熱時間は短めに！シャキッと感が残り、緑色がキレイです。

スターレおくさん

野菜料理 1皿分　調理時間 5分　1人分 122 kcal

材料（2人分）

- レタス……1/2玉（150g）
- バター……10g
- 卵……2ケ
- 塩……ひとつまみ
- こしょう（お好みで加えてください）

作り方

①下準備する
レタスは、さっと水洗いして、手で大きくちぎる。
器に卵を溶いておく。

②大きな炒り卵をつくる
フライパンにバターを入れ、やや強火にしてバターが溶けてきたら、溶き卵を加える。大きくふんわり混ぜて、大きな炒り卵をつくり、レタスと炒め合わせる。
塩・こしょうを入れて、火を止める。

幕別町の特産物「レタス」

レタスは冷涼な気候を好み病害虫に弱いため、十勝で栽培している農家さんは少ないのですが、幕別町の生産量は十勝一！5月から10月までの長い期間、収穫されています。
葉先までハリと光沢があり、シャキシャキッとした歯ごたえが特徴です。

レタス

北海道では5～9月頃が旬
【特徴】レタスは約95%が水分ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。
【見分け方】芯が10円玉くらいの大きさで切り口が白いもの。淡いグリーンでつやがあり、巻きが固すぎず、軽いものがおいしい。
【料理例】サラダ、チャーハン、スープ、炒め物など

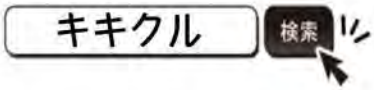
レタスと桜えびのわさびあえ

（広報さっぽろ南区版平成27年5月号掲載）

【材料/2人分】
レタス…1/2個
干し桜エビ…大さじ2
☆酢…大さじ1
☆油…大さじ1
☆塩・こしょう…適量
☆練りわさび…適量
もみのり…適量
【作り方】
1. 沸騰したお湯で一口大にちぎったレタスをゆで、冷水に浸し、粗熱が取れたら水気を絞る。
2. ボウルで☆を混ぜ、1のレタスと干し桜えびを加え、サッと和える。
3. 器に盛り、もみのりをのせる。
【栄養価/1個分】
エネルギー：79kcal、食塩量：0.6g

暮らしのお役立ち情報

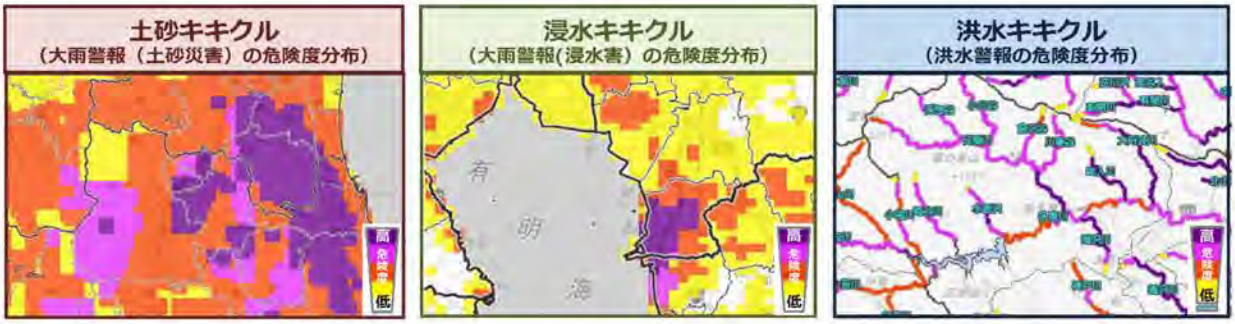
この雨、大丈夫？　迫る災害を一目で確認！危険度分布「キキクル」



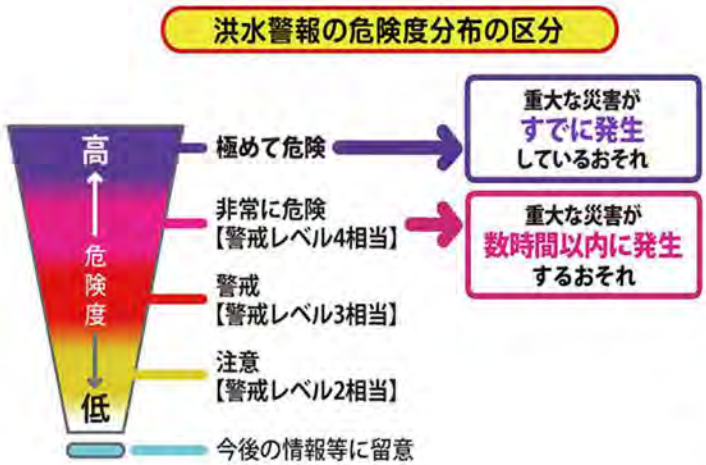
近年、大雨による土砂災害や浸水などが日本各地で発生しています。今、どこで、どのくらい危ないのか？自分の周囲は安全なのか？気象庁では、大雨による災害の危険度の高まりを5段階の色分けで地図上に表示する「危険度分布（愛称：キキクル）」を公表しています。災害発生の危険を察知し、安全なうちに避難するために、危険度分布「キキクル」の情報をお役立てください。

「キキクル」では何がわかるの？

大雨・洪水警報の危険度分布「キキクル」は、大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることができる情報で、気象庁のホームページで公開されています。



「キキクル」は、災害発生の危険度を5段階に区分し、それぞれ色分けして地図上に表示して、どの場所で、どのくらい災害の危険度が高まっているか、数時間先までの危険度をお知らせる情報です。危険度の情報は10分ごとに更新されますので、こまめにチェックすることで、危険度の高まりを早めにキャッチすることができます。大雨が降ったとき、避難する際の判断にお役立てください。



「極めて危険（濃い紫）」は、過去の重大な災害発生時に匹敵する極めて危険な状況であり、重大な災害がすでに発生していてもおかしくありません。高齢者等の避難が必要となる警戒レベル3相当の「警戒（赤）」や避難が必要となる警戒レベル4相当の「非常に危険（うす紫）」が出たら、避難の準備が整い次第、自治体から避難情報が出ていなくても、自らの判断で安全な場所へ早めの避難を心がけましょう。避難先は小中学校・公民館だけではありません。知人や親戚の家、職場など、より安全な場所への避難先を考え、事前に決めておきましょう。

「キキクル」と合わせて幕別町のハザードマップも確認しましょう

いつも素敵なお便りありがとうございます♪

MOCOちゃんつながるメェーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

今年もMOCOちゃんつながるメェーる便”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

【今月のテーマ】

６月になり、梅雨の時期が続く中、夏に向けて気温も上がってきましたね♪外出しようと思ったら雨が…。なんてこともあったと思います。ということで、今回は 皆さんの「家での過ごし方」を教えてください。
私は、インターネットを使い、全国の観光地を調べたりしながら、コロナ明けの旅行先を考えたりしています♪
皆さんの「家での過ごし方」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、母と一緒に祖母の畑の整備を行った事です。農園をやり始めてから、畑作業が楽しいと感じるようになりました。何を植えるのか決まっていませんが、作業できる時はお手伝いをしていきたいと思っています♪
皆さんの交流エピソードも教えてください♪

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

キリトリ線

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ちゃんつながるメェ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♪

５月のテーマ：「大型連休の過ごし方」について

ペンネーム「お餅」

今月も送らせていただきました。私の「大型連休の過ごし方」は、家のやることを早めに終らせて、残った時間ぐ～たらすることです。何も気にせずのんびりできるので、ゆっくり休めます。日頃から、天気が良く、風が気持ちい日には庭に出て寝転んで過ごしたいと思っているので、休めるときは全力で休んでいます。

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

この前、町内会対抗のゲートボール大会に参加してきました。気合の入った町内会もあれば、勝ち負けよりも楽しむことを考える町内会など、それぞれ違いがありました。だけどそれぞれ楽しんでやれたので気持ち的には全員優勝で良いと思います。（私の町内会は最下位でしたが、楽しかったです）

担当より

確かに天気が良く、風が気持ち日に庭やベランダに出て過ごすのは魅力的で素敵な過ごし方だと思います♪
コロナ禍ではありますが、町内会での活動を再開してきている所が増えてきて嬉しく思います。コロナにより集うことが難しくなってはいますが、しっかりと感染対策を行い、皆で楽しむのも大切な事だと思います♪
お餅さん、心温まる素敵なお便り、ありがとうございました！

キリトリ線