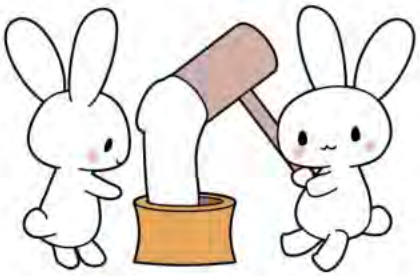
幕別社協発!

MOCOちゃん
つながるメエーる便

気温も下がり、日没時や風から秋の訪れ方を感じるようになりました♪

時期的にも風邪を引きやすくなってきますので、温かい服装を着用し、体温を下げない様に気をつけましょう！また、コロナウイルス感染拡大の影響で、外出や運動不足による免疫力低下にも気をつけてください♪

「私のつながり報告」の方もお待ちしています♪



No.24

令和4年 9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～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	5	＋	3	＝	□
②	7	＋	7	＝	□
③	13	－	8	＝	□
④	63	－	37	＝	□
⑤	4	×	3	＝	□
⑥	8	×	8	＝	□
⑦	64	÷	16	＝	□
⑧	91	÷	7	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 57 ＋ 14 ＝ □

② 42 ＋ □ ＝ 81

③ □ － 55 ＝ 24

④ 234 － □ ＝ 83

⑤ 7 × 14 ＝ □

⑥ 14 × □ ＝ 126

⑦ 184 ÷ 23 ＝ □

⑧ □ ÷ 23 ＝ 17

魚に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

---

①

鯖

（　　）

②

鮭

（　　）

③

鮪

（　　）

④

穴子

（　　）

⑤

海老

（　　）

⑥

鯛

（　　）

えび/まぐろ/ししゃも/たい/
さば/さけ/あなご/うなぎ

動物に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

---

①

犬

（　　）

②

猿

（　　）

③

猫

（　　）

④

孔雀

（　　）

⑤

海豚

（　　）

⑥

雉

（　　）

くじゃく/いぬ/ねこ/きじ/
くま/いるか/あひる/さる

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	
3		2	
	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	
2		4	
	1	2	4

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題３

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

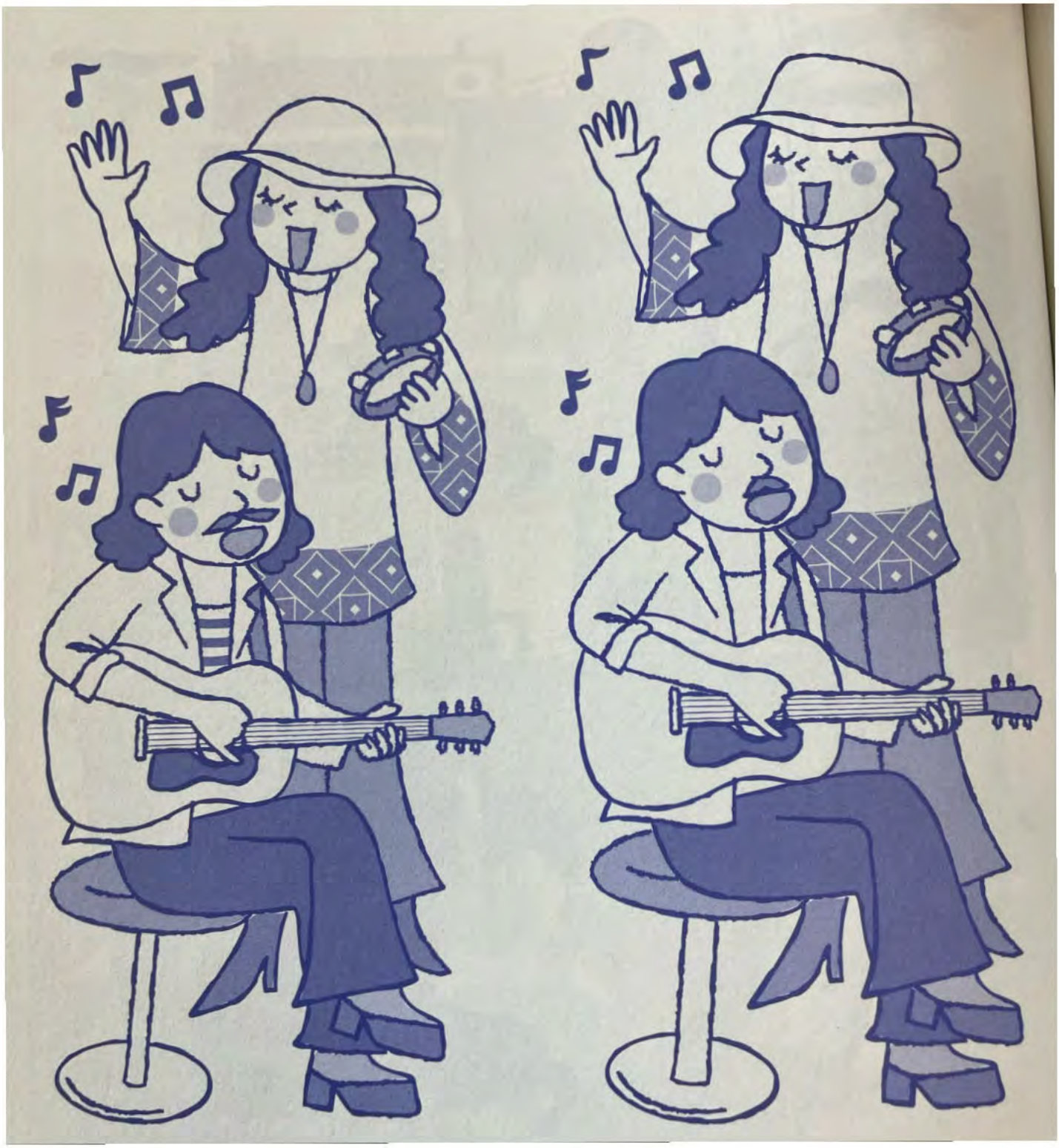
・１つの枠内（３×３）、全体の縦横（９×９）に同じ数字は入らないので、
　１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

まちがい探し！

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

※これは、日本で「フォークブーム」が到来した時のものです。



まちがい探し！

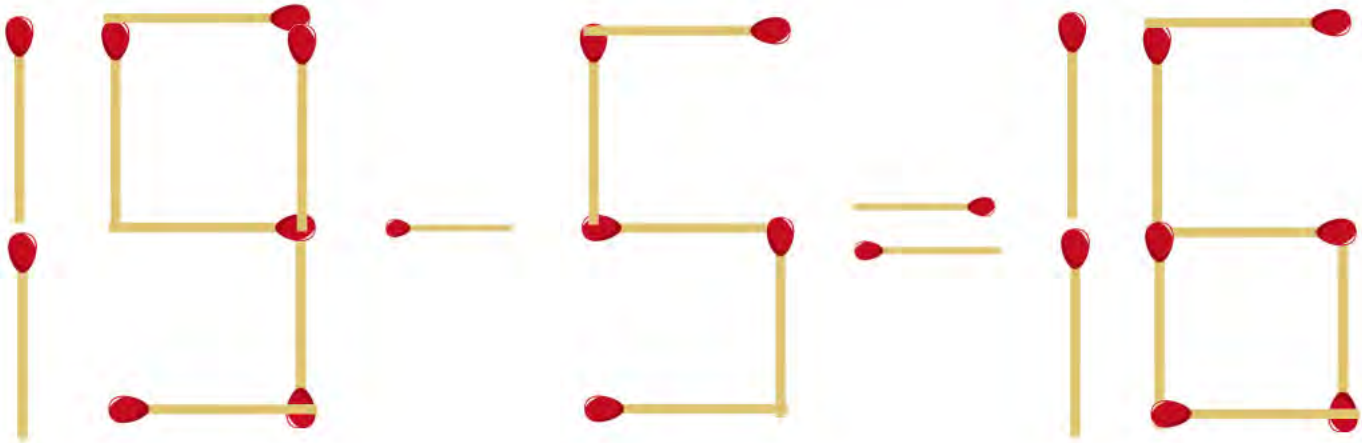
左右の絵を見比べて、違っている部分を「５つ」見つけ、右の絵に〇印を付けてみよう！

※これは、日本で「真知子巻き」が流行った時のものです。

１本だけ動かして式を完成させよう！

どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

①	5	＋	3	＝	8
②	7	＋	7	＝	14
③	13	－	8	＝	5
④	63	－	37	＝	26
⑤	4	×	3	＝	12
⑥	8	×	8	＝	64
⑦	64	÷	16	＝	4
⑧	91	÷	7	＝	13

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	57	＋	14	＝	71
②	42	＋	39	＝	81
③	79	－	55	＝	24
④	234	－	151	＝	83
⑤	7	×	14	＝	98
⑥	14	×	9	＝	126
⑦	184	÷	23	＝	8
⑧	391	÷	23	＝	17

4

魚に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

①	②	③
鯖	鮭	鮪
（さば）	（さけ）	（まぐろ）
④	⑤	⑥
穴子	海老	鯛
（あなご）	（えび）	（たい）

えび/まぐろ/ししゃも/たい/
さば/さけ/あなご/うなぎ

5

動物に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

①	②	③
犬	猿	猫
（いぬ）	（さる）	（ねこ）
④	⑤	⑥
孔雀	海豚	雉
（くじゃく）	（いるか）	（きじ）

くじゃく/いぬ/ねこ/きじ/
くま/いるか/あひる/さる

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

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

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題3

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

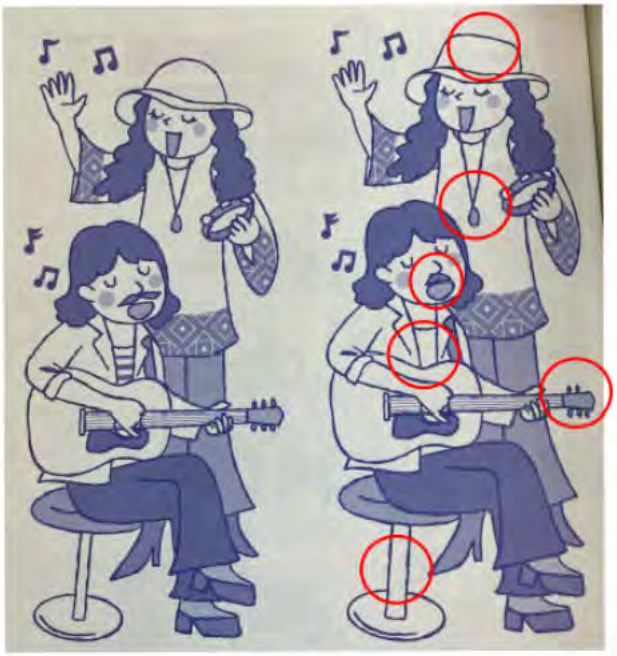
・１つの枠内(３×３)、全体の縦横(９×９)に同じ数字は入らないので、
１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

まちがい探し！

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

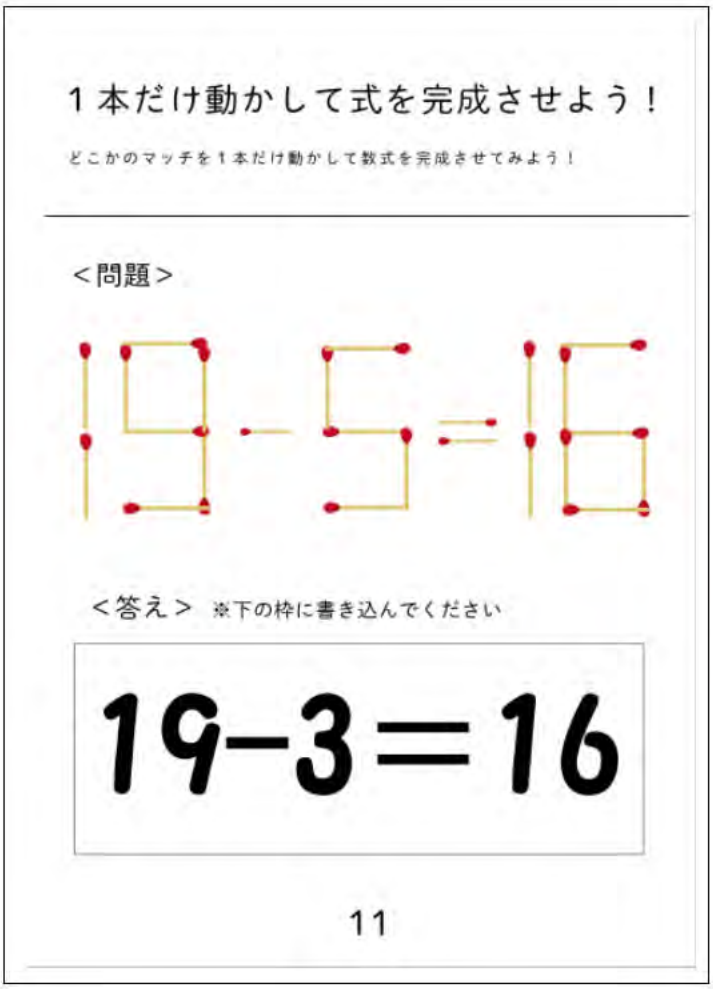
※これは、日本で「フォークブーム」が到来した時のものです。

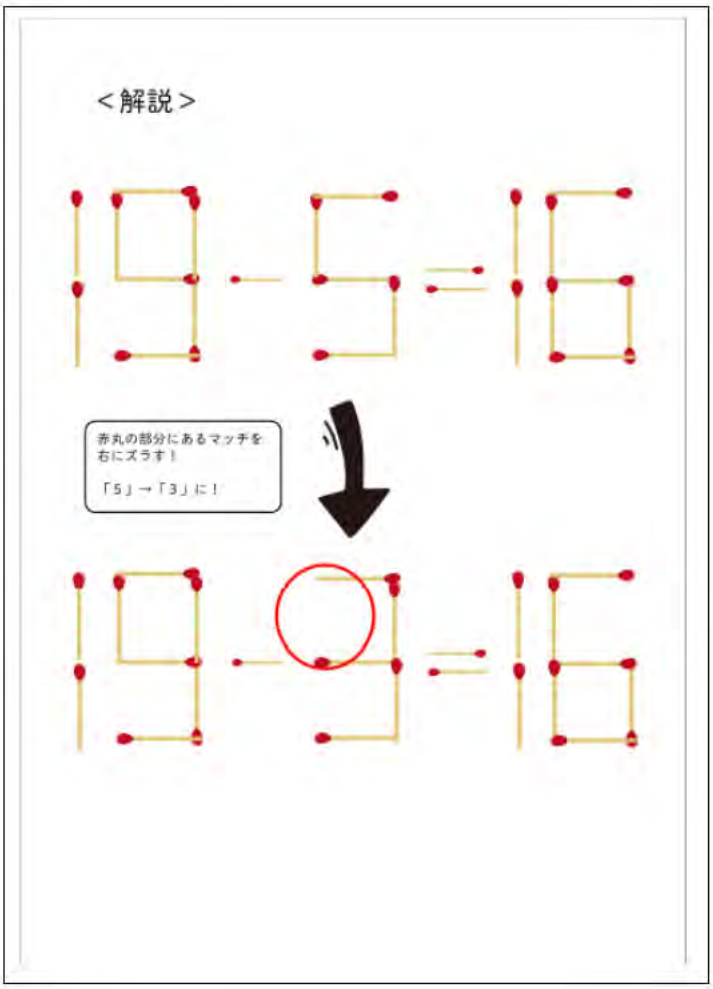


まちがい探し！

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

※これは、日本で「真知子巻き」が流行った時のものです。





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**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」

9月の旬

かぼちゃ&夏野菜

果肉の黄色はカロテンによるもので、肌や粘膜を強化し、風邪予防の効果があります。油と一緒に食べるとカロテンの吸収が良くなります！

野菜摂取 2.5皿分　調理時間 50分　1人分 144 キロカロリー

お好みの野菜でアレンジOK！

かぼちゃ入りラタトゥイユ

もろこしじーちゃん

冷やして食べてもおいしいぞ。ピーマン・コーンなど、色々な野菜を入れて、楽しんでほしいなぁ～

材料（4人分）

- かぼちゃ（100ｇ）
- 玉葱（1/2コ）
- ナス（1本）
- にんにく（1かけ）
- トマト（中2コ）
- 赤パプリカ（1/2コ）
- ズッキーニ（1/2本）
- オリーブ油（大さじ1）

A
- みそ（小さじ2）
- 塩（ひとつまみ）
- こしょう（少々）

幕別町の特産物「かぼちゃ」

かぼちゃは、日当たりの良い広大な農地と冷涼で乾燥した気候を好むため、幕別はおいしいかぼちゃがたくさん育ちます。５月中旬に種をまき、９月頃から収穫されています。

作り方

①下準備する

野菜はすべて２cm角に切る。にんにくはつぶす。

②野菜を炒めて、弱火でコトコト煮る

鍋に、オリーブ油・にんにく・玉葱を入れ、中火にかけ、玉葱がしんなりするまで炒める。パプリカ・ナス・ズッキーニ・トマトを加え軽く炒め、フタをして弱火で３０分ほど煮る。調味料Aとかぼちゃを加えて混ぜ、かぼちゃがやわらかくなるまで１０分ほど煮る。

時々、上下を返すようにやさしく混ぜ、こげないよう注意!

なす

北海道では７～９月が旬

【特徴】なすの皮には、動脈硬化予防や老化予防効果のあるナスニンが多く含まれています。なすは淡白な味でくせがなく、油との相性がよい野菜です。

【見分け方】皮は濃い紫紺色で、はり・つやのあるもの、ヘタはトゲがとがっていて、切り口の白いものがおいしい。

【料理例】焼きなす、しぎ焼き、浅漬け、みそ炒めなど。

ごまなす

（広報さっぽろ南区版平成 26 年 8 月号掲載）

【材料/2 人分】

なす…3～4 本

小ネギ…少々（または青じそ）

☆ポン酢・すり白ごま…各大さじ 2

☆しょうゆ…大さじ 1

☆ラー油…少々

ごま油…大さじ 2

【作り方】

1. なすはヘタを切り落として、縦に 4～6 つのくし切りに。さらに半分の長さに切って水洗いし、水気を取る。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすがしんなりするまで中火で炒め、混ぜ合わせておいた☆で味付けをする。
3. 器に盛り、小口切りにした小ねぎをのせる。

【栄養価/1 人分】

エネルギー：206kcal、食塩量：1.3g

暮らしのお役立ち情報

ペットを飼う前も、飼ってからも考えよう飼い主の「責任」とは？

動物と触れ合うと、心が和んだり元気になったりします。ペットとの暮らしは、私たちの日常に幸せと彩りを与えてくれます。同時に、ペットを飼うことは、その動物の命を預かることです。飼い主には、動物が健康で快適に暮らせるようにし、最後まで飼い続ける責任があります。人も動物も幸せに暮らすために、今号と次号で飼い主が果たすべき責任について考えてみましょう。今月は「ペットを飼う前に考えることは？」です。

ペットを飼う前に考えることは？

1．ペットを飼える住宅ですか？転居や転勤の予定はありませんか？

集合住宅や賃貸住宅の管理規約でペットは禁止されていませんか。内緒で飼うと、最悪の場合、その住宅から出ていかなければならなくなります。事前の確認が必要です。また、転居や転勤の予定がある場合は、慎重に判断しましょう。

2．飼いたい動物の特性や飼育に必要な環境について調べましたか？

見た目やイメージにとらわれることなく、その動物の特性を理解し、本当に自分に飼えるのかよく考えましょう。例えば犬の場合、目的により様々な品種が人為的に作られてきたため、品種によりその特性が大きく違うことがあります。

3．家族全員が飼うことに賛成していますか？

ペットを飼うには、家族の理解と協力は欠かせません。「飼えないと思う」という意見が一人でも出たら、全員が賛成する環境になってから飼い始めましょう。

4．家族の中に動物アレルギーの人はいませんか？

動物の毛などにアレルギー反応を起こす体質の人がいます。気になる場合は、飼う前に医師に相談しましょう。

5．毎日欠かさずペットの世話に手間と時間をかけられますか？

犬や猫の平均寿命は約15年です。毎日の餌やり、糞尿の始末、散歩、しつけなどを約15年続ける必要があります。また、長期の旅行もしづらくなります。

6．近隣に迷惑をかけないように配慮できますか？

ペットの鳴き声、臭い、糞の放置などで近隣の住民とトラブルになることがあります。トラブルを防ぐため、糞の始末は必ず行い、しつけを行う必要があります。

7．ペットの一生にかかる費用を考えましたか？

ペットを飼い続けるためには、毎日の餌代、首輪やゲージなどのペット用品、ワクチン代や不妊・去勢手術費用、健康診断やケガや病気をしたときの治療費などの費用がかかります。例えば、犬だと年間約36万円、猫だと約18万円の費用がかかります。生涯でどのくらいの費用がかかるのか、あらかじめ冷静に考えましょう。

8．万が一、飼えなくなった時のことを考えていますか？

突然の不慮の事故や病気などで、あなたが飼えなくなるかもしれません。万が一に備え、ペットを預けられる人や世話をしてくれる人を考えておきましょう。

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

「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、「紅鮭が好き」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：「感染対策の工夫や気をつけていること」について

ペンネーム「お餅」

私は、特に工夫していることはありませんが、マスクを付けていない状態で話さないことには気をつけています。聞けば、コロナウイルスは空気や飛沫での感染リスクが最も多いとか…。早く落ち着いて欲しいものですね。

ペンネーム「紅鮭が好き」

やっぱり外出時のマスク着用ですね。もうマスクを付けていないと落ち着かないというか不安になります。十勝の感染者数も急激に増え、少し怖いですね。

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

コロナ感染者数が700人を超え、電話やLINEなどのSNSを利用する機会が多くなりましたが、使い方が分からなく困っています…。友人からLINEが届くものの、返信に時間がかかってしまいますね。

ペンネーム「紅鮭が好き」

コロナ禍になってから文通をやり始めました。送られてきた手紙を読むと「やっぱり手書きは味があり良いな」と感じます。文字を書くことは認知症予防にも良いので、ボケない様に今後も取組みます。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
コロナ禍の影響で生活に変化がありましたが、それにより「文通をはじめた」「SNSを利用するようになった」など良い変化を聞けて嬉しく思います♪
素敵なお便り、ありがとうございました！

キリトリ線

私のつながり報告

【今月のテーマ】

９月になり風邪が寒く、昼間も肌寒く感じるようになりました。風邪を引きやすくなってきますので、体温を下げない様に温かい服装で過ごしましょう。今回は 皆さんの「秋の楽しみ」を教えてください！私は、秋刀魚や栗ご飯などの秋の味覚を堪能するのがとても楽しみです♪
皆さんの「秋の楽しみ」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、入院している祖父が一時帰宅し、お互いの近況報告や一緒にご飯を食べたりしながら過ごしたことです。コロナ禍で中々、会うことができないので、とても嬉しかったです。
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

キリトリ線

「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