

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

綺麗な紅葉が落ち、少しずつ冬の訪れを感じるようになってきました。

ここからどんどん気温が下がるので、温かい服を着て、体温を下げない様にしましょう! コロナ感染者数が急激に増加しているので、今まで以上に感染対策には気をつけてくださいね。

「私のつながり報告」の方もお待ちしています♪



No. 26
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！

$$\textcircled{1} \quad 6 + 7 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 8 + 9 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 17 - 9 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 52 - 27 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 4 \times 2 = \boxed{}$$

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

$$\textcircled{7} \quad 45 \div 3 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 92 \div 4 = \boxed{}$$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 41 + 29 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 37 + \square = 94$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 61 = 62$$

$$\textcircled{4} \quad 234 - \square = 97$$

$$\textcircled{5} \quad 7 \times 13 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 14 \times \square = 196$$

$$\textcircled{7} \quad 184 \div 23 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 21 = 20$$

野菜に関する漢字問題！

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

小豆

()

②

木耳

()

③

胡瓜

()

④

落

()

⑤

椎茸

()

⑥

銀杏

()

しいたけ/あずき/なす/きくらげ/
ふき/ぎんなん/しそ/きゅうり

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

狸

()

③

猫

()

④

猪

()

⑤

狐

()

⑥

鼬

()

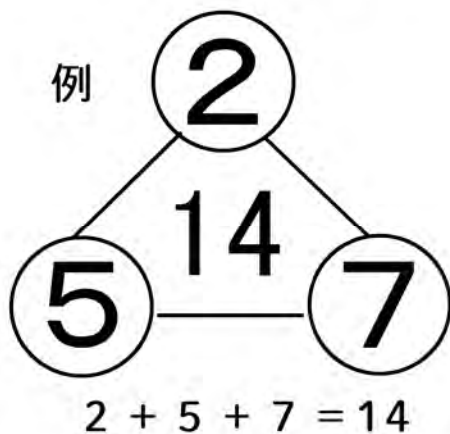
もぐら/きつね/いぬ/おおかみ/
ねこ/いたち/たぬき/いのしし

○に入る数字を当てよう！

線で囲まれた数字は、それぞれの角にある○の合計を表しています。

空いている○に数字を入れて完成させましょう。

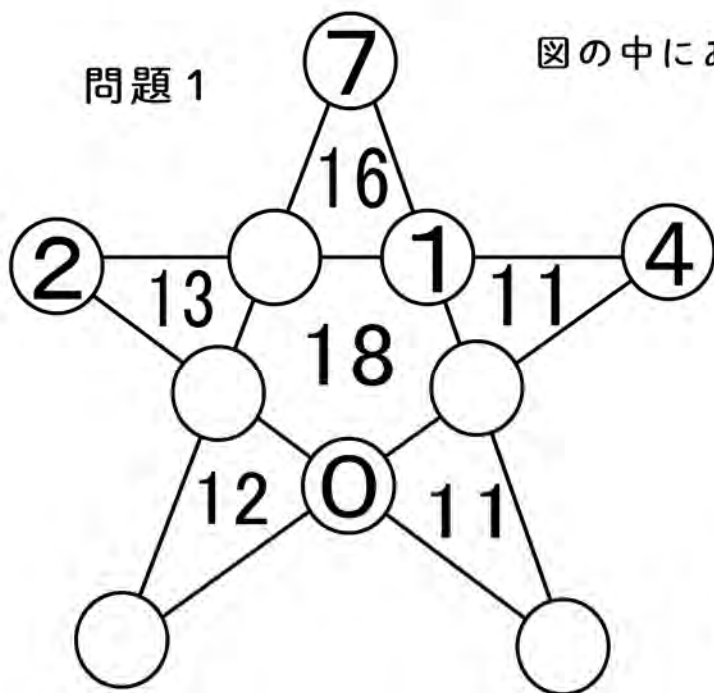
ただし、○の中には0～9の異なる数字がそれぞれ入ります。



右の”例”のように角の丸に数字を入れ、計算式を完成させます。

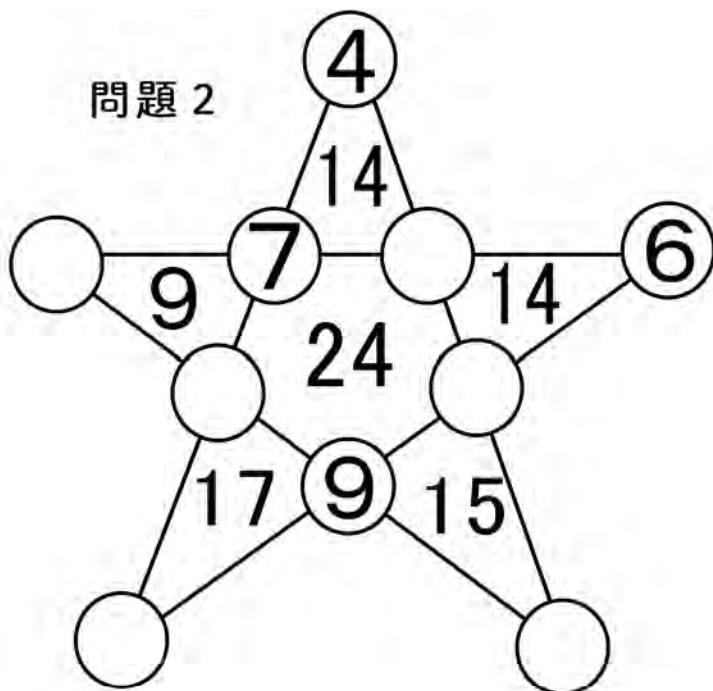
※同じ数字を使うことは出来ません。
 ↑ $4 + 5 + 5 = 14$ など...

問題 1



図の中にある”○”に直接書き込んでください！

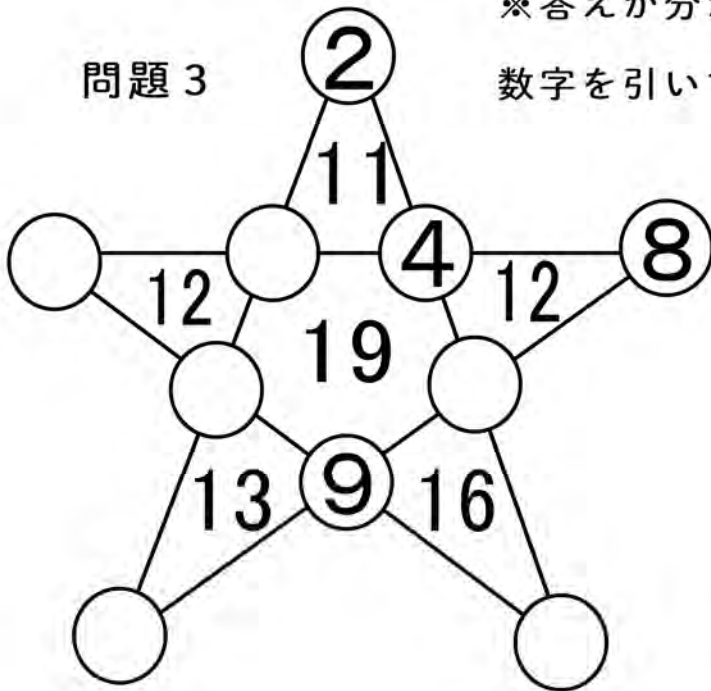
問題 2



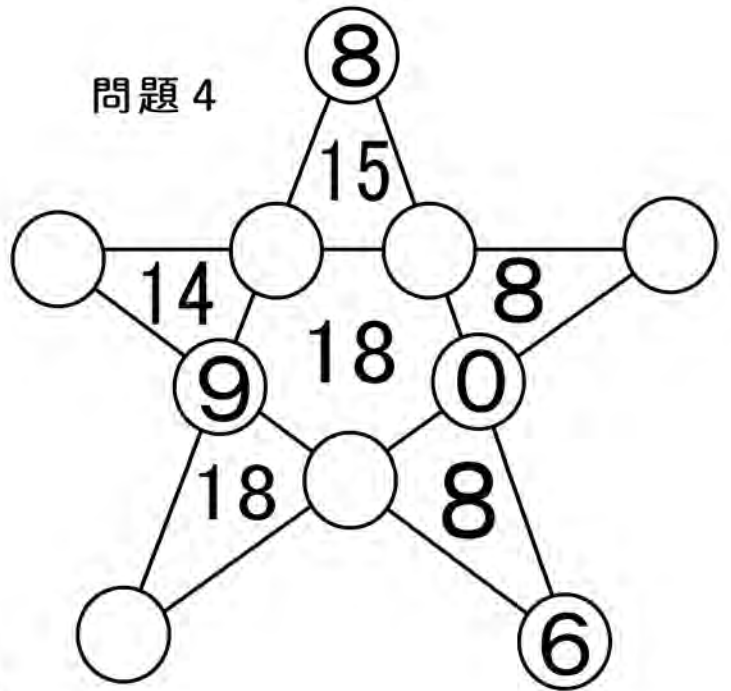
図の中にある”○”に直接書き込んでください！

※答えが分からない時は、中の数字から”○”の数字を引いてみましょう！

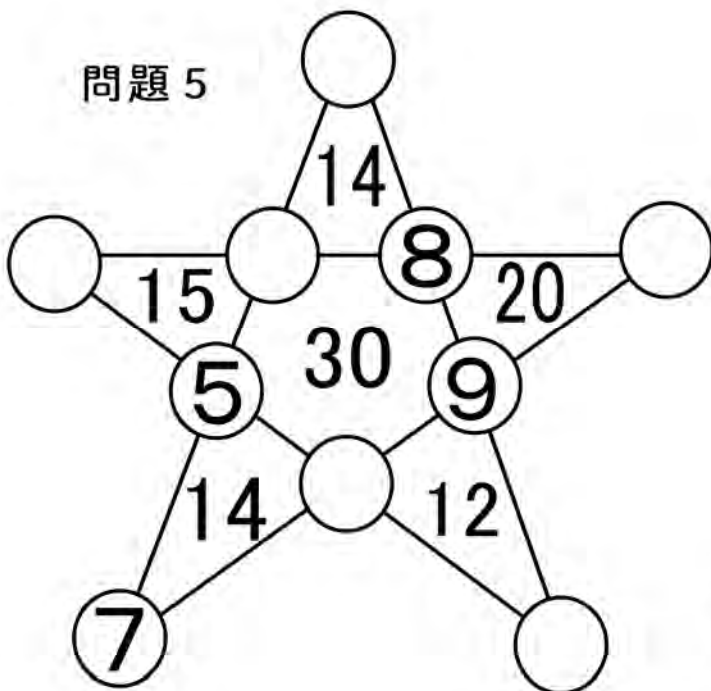
問題 3



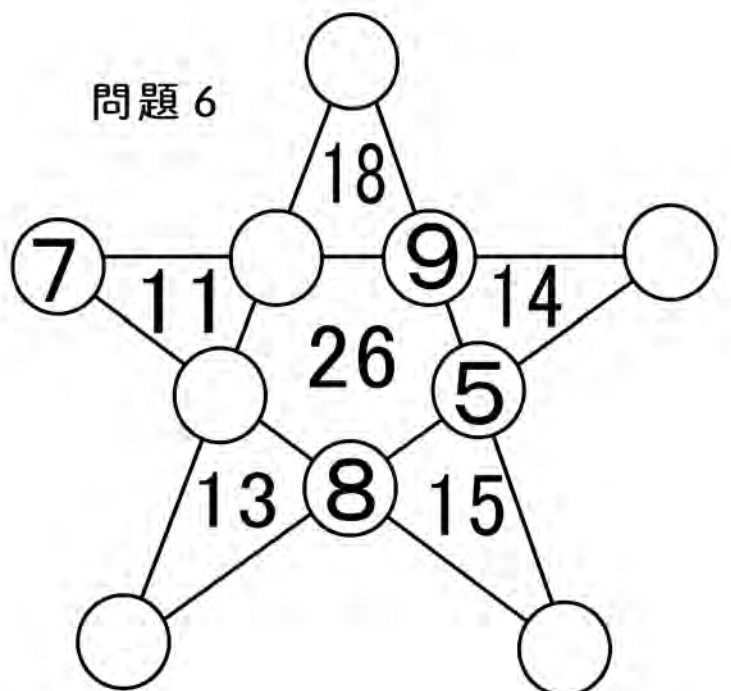
問題 4



問題 5



問題 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	
		4	3
1	2		
	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		
1		2	
	3		2
		3	

難問！



問題 3

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

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

- ・ 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つ漬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！

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

※これは、日本の観測基地「昭和基地」が開設された時の様子です。



脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $6 + 7 =$ 13
- ② $8 + 9 =$ 17
- ③ $17 - 9 =$ 8
- ④ $52 - 27 =$ 25
- ⑤ $4 \times 2 =$ 8
- ⑥ $8 \times 8 =$ 64
- ⑦ $45 \div 3 =$ 15
- ⑧ $92 \div 4 =$ 23

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ① $41 + 29 =$ 70
- ② $37 +$ 57 $= 94$
- ③ 123 $- 61 = 62$
- ④ $234 -$ 137 $= 97$
- ⑤ $7 \times 13 =$ 91
- ⑥ $14 \times$ 14 $= 196$
- ⑦ $184 \div 23 =$ 8
- ⑧ 420 $\div 21 = 20$

4

野菜に関する漢字問題！

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 |
| 小豆 | 木耳 | 胡瓜 |
| (あずき) | (きくらげ) | (きゅうり) |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
| 落 | 椎茸 | 銀杏 |
| (ふき) | (しいたけ) | (ぎんなん) |

しいたけ/あずき/なす/きくらげ/
ふき/ぎんなん/しそ/きゅうり

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！

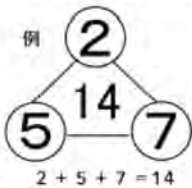
- | | | |
|---|---|---|
| ① | ② | ③ |
| 犬 | 狸 | 猫 |
| (いぬ) | (たぬき) | (ねこ) |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
| 猪 | 狐 | 鼬 |
| (いのしし) | (きつね) | (いたち) |

もぐら/きつね/いぬ/おおかみ/
ねこ/いたち/たぬき/いのしし

6

○に入る数字を当てよう！

線で囲まれた数字は、それぞれの角にある○の合計を表しています。
空いている○に数字を入れて完成させましょう。
ただし、○の中には0～9の異なる数字がそれぞれ入ります。



右の”例”のように角の丸に数字を入れ、
計算式を完成させます。
※同じ数字を使うことは出来ません。
1. $4 + 5 + 5 = 14$ など…

問題 1



図の中にある”○”に直接書き込んでください！

問題 2



7

図の中にある”○”に直接書き込んでください！
※答えが分からない時は、中の数字から”○”の
数字を引いてみましょう！

問題 3



問題 4



問題 5



問題 6



8

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	1	4	3
1	2	3	4
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



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

9

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

・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つ填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♪

10

まちがい探し！

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

※これは、日本の観測基地「昭和基地」が開設された時の様子です。



暮らしのお役立ち情報

今日からできる！家庭でできる食品ロス削減

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」。日本の食品ロス量は、年間522万トン、毎日、大型トラック（10トン車）約1,430台分の食品を廃棄しています。

また、家庭の食品ロスについて、消費者庁が平成29年に徳島県で実施した食品ロス削減に関する実証事業の結果では、まだ食べられるのに捨てた理由として、（1）食べ残し57%、（2）傷んでいた23%、（3）期限切れ11%（賞味期限切れ6%、消費期限切れ5%）の順で多いことが分かりました。

今回は、家庭でできる、環境面や家計面にも優しい簡単な工夫をご紹介します。

普段のくらしや買い物でできる工夫

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。



2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ



3 食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する



季節のおすすめレシピ

白菜の酸辣湯春雨 (2人分)



JA愛知北

【作り方】

- ① 白菜、しいたけは細切りにする。
- ② 鍋に中華スープの素と水 2 カップを入れ火にかけ、沸騰したら豚肉をほぐしながら入れて火を通す。
- ③ 春雨、白菜、しいたけを加えて煮、☆の調味料を加える。
- ④ 一度火を止め、水溶き片栗粉を 2～3 回に分けて加えとろみをつける。
- ⑤ もう一度火にかけ、沸騰したら溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、お好みでラー油を入れる。

【材料】

白菜……………5 枚	中華スープの素…小さじ 2
豚小間肉…40g	☆しょうゆ……………大さじ 1
しいたけ…3 個	☆酒……………大さじ 1/2
春雨……………40g	☆塩……………少々
たまご……1 個	☆こしょう……少々
ラー油……適量	☆酢……………大さじ 1
片栗粉…大さじ 2 (同量の水で溶かす)	

小松菜

北海道では 4～11 月が旬

【特徴】「クセ」の少ない緑黄色野菜。札幌市は、北海道で小松菜の生産量が No.1 です。南区でもたくさん生産されています。また、小松菜はカルシウムを多く含み、その量はホウレンソウの 3 倍以上あります。

【見分け方】葉に厚みがあり、緑色が濃く、根元が太いものほどおいしい。

【料理例】おひたしや煮びたし、炒め物、スープなど。

小松菜のゴママヨあえ



(広報さっぽろ南区版平成 26 年 5 月号掲載)

【材料/4 人分】

小松菜…1 束
☆すりごま…大さじ 1
☆マヨネーズ…大さじ 2
☆めんつゆ…小さじ 1
☆砂糖…小さじ 1/2

【作り方】

1. 小松菜は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. ☆を混ぜて小松菜とあえる。

【栄養価/1 人分】エネルギー: 108kcal、食塩量: 0.3g

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！

今年もMOCOちゃんつながるメエーる便” 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、「かこちゃん」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♪



10月のテーマ：「お気に入りの服のエピソード」について

ペンネーム 「お餅」

昔、娘から誕生日に貰ったコートが私のお気に入りの服です。だいぶ汚れてしまっていますが、捨てる事も出来ず、クローゼットの中で大切に保管してあります。あの時はとても嬉しかったですね。

ペンネーム 「かこちゃん」

娘は私の好みの赤の服を買ってくれます。時には、赤のマニキュアがあったよ！と買って来てプレゼントにくれて嬉しいです。この歳になって至福の時ですね！



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

近所に住んでいるお婆さんから、大根の漬物をいただきました。毎年、この時期になると漬物を持ってきてくれるので、私も何かお返しを用意して待っています。私の楽しみの一つでもあります。

ペンネーム 「かこちゃん」

友人の八重ちゃんから、野菜をあげるからおいで！との電話があり、自転車で行って、コーヒーをいただき、トイプードルの犬と遊んで帰ってきました。とっても楽しかったです！！



担当より

今回もお便りありがとうございます♪

ご近所さんやお友達との交流とても良いですね♪コロナ禍だからこそ、何気ない交流や支え合いが今まで以上に輝いて見えますね！

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】

11月になり綺麗な紅葉も落ちてきました。本格的な冬が来るまでは秋を満喫しましょう♪今回は皆さんの「冬の楽しみ」を教えてください！私は寒い日にみんなで囲って食べる鍋が楽しみです。寒い時に食べる温かいものは格別ですが、皆で食べるとなお良いですね！皆さんの「冬の楽しみ」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、近所に住んでいるお婆ちゃんの漬物樽を物置に運ぶ手伝いをしたことです。その際にお互いに近況報告をし、ちょっとした世間話で盛り上がりました♪元気そうで良かったです！

皆さんの交流エピソードも教えてください♪



お名前

住所

連絡先

(ペンネーム)

「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