幕別社協発！

MOCOちゃん つながるメェーる便

２月になり、冬の寒さも厳しくなってきましたが、中旬を過ぎてからは、日中少し温かくなってきたなぁと感じるようにもなりました。しかし、油断していると風邪を引くので、しっかりと厚着し、体温を下げない様に注意ですね！

また、「私のつながり報告」の方もお待ちしています♪

No.29

令和5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、加藤

「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、加藤

～ 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	2	＋	4	＝	
②	6	＋	8	＝	
③	14	－	7	＝	
④	43	－	15	＝	
⑤	3	×	3	＝	
⑥	6	×	7	＝	
⑦	28	÷	4	＝	
⑧	60	÷	5	＝	

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 17 ＋ 13 ＝ □

② 67 ＋ □ ＝ 102

③ □ － 46 ＝ 46

④ 175 － □ ＝ 87

⑤ 4 × 12 ＝ □

⑥ 11 × □ ＝ 165

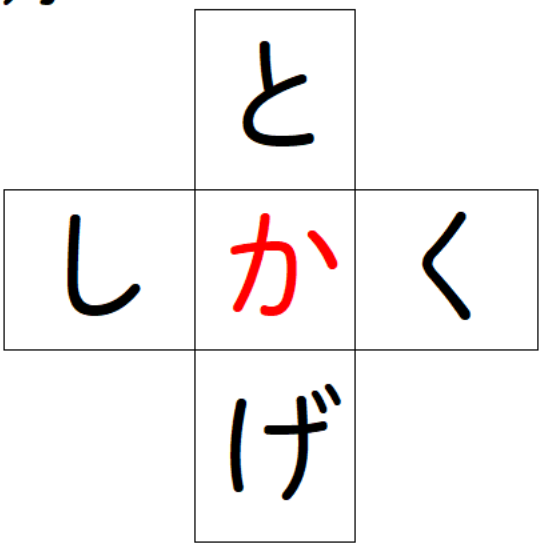
⑦ 117 ÷ 9 ＝ □

⑧ □ ÷ 21 ＝ 11

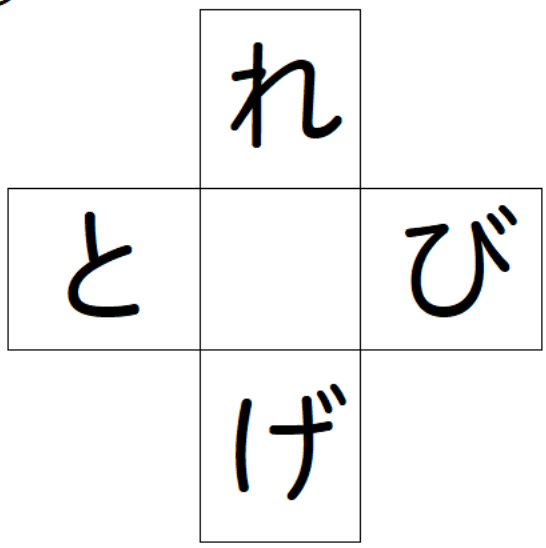
３文字クロスワード問題！

クロスワードの空欄に当てはまる文字を下から選んで入れてみよう！

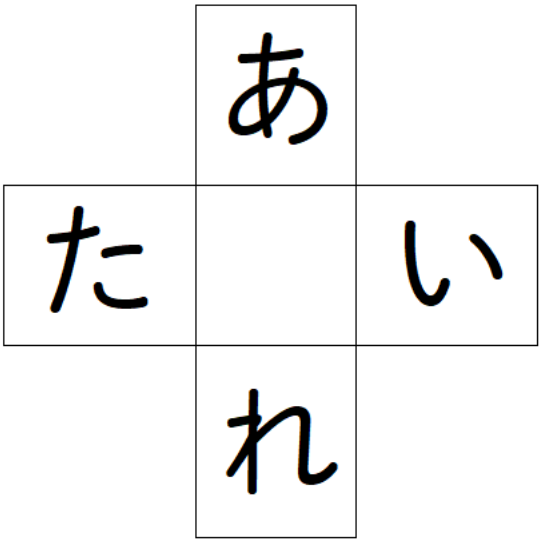
例



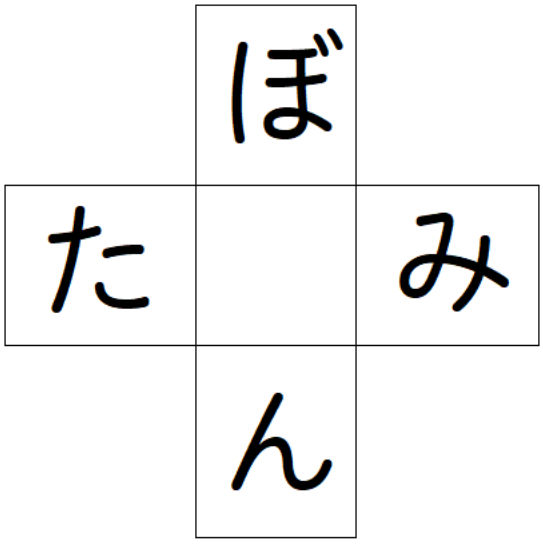
①



②

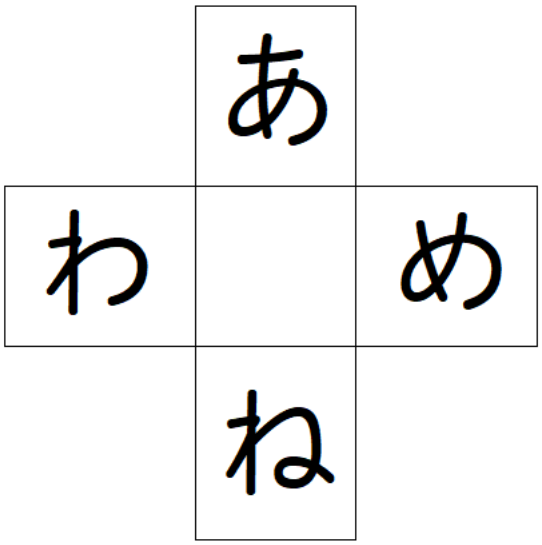


③

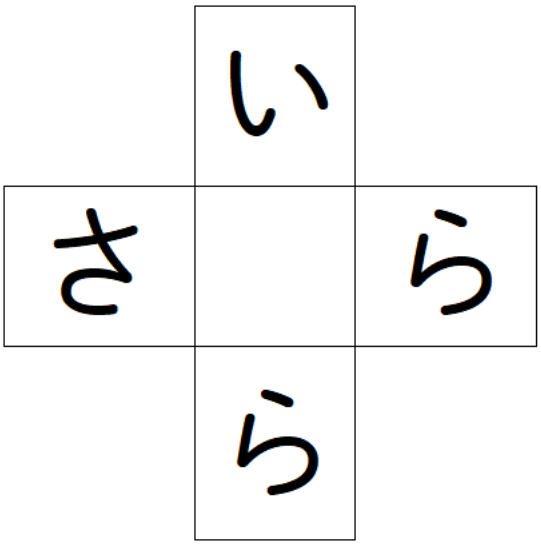


ら / た / ん

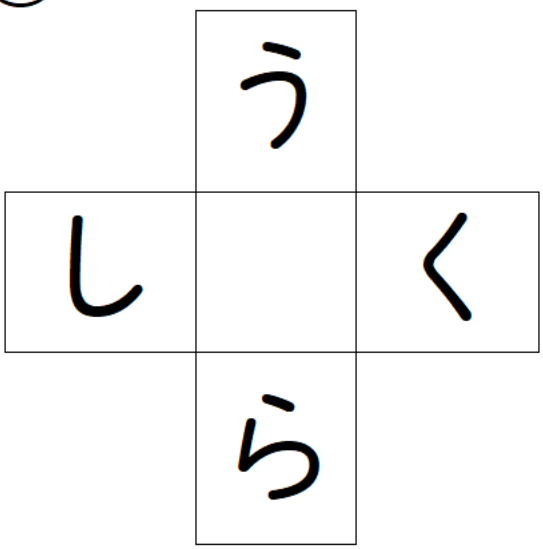
⑤



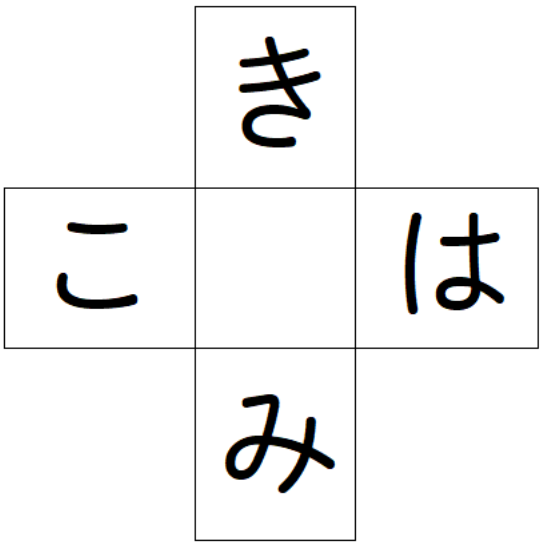
⑥



⑦



⑧



ず / の / く / か

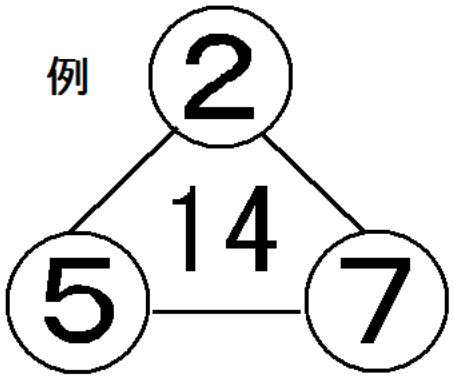
○に入る数字を当てよう！

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。

例



２＋５＋７＝14

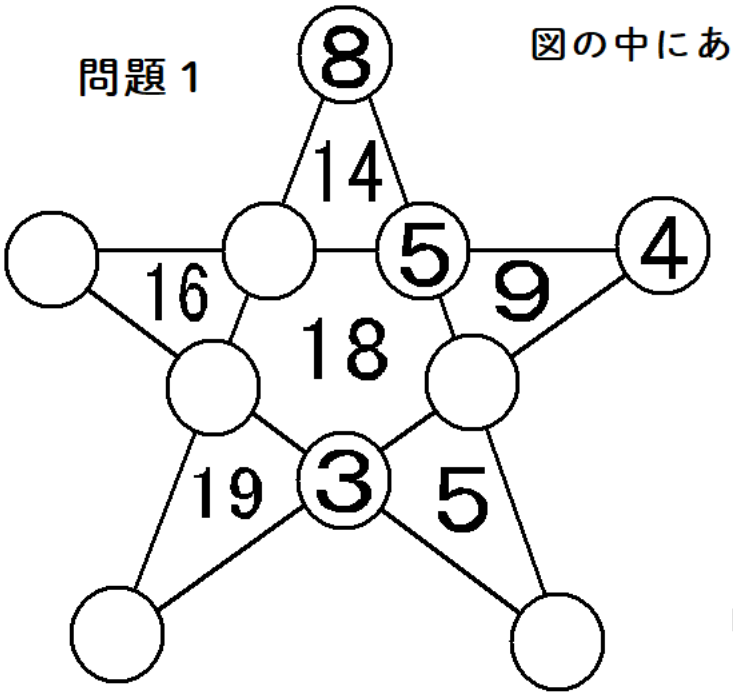
右の”例”のように角の丸に数字を入れ、

計算式を完成させます。

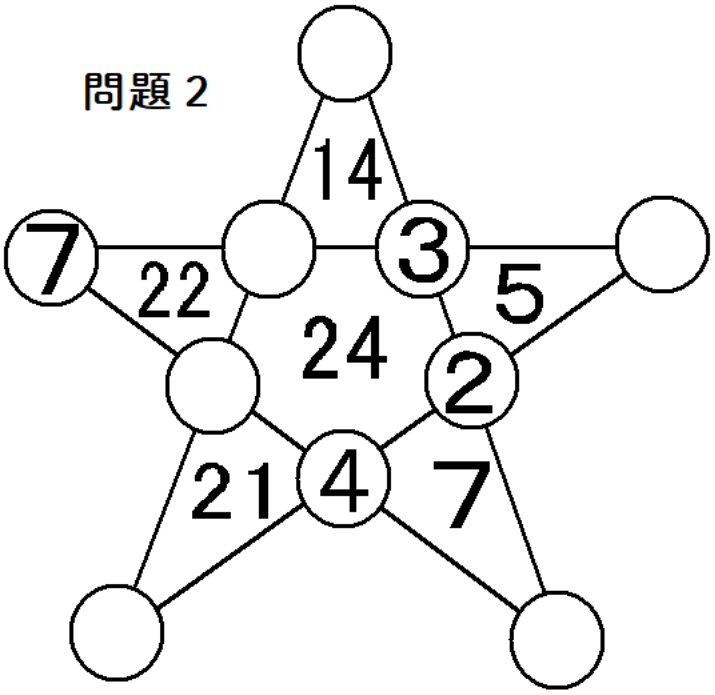
※同じ数字を使うことは出来ません。
↑４＋５＋５＝14など…

問題１

図の中にある”○”に直接書き込んでください！



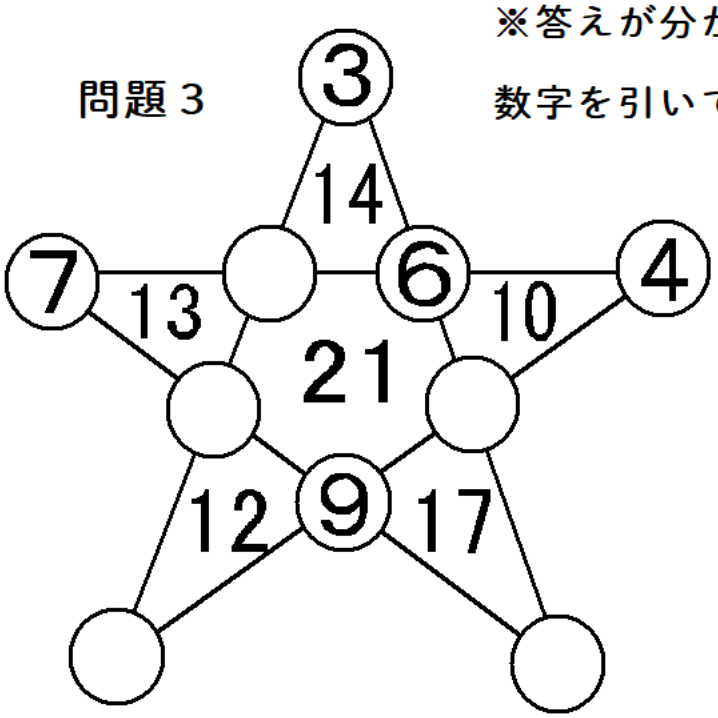
問題２



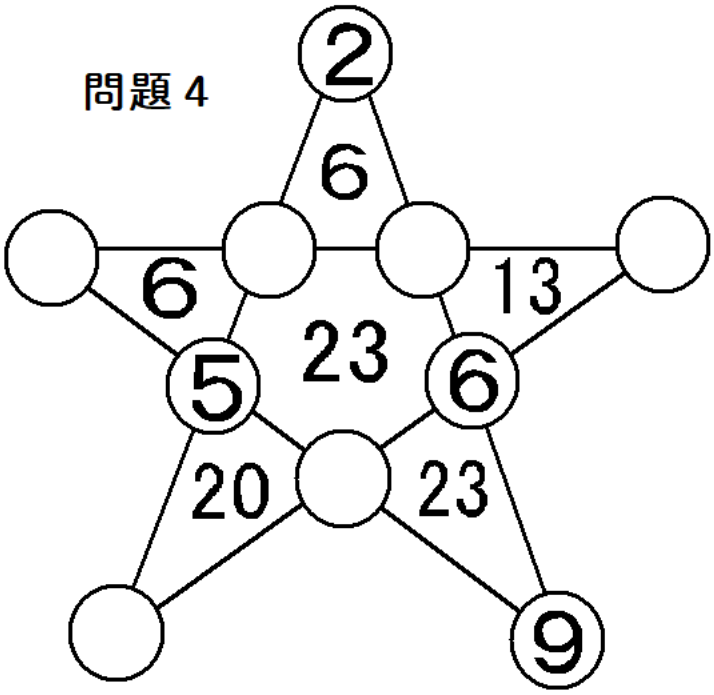
図の中にある”〇”に直接書き込んでください！

※答えが分からない時は、中の数字から”〇”の数字を引いてみましょう！

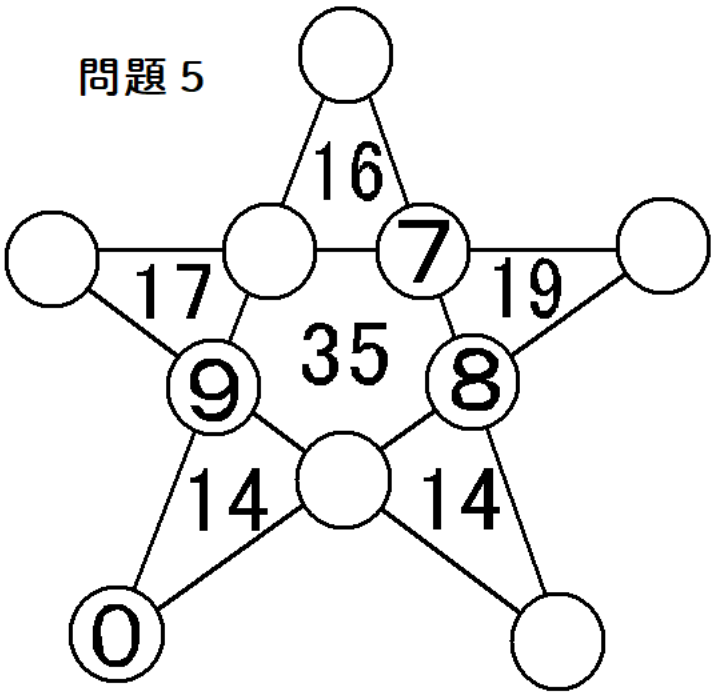
問題３



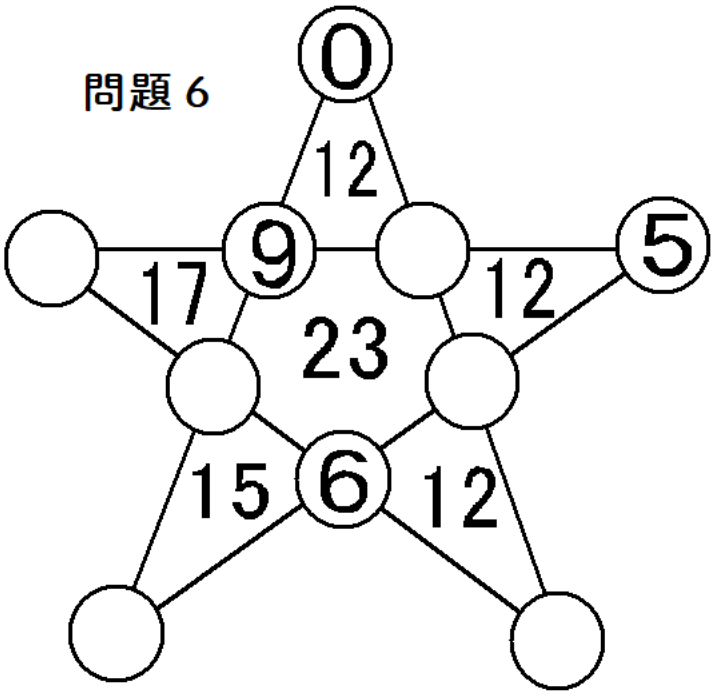
問題４



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

4			
1		4	2
2	4		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	
		1	4
3	2		
	1		

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題３

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

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〇）

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

本	末		倒

問題２

花	鳥	風	

問題３

言		道	断

問題４

	頭	滅	却

問題５

七		八	起

問題６

以	心		心

～四字熟語意味～（ヒント）

問題１、物事の結果と過程や目的と手段など、重要なことと瑣末なことを取り違えること

問題２、自然界の美しい景物のこと

問題３、もっての外であること

問題４、雑念を排して集中すれば、火の中でも涼しく感じるということ

問題５、幾回失敗しても力を落とさず、立ち上がって奮闘すること

問題６、言葉によらずに、お互いの心から心に伝えること

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

①	2	+	4	=	6
②	6	+	8	=	14
③	14	−	7	=	7
④	43	−	15	=	28
⑤	3	×	3	=	9
⑥	6	×	7	=	42
⑦	28	÷	4	=	7
⑧	60	÷	5	=	12

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	17	+	13	=	30
②	67	+	35	=	102
③	92	−	46	=	46
④	175	−	88	=	87
⑤	4	×	12	=	48
⑥	11	×	15	=	165
⑦	117	÷	9	=	13
⑧	231	÷	21	=	11

3文字クロスワード問題！

クロスワードの空欄に当てはまる文字を下から選んで入れてみよう！

例

	と	
し	か	く
	げ	

①

	れ	
と	ん	び
	げ	

②

	あ	
た	ら	い
	れ	

③

	ぼ	
た	た	み
	ん	

ら / た / ん

⑤

	あ	
わ	か	め
	ね	

⑥

	い	
さ	く	ら
	ら	

⑦

	う	
し	ず	く
	ら	

⑧

	き	
こ	の	は
	み	

ず / の / く / か

○に入る数字を当てよう！

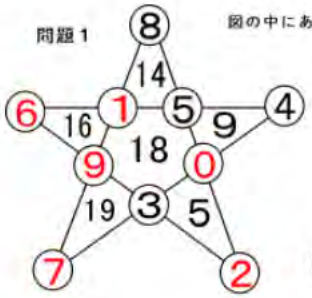
線で囲まれた数字は、それぞれの角にある○の合計を表しています。
空いている○に数字を入れて完成させましょう。
ただし、○の中には０～９の異なる数字がそれぞれ入ります。

例

2 + 5 + 7 = 14

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

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

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

難問！

次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題３

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

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〇）

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

本	末	転	倒

問題２

花	鳥	風	月

問題３

言	語	道	断

問題４

心	頭	滅	却

問題５

七	転	八	起

問題６

以	心	伝	心

～四字熟語意味～（ヒント）

問題１、物事の結果と過程や目的と手段など、重要なことと瑣末なことを取り違えること

問題２、自然界の美しい景物のこと

問題３、もっての外であること

問題４、雑念を排して集中すれば、火の中でも涼しく感じるということ

問題５、幾回失敗しても力を落とさず、立ち上がって奮闘すること

問題６、言葉によらずに、お互いの心から心に伝えること

季節のおすすめレシピ

しいたけの和風アヒージョ（2人分）

【材料】

しいたけ……10個
えび……10尾
片栗粉……小さじ1と1/2
塩……ひとつまみ
オリーブ油……大さじ5
しょうゆ……大さじ1
にんにく……ひとかけ
刻みネギ……お好みで

JA愛知北

【作り方】

① しいたけは軸を取っておく。軸はみじん切りにする。えびは殻をむき、背ワタを取って粗めに刻む。にんにくは皮をむき薄くスライスする。
② ①のえびとしいたけの軸を混ぜ合わせ、片栗粉と塩をもみこむ。
③ ②をしいたけに詰める。
④ 小さめのフライパンにオリーブ油を弱火にかけ、①のにんにくを入れて香りを出す。
⑤ にんにくが少し色づいてきたら③を加え、しょうゆをまわしかける。
⑥ ふたをして5～10分煮込む。
⑦盛り付けし、お好みで刻みネギをちらす。

冬魚のカルパッチョ

作り方

① サーモンとまぐろはそぎ切りにする。
② レタスと水菜はちぎって冷水に放つ。
③ 白ごまを炒ってすり鉢ですり、ドレッシングを混ぜる。
④ ①、②を色どりよく盛り、上にドレッシングをかける。

材料４人分

〇刺身用魚 …200g
（サーモン、びんちょうまぐろなど）
〇レタス …1/3 個
〇水菜 …1/3 束
〇白ごま …大3

〇ドレッシング
・プレーンヨーグルト …大1/2 カップ
・サラダ油 …大2
・塩、こしょう …各適宜
・にんにくのおろし …2 片

暮らしのお役立ち情報

パスポートの更新がスマホで可能に！ 3月27日から

立春もすぎ、日がだんだんと長くなってきました。前号では飛行機に持ち込めるものを特集しましたが、今回は、海外旅行がより便利になるお話しです。有効期限が１年以内になったパスポートの更新がマイナンバーカードがあれば、スマートホンでもできるようになります。これまで更新申請と受取に２回窓口へ行く必要がありましたしたが、これにより受取のみの１回になります。

スマートホンで更新できる条件とは？

パスポート更新の申請がオンラインでできるのは、次の2つのパターンのうち、いずれかに該当する場合です。

パターン1：パスポートの残存有効期間が1年未満となった場合
パスポート更新の申請は、有効期間が1年未満となったときから行うことができます

パターン2：パスポートの査証欄（ビザの貼りつけや入国スタンプの押印に使われるページ）の余白が残り見開き3ページ以下になった場合

注意！初めて申請する場合、お手持ちのパスポートが既に失効している場合、戸籍上の氏名や本籍地に変更があった場合などは、オンライン申請の対象外です！

パスポート更新のオンライン申請って、どうやるの？

事前に準備するもの

1　有効期間内のパスポート
2　申請者のマイナンバーカード
　利用者証明書用電子証明書パスワード（4けた）とマイナンバーカードの署名用電子証明書暗証番号のパスワードも忘れずに。
3　マイナポータルアプリ対応のスマートフォン
4　マイナポータルアプリのインストール

パスポート　電子申請　検索

詳しくは外務省ホームページをご覧ください

パスポート更新のオンライン申請の流れ

Step1　マイナポータルアプリで、ログインしてパスポートの受取窓口を選択

Step2　画面の案内に従って、以下を行う
・ご自身の顔写真の撮影
・ご自身の署名（サイン）の撮影
・申請者情報（氏名、本籍）の入力

Step3　マイナンバーカードやパスポートの読み取りを行います。署名用電子証明書を付与し、申請データを提出

Step4　マイナポータルに交付日の通知が届いたら６ヶ月以内に窓口に行き、手数料を支払いパスポートをもらう

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、「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♪

1月のテーマ：「今年の目標」について

ペンネーム「お餅」

今年の目標は健康に気をつけて生活することです。春から新型コロナウイルスが５類に下がるので、今までの日常（コロナ禍）に大きな変化が起こってくると予想しています。そんな中でも健康に楽しく生活していきたいです。

ペンネーム「かこちゃん」

今年も健康に気をつけてAM６時25分からのテレビ体操からはじまります！日曜日以外は欠かさずに体操をやっています。朝の体操は気持ちが良いですね！

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

新年になり、家族で初詣に出かけると、たまたま知り合いに出会ってちょっと立ち話をしました。コロナ落ち着いたらまた一緒に出かけたいね～なんて話をすると楽しみができて、少し明るい気持ちになれました。

ペンネーム「かこちゃん」

１月15日のどんどん焼きには、孫と一緒にお参りをして、その帰りに西松屋で孫のセーターズボンを買いました。２年生なのに、身長が150cmで驚きました。その後にマックで買い物して、我が家でくつろぎました。来て良し、帰って良しですよ！

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
日々の日課を継続したり、先に楽しみを持っておくのは良いことですね！こもりがちになってしまうと、どうしても気持ちがマイナスの方向へ行きやすいので、適度に外の空気を吸ったり、誰かと一緒に出かけたりすることが大切です♪
今月も素敵なお便り、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】

２月になり、冬の寒さも厳しくなってきましたね。今回は節分にちなんで、貴方が恵方巻を食べながらしたい「願いごと」をついて教えてください！私はコロナが終息して、旅行に行きたいです！
皆さんの「願いごと」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、大掃除で出たゴミや捨てる家具を外へ出していると地域のお爺さんが「手伝うかい？」と声をかけてくれました。気遣いが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

「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