

幕別社協発!

MOCOちゃん

つながるメエーる便



6月になり、少しずつ温かくなり、外での活動も活発になってきましたね！

外出する機会が増えてくるので、こまめな水分補給や熱中症は勿論ですが、マスクの中に溜まった熱にも気をつけましょう！

まだ、朝と晩は肌寒いので、体を冷やさない様に気をつけてくださいね♪

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No. 33

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つていませんか？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いや家族、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 4 + 7 =

② 8 + 11 =

③ 16 - 8 =

④ 51 - 18 =

⑤ 6 × 2 =

⑥ 7 × 6 =

⑦ 24 ÷ 4 =

⑧ 72 ÷ 6 =

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 26 + 19 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 43 + \boxed{} = 78$$

$$\textcircled{3} \quad \boxed{} - 66 = 28$$

$$\textcircled{4} \quad 192 - \boxed{} = 79$$

$$\textcircled{5} \quad 6 \times 12 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 15 \times \boxed{} = 225$$

$$\textcircled{7} \quad 91 \div 7 = \boxed{}$$

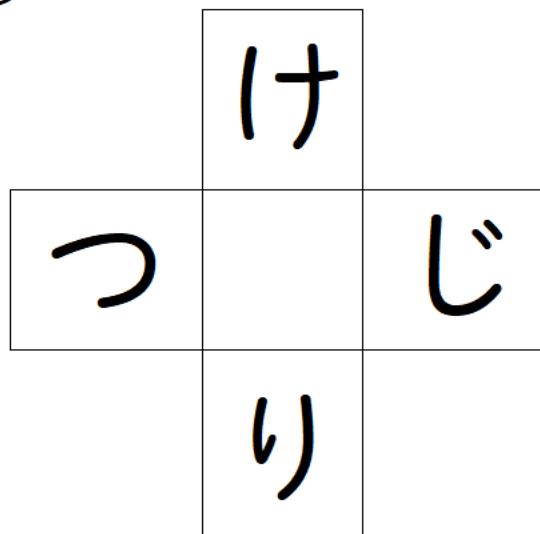
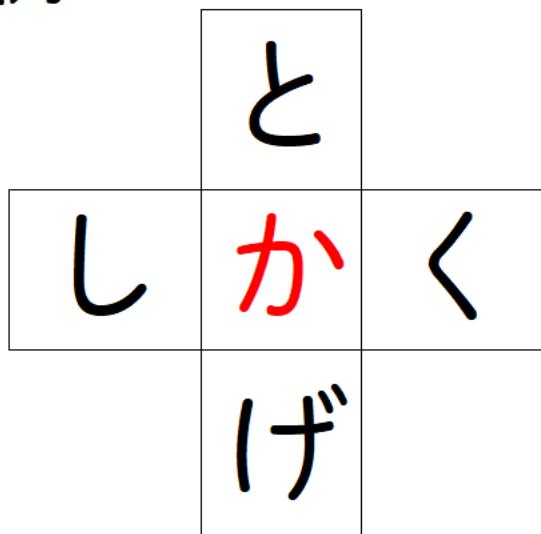
$$\textcircled{8} \quad \boxed{} \div 17 = 18$$

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！

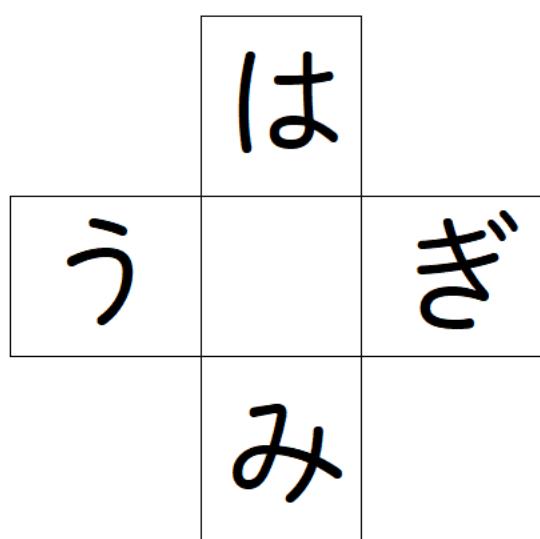
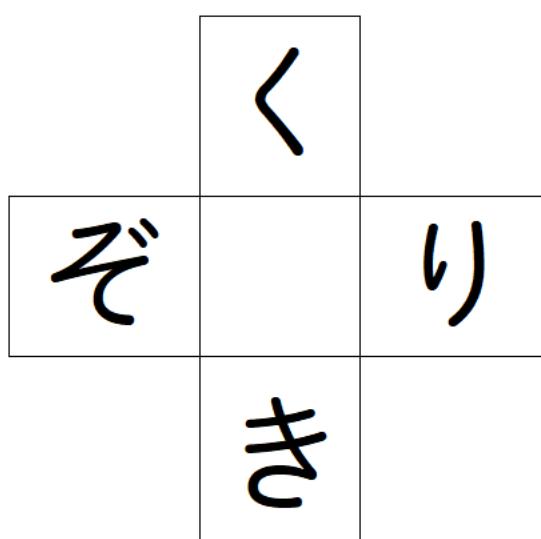
例

①



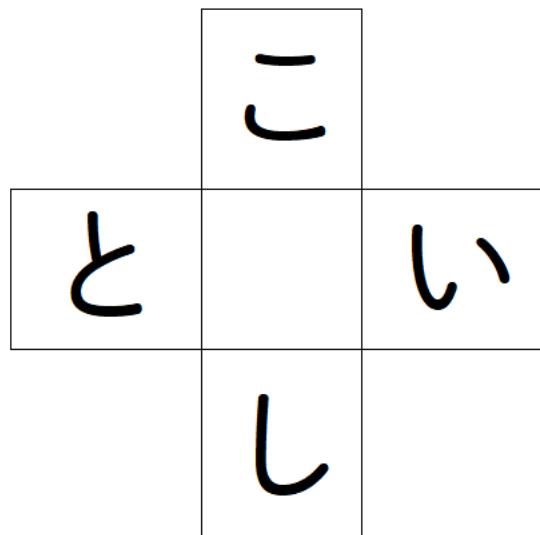
②

③

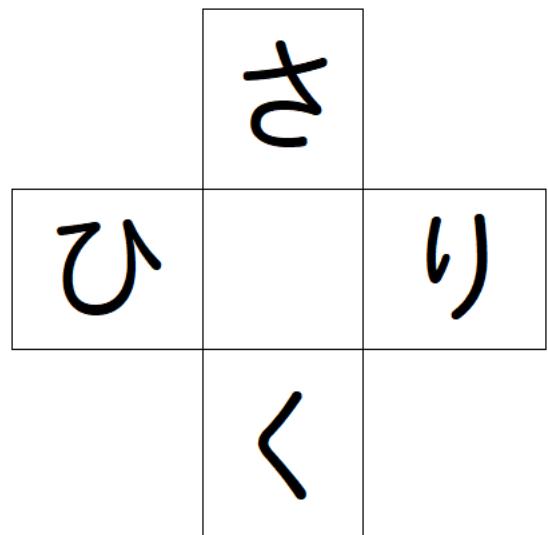


う / さ / む

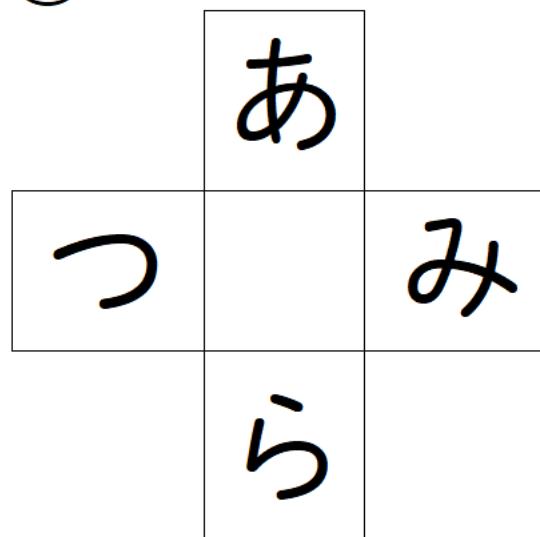
④



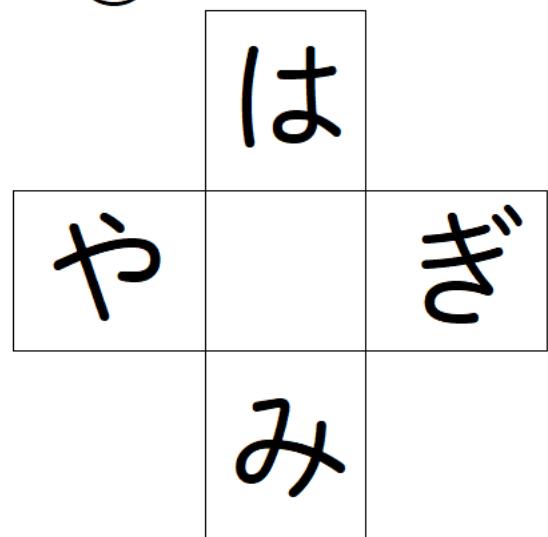
⑤



⑥



⑦

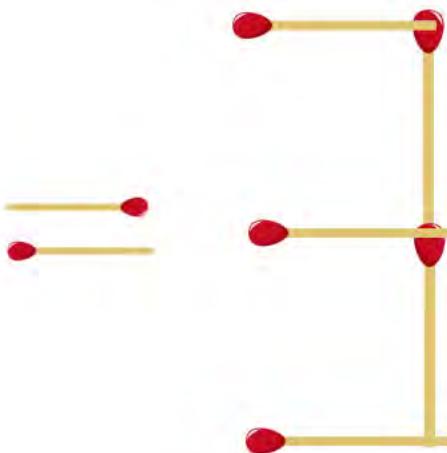


な / ぐ / け / ば

1本だけ動かして式を完成させよう！

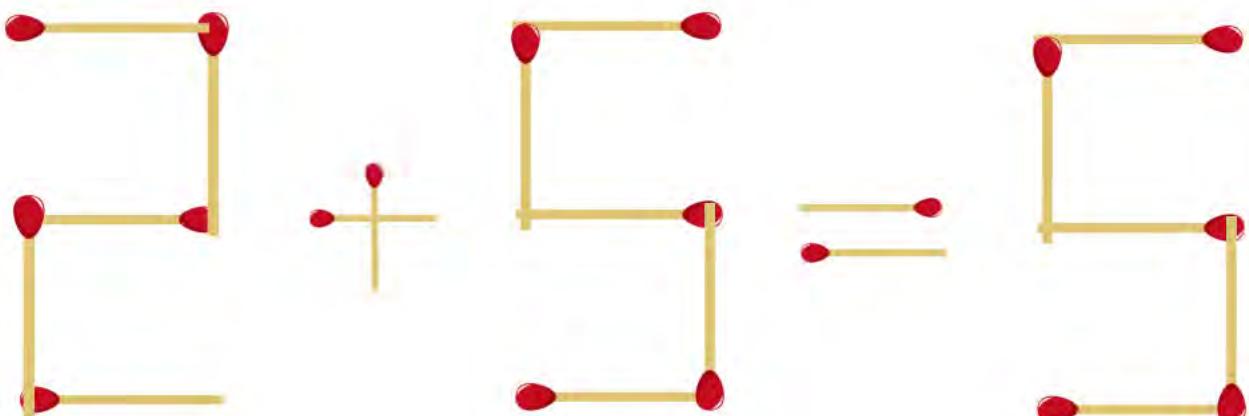
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



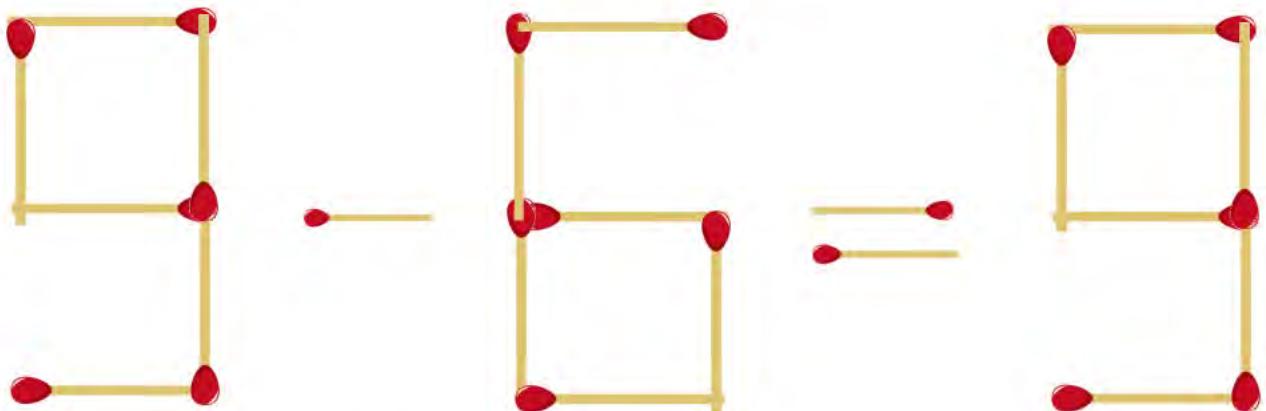
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題2>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

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	1	2	3
			1
1	4	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



	3		
1	4		
		2	3
		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

1	3					5		
4	9					8		
					3		4	1
					4	3	6	
	5		1					2
9			6	2				4
5							7	
				4	1			
	7	1		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つ潰していく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

—	石	二	
---	---	---	--

問題 2

—	朝	—	
---	---	---	--

問題 3

—		不	乱
---	--	---	---

問題 4

半		半	疑
---	--	---	---

問題 5

危	機	—	
---	---	---	--

問題 6

自	画		贊
---	---	--	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、一つの動きで二つの利益を得ること

問題 2、ほんのわずかな間のこと

問題 3、一つのことに集中して、他のことに心を奪われないこと

問題 4、半分は信じて、半分は疑っていること

問題 5、髪の毛一本ほどの少しの違いで危険に追い込まれること

問題 6、自分で自分を褒めること

脳トレ回答集♪

計算問題！

以下の問題に挑戦してみよう！

①	4	+	7	=	11
②	8	+	11	=	19
③	16	-	8	=	8
④	51	-	18	=	33
⑤	6	×	2	=	12
⑥	7	×	6	=	42
⑦	24	÷	4	=	6
⑧	72	÷	6	=	12

3

計算問題！

以下の□に入る数字を答えよう！

①	26	+	19	=	45
②	43	+	35	=	78
③	94	-	66	=	28
④	192	-	113	=	79
⑤	6	×	12	=	72
⑥	15	×	15	=	225
⑦	91	÷	7	=	13
⑧	306	÷	17	=	18

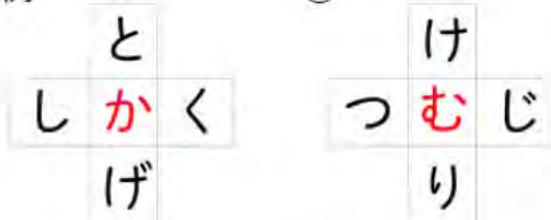
4

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！

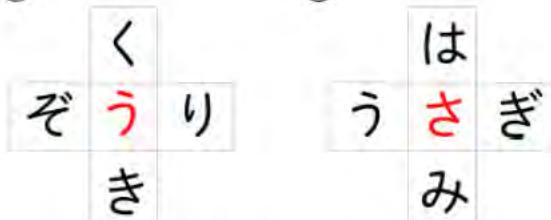
例

①



②

③

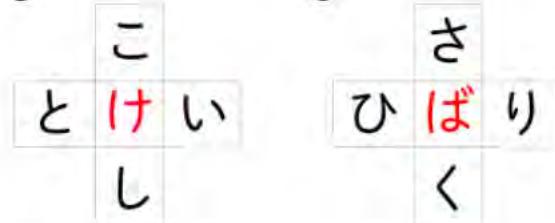


う / さ / む

5

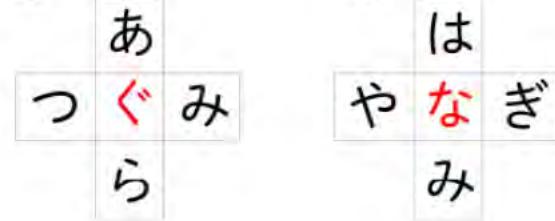
④

⑤



⑥

⑦



な / ぐ / け / ば

6

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1>



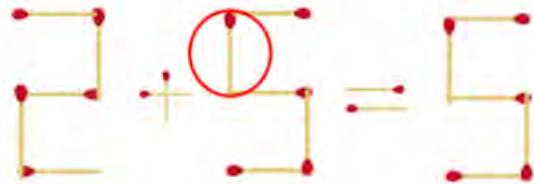
<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$4 - 1 = 3$$

※「7」の上の棒を下に移動する

7

<問題2>

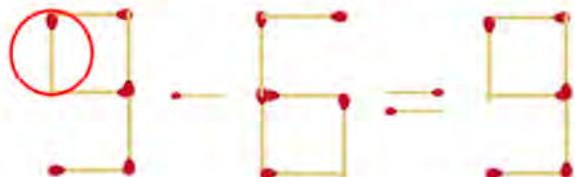


<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$2 + 3 = 5$$

※「5」の左の棒を右に移動する

<問題3>



<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$3 + 6 = 9$$

※「9」の左の棒を「-」に足す

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

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

9

難問！

次は少しだけ難いナンプレに

挑戦してみよう♪



問題3

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

・1つの枠内(3×3)、全体の範囲(9×9)に同じ数字は入らないので、

1つ1つ演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♪

10

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）

以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

一	石	ニ	鳥
---	---	---	---

問題 2

一	朝	一	夕
---	---	---	---

問題 3

一	心	不	乱
---	---	---	---

問題 4

半	信	半	疑
---	---	---	---

問題 5

危	機	一	髮
---	---	---	---

問題 6

自	画	自	贊
---	---	---	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、一つの動きで二つの利益を得ること

問題 2、ほんのわずかな間のこと

問題 3、一つのことに集中して、他のことに心を奪われないこと

問題 4、半分は信じて、半分は疑っていること

問題 5、髪の毛一本ほどの少しの違いで危険に追い込まれること

問題 6、自分で自分を褒めること

暮らしのお役立ち情報

《ご注意ください》



『新鮮だから安全』 ではありません!!



生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が多発しています！

鶏肉



市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています！

20%～100%

(※)

カンピロバクターって？

特徴：ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状（食べてから1～7日で発症）

：下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱（中心が白くなるまで焼く）
サラダなど生で食べるものは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒



(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より

● 家庭での食中毒を防ぐために ●

鶏肉は中心部までしっかりと加熱、
他の食材に菌が移らないように注意！



鶏肉は食生活に欠かせない食材です！
おいしく安全に食べましょう。



厚生労働省ホームページ「カンピロバクター食中毒予防について（Q&A）」もご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000126281.html>



厚生労働省

季節のおすすめレシピ

Eggplant lasagn

ナスラザニア（2人分）



※写真はイメージです

【材料】

- ナス……………2本
- ホールトマト缶……………1缶
- 合いびき肉……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- とろけるチーズ……………150g
- 塩こしょう……………適量

【作り方】



- ① ナスは輪切りに、玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにトマト缶を入れ、トマトを軽くつぶしておく。
- ② フライパンにオリーブ油（大さじ1）を熱し、ナスに焼き目がつくまで焼き、皿に取り出していく。
- ③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、透明になったら合いびき肉を加え、色が変わらるまで炒める。
- ④ ①のトマト缶と塩こしょうを加え、とろみがつくまで混ぜながら煮詰める。
- ⑤ 耐熱皿にナスとトマトソースが層になるように交互に敷き詰め、上からチーズをかける。
- ⑥ オーブン（又はトースター）でチーズに焼き目がつくまで焼く。

かんたん無限ピーマン



材料2人分

- | | |
|-----------|------|
| ○ピーマン | 4～5個 |
| ○ツナ缶玉 | 1缶 |
| ○顆粒ガラスース | 小さじ1 |
| ○ごま油 | 小さじ2 |
| ○塩、コショウ | 少々 |
| ○白ごま（好みで） | 少々 |

作り方

- ①ピーマンは種を取り、横向きの薄切りにする。
- ②ピーマン、ツナ缶、調味料を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分半加熱する
- ③お好みで白ごまをふって出来上がり



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5年度の
プレゼント内容…ティッシュ箱×5、キッチンペーパー



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くべきだと思っています。

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」

ギリトリ
線



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

5類に下がってから、友達と一緒にお茶をしました。お互いにコロナ禍での不満や変化についての近況報告やちょっとした世間話をしていました。施設やお店などの入口に設置してあった消毒液がなくなっていることに気がつき、コロナがより身近なものになっていく感覚がありました。外出する際、まだマスクや消毒などの感染対策は行いますが、少しずつマスクを付けない方も見られる様になってきていますね。

友達と、5類に下がり、気軽に外出できる喜びはあるけど、同時に感染者数の増加への不安の気持ちもあるよね。なんて贅沢な悩みを話しました。



担当より

今回もお便りありがとうございます♪

長い自粛期間もあり、久しぶりの旅行や友人と遊ぶのは良い息抜きにもなったのかなと思います。ただ、同時に感染者数が増加しているので、心配な方はマスクや消毒などの感染対策をし、自分の身体を守りましょう…。

今月も素敵なお便り、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】

6月になり、梅雨の時期が続きますが、気温が高い日もあり、少しづつ夏に近づいていると感じます。そこで今回は皆さんの「好きな天気」を教えてください！私は暑過ぎず、寒すぎない曇りが過ごしやすくて好きです！

皆さんの「好きな天気」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、ご近所のミニバレーサークルに参加させていただいたことです♪参加者の殆どが75歳以上の方でしたが、皆さん動きが凄く、ついていくので精一杯でした…！

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

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きか、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