

幕別社協発!

MOCOちゃん

つながるメエーる便



7月に入り、かなり暑い日が続くようになってきましたね…。

熱中症や脱水症状には気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。また、マスク内に熱が籠ることで、熱中症や脱水症状になるリスクもありますので、適度にマスク内の熱を外に逃がしましょう！

「私のつながり報告」もお待ちしています♪



No.34

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 3 + 5 =

② 9 + 12 =

③ 14 - 8 =

④ 48 - 17 =

⑤ 4 × 3 =

⑥ 6 × 7 =

⑦ 30 ÷ 5 =

⑧ 80 ÷ 10 =

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 23 + 18 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 49 + \boxed{} = 82$$

$$\textcircled{3} \quad \boxed{} - 54 = 20$$

$$\textcircled{4} \quad 187 - \boxed{} = 78$$

$$\textcircled{5} \quad 4 \times 13 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 14 \times \boxed{} = 210$$

$$\textcircled{7} \quad 84 \div 7 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad \boxed{} \div 18 = 13$$

野菜に関する漢字問題！

以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

胡瓜

()

茄子

()

薇

()

④

⑤

⑥

小豆

()

茗荷

()

南瓜

()

みょうが/にら/きゅうり/かぼちゃ/
しょうが/なす/ぜんまい/あずき

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

猫

虎

海豹

()

()

()

④

⑤

⑥

麒麟

狸

猪

()

()

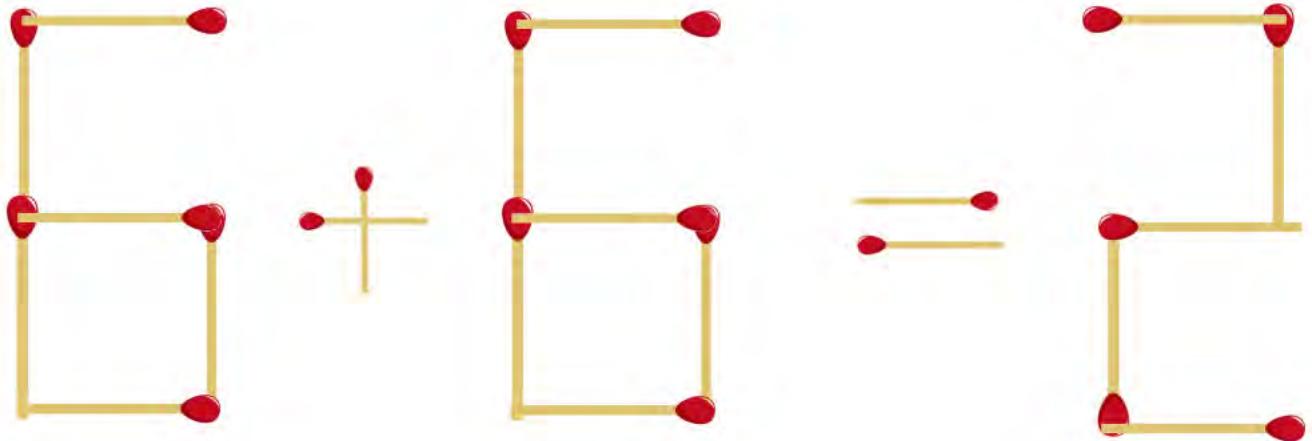
()

いのしし/ひょう/あざらしたぬき/
さる/いるか/ねこ/とら/きりん

1本だけ動かして式を完成させよう！

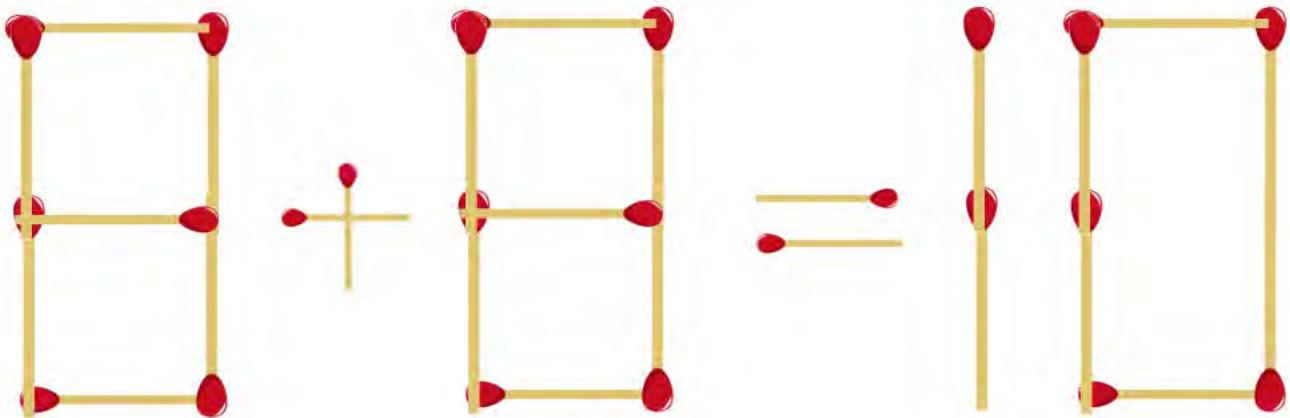
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



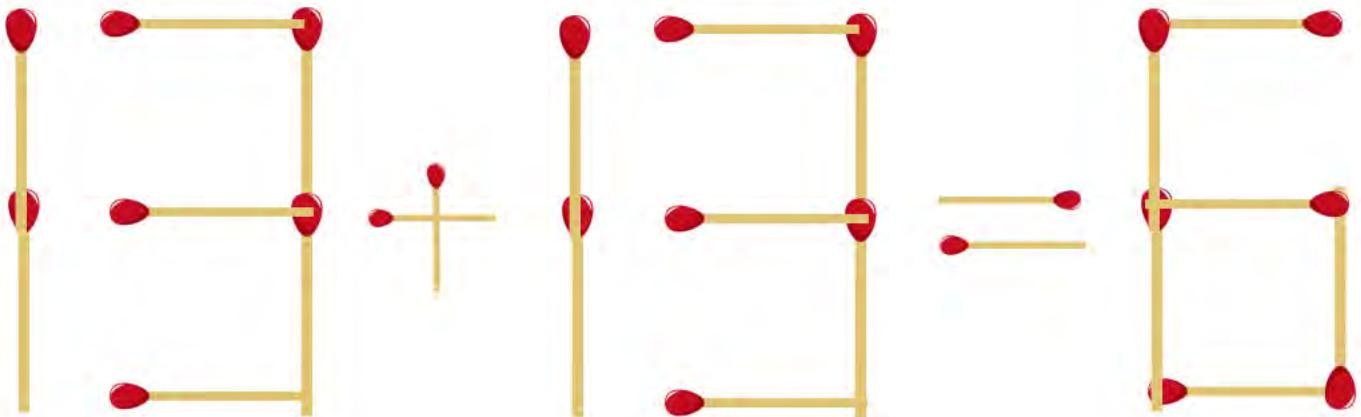
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<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

3			
1	2	3	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



	4		
2	3		
		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3

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

同じ数字を探しましょう！

それぞれの囲みの中に、同じ数字が1組だけあります。

それを探し出して○で囲みましょう。

①

187	373	621	363	492
737			294	249
485	584	126		737
957	866	374	781	

答え

②

765	191	256	664	647
		480		932 265
345	647	847		
339	746	135	490	154

答え

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

①	3	+	5	=	8
②	9	+	12	=	21
③	14	-	8	=	6
④	48	-	17	=	31
⑤	4	×	3	=	12
⑥	6	×	7	=	42
⑦	30	÷	5	=	6
⑧	80	÷	10	=	8

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	23	+	18	=	41
②	49	+	33	=	82
③	74	-	54	=	20
④	187	-	109	=	78
⑤	4	×	13	=	52
⑥	14	×	15	=	210
⑦	84	÷	7	=	12
⑧	234	÷	18	=	13

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

胡瓜

茄子

薇

(きゅうり)

(なす)

(ぜんまい)

④

⑤

⑥

小豆

茗荷

南瓜

(あづき)

(みょうが)

(かぼちゃ)

みょうが/にら/きゅうり/かぼちゃ/
しょうが/なす/ぜんまい/あづき

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

猫

虎

海豹

(ねこ)

(とら)

(あざらし)

④

⑤

⑥

麒麟

狸

猪

(きりん)

(たぬき)

(いのしし)

いのしし/ひょう/あざらし/たぬき/
さる/いるか/ねこ/とら/きりん

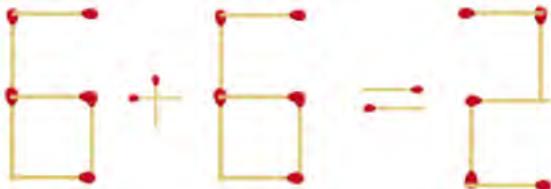
5

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>



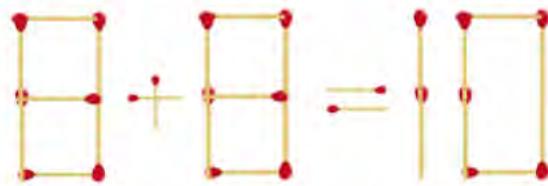
<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$8 - 6 = 2$$

※「+」を「-」にし、「6」を「8」にする

7

<問題2>

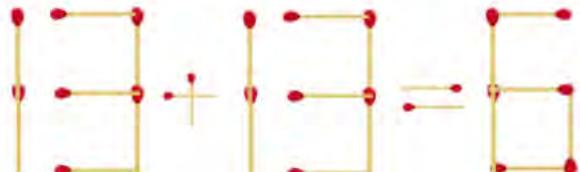


<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$8 + 8 = 16$$

※「10」の「0」を「6」にする

<問題3>



<答え> 次下の枠に書き込んでください

$$19 - 13 = 6$$

※「+」を「-」にし、「13」を「19」にする

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

3	4	1	2
1	2	3	4
2	3	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



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

9

難問！

次は少しだけ大きいナンプレに
挑戦してみよう♪



問題3

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

・1つの枠内(3×3)、全枠の総横(9×9)に同じ数字は入らないので、
1つ1つ演していくけば答えはでてきます。

辛脛トレスは正解。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

同じ数字を探しましょう！

それぞれの囲みの中に、同じ数字が1組だけあります。

それを探し出して○で囲みましょう。

①

187	373	621	363	492
737			294	249
485	584	126		737
957	866	374	781	

答え

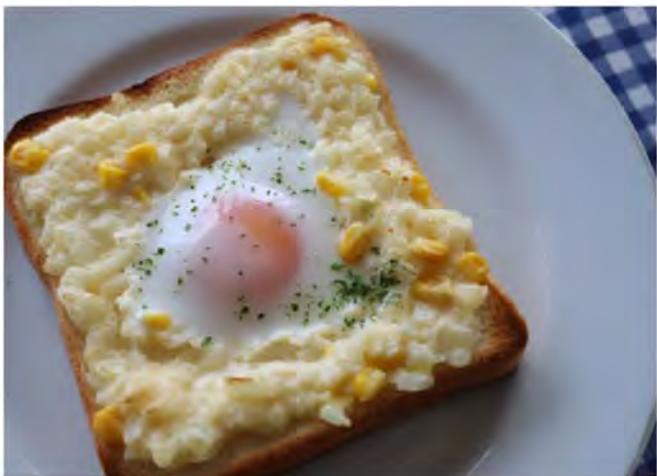
②

765	191	256	664	647
		480		932 265
345	647	847		
339	746	135	490	154

答え

季節のおすすめレシピ

自家製タルタルトースト (2人分)



【作り方】

JA愛知北

- ① たまねぎはみじん切りにし、水にさらしてておく。コーン缶は水気をきつておく。
- ② ボウルに☆の材料と①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 食パンの耳から1cm内側に四角に切り込みを入れ、手で内側を押してくぼみをつける。
- ④ くぼみのまわりに②のタルタルソースを乗せ、くぼみにたまごを割る。
- ⑤ トースターで焦げ目がつくまで焼き、その後、アルミホイルをかぶせてたまごに火が通るまで焼く。
- ⑥ お好みでパセリを散らす。

【材料】

・たまねぎ……80g	・食パン…2枚
・コーン缶……30g	・たまご…2個
☆マヨネーズ…大さじ4	・パセリ…お好みで
☆レモン汁……小さじ1/2	
☆砂糖…………小さじ1/2	

エビとブロッコリーのオーロラ炒め



材料2人分

ブロッコリー	1/2房
マッシュルーム	6個
エビ	10尾
おろしにんにく	小さじ1/2
☆タレ	
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩・黒こしょう	適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。マッシュルームは半分に切る。
- ②エビは殻をむいて背わたを取り、おろしにんにくをまぶしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、エビを炒める。色が変わったら、マッシュルーム、ブロッコリーを加えてさらに炒める。
- ④タレを混ぜて③に加え、塩コショウで味を調える。

暮らしのお役立ち情報

「竜巻注意情報」で竜巻への注意を呼びかけます

竜巻発生の可能性に応じた段階的な情報発表を行います。

情報発表のタイミング

半日～1日前

「気象情報」発表

■「竜巻など激しい突風のおそれ」と明記します。

数時間前

「雷注意報」発表

■落雷、ひょう等とともに、「竜巻」も明記します。

0～1時間前

「竜巻注意情報」発表

■今、まさに竜巻の発生しやすい
気象状況になっていることをお知らせします。

竜巻が発生しやすい
気象状況かどうか
事前に確認

外出前に最新の
注意報を確認

空の様子に注意し、
積乱雲が近づく兆しを
感じたら、ただちに
身の安全を確保

○○県竜巻注意情報 第1号
平成××年7月25日12時35分 △△地方気象台発表

○○県南部は、竜巻などの激しい突風が発生しやすい気象状況になっています。

空の様子に注意してください。雷や急な風の変化など積乱雲が近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めてください。
落雷、ひょう、急な強い雨にも注意してください。

この情報は、25日13時50分まで有効です。

※「竜巻注意情報」は、「竜巻」だけではなく、発達した積乱雲に伴って発生する激しい突風(ダウンバースト・ガストフロント)も対象としています。

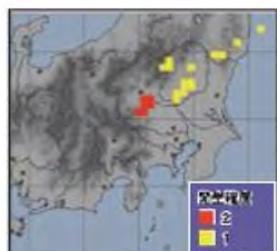
都道府県内のどの地域で、いつまで注意が必要か
明記しています。(発表から約1時間が目安)

常時(10分毎)

「竜巻発生確度ナウキャスト」

■ナウキャストで詳細な領域を把握できます。

戸外では、
携帯電話サービスで
最新のナウキャスト
を随时確認



竜巻など激しい突風が発生する可能性が高い領域を、2段階の発生確度で表します。

- 2 竜巻などの激しい突風が発生する可能性があり注意が必要である。
- 1 竜巻などの激しい突風が発生する可能性がある。



(PC) <http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>
(携帯) <http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/radnowc/>

竜巻発生!!



現在の観測・予測技術では、竜巻等激しい突風の発生を
事前に予測できない場合もあります。

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「かこちゃん」さんと「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♪



6月のテーマ：「好きな天気」について

ペンネーム「かこちゃん」

私は大好きな「スイカ」を食べたいので、25°C程が良いです。28°C~30°Cを過ぎるとソーメンしか食べられないし、食欲が出ないので嫌いです。晴れて少し風があるのがいいかもね！夏は素足で生活できて、ノースリーの洋服が着れて良い！

ペンネーム「お餅」

私は暑いのが苦手なので、夏は曇り、春秋冬は晴れが好きです！やはり過ごしやすいのが一番ですね。（最近暑い日が続いて辛いです…）



つながりエピソード

ペンネーム「かこちゃん」

今年から脳トレ仲間と麻雀を始めました。私は初体験ですが、指先の運動に良いですね！牌を両指で集めて、積める様に成って楽しいです。75歳の手習いで脳トレに効果ありかも！私のこれから先の老化防止ですね！頑張ります！

ペンネーム「お餅」

厳しい暑さが続き、息子と一緒に家で伸びていました…。気休め程度ですが、風鈴を飾り、音を聞きながらソーメンを食べていて、息子が「これが風流か」と呟いて思わず笑ってしまいました。誰に教わったんでしょうかね…



担当より

今回もお便りありがとうございます♪

暑い日が続いているので、こまめに水分を取り、熱中症や脱水症状にならないように気をつけましょう！また、5類に下がりましたが、マスクを付けて外出する機会が多いと思いますので、マスク内の熱を外に逃がしたりすることも効果的です。

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】

7月になり、暑い日が続くようになってきました。もう少し暑い日が続きますので、こまめな水分補給を取り、熱中症や脱水には気をつけましょう。夏バテにも注意ですよ！

今回は皆さんの「今年の夏にやりたいこと」を教えてください！私は、コロナが5類に下がったので、かちまいの花火を近くで見たいです♪

皆さんの「今年の夏にやりたいこと」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、地域の方々と一緒に花壇の草取りをしたことです。その日は気温が高く、皆で冷たいお茶を飲みながら「暑いけど楽しいね」と会話しながら作業しました！

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、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