幕別社協発!

MOCOちゃん つながるメエーる便

９月になり、かなり過ごしやすい気温になってきましたが、まだ日によっては気温が高くなったりと、気温差があるので風邪を引かない様に気をつけてくださいね。毎朝テレビで気温の確認を忘れずに…！

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No. 36
令和5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、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	3	＋	5	＝	□
②	9	＋	14	＝	□
③	18	－	6	＝	□
④	37	－	18	＝	□
⑤	3	×	4	＝	□
⑥	6	×	6	＝	□
⑦	30	÷	5	＝	□
⑧	64	÷	8	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 14 ＋ 28 ＝ □

② 29 ＋ □ ＝ 63

③ □ － 37 ＝ 41

④ 158 － □ ＝ 75

⑤ 4 × 13 ＝ □

⑥ 14 × □ ＝ 182

⑦ 48 ÷ 12 ＝ □

⑧ □ ÷ 19 ＝ 13

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

鮭

（　　）

②

鯖

（　　）

③

鰻

（　　）

④

鯛

（　　）

⑤

鮪

（　　）

⑥

鯵

（　　）

まぐろ/あじ/たら/さけ/ししゃも/
はまち/さば/ふぐ/たい/うなぎ

花に関する漢字問題！

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

菊

（　　）

②

牡丹

（　　）

③

秋桜

（　　）

④

水仙

（　　）

⑤

椿

（　　）

⑥

桔梗

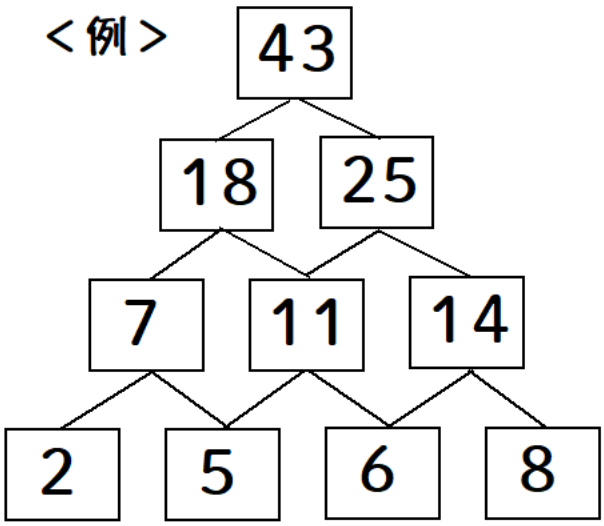
（　　）

つばき/こすもす/すいせん/ぼたん/
ききょう/ばら/きく/ひまわり/

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

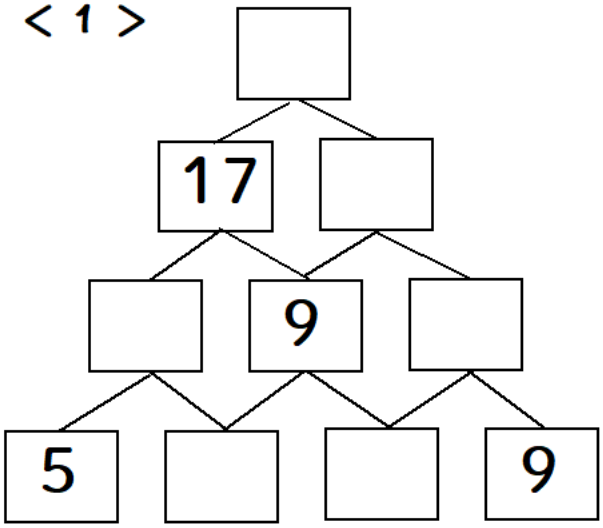
下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

＜例＞

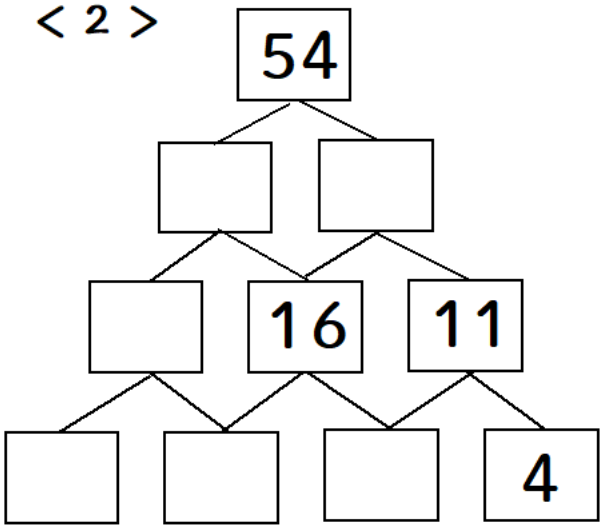


下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

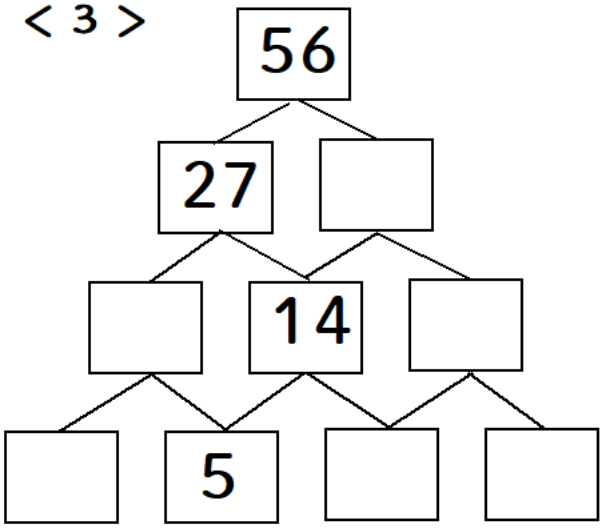
＜１＞



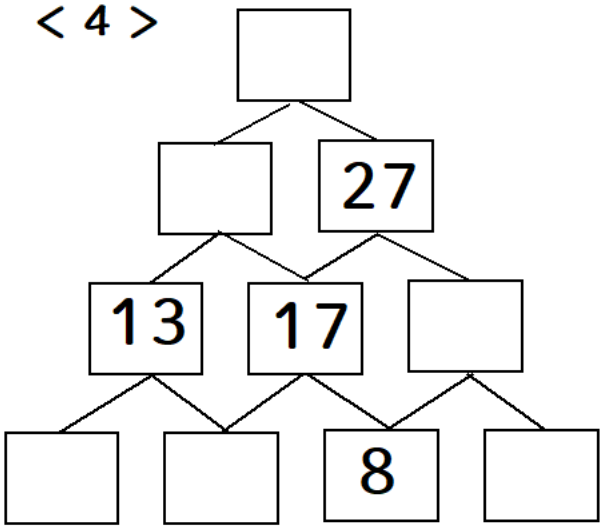
＜２＞



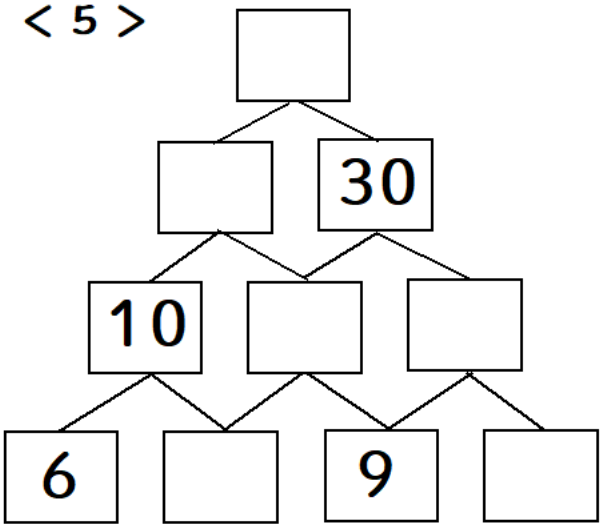
＜３＞



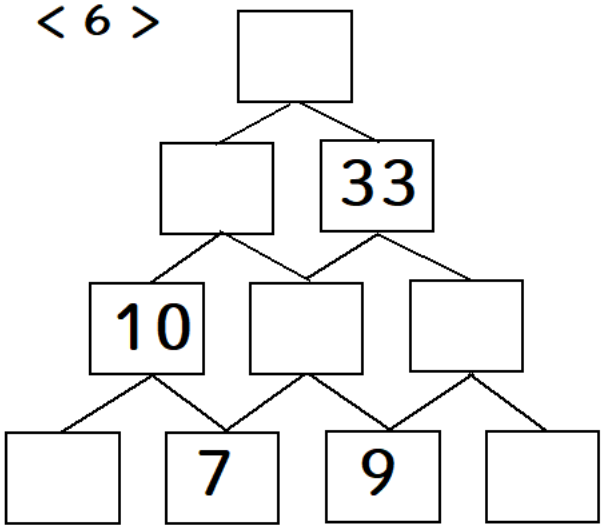
＜４＞



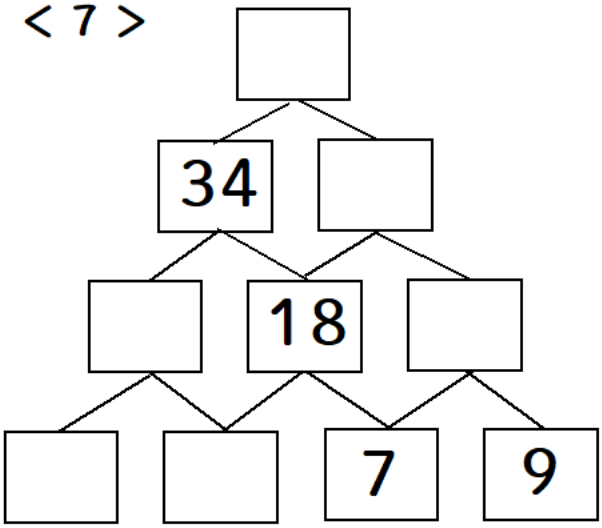
<5>



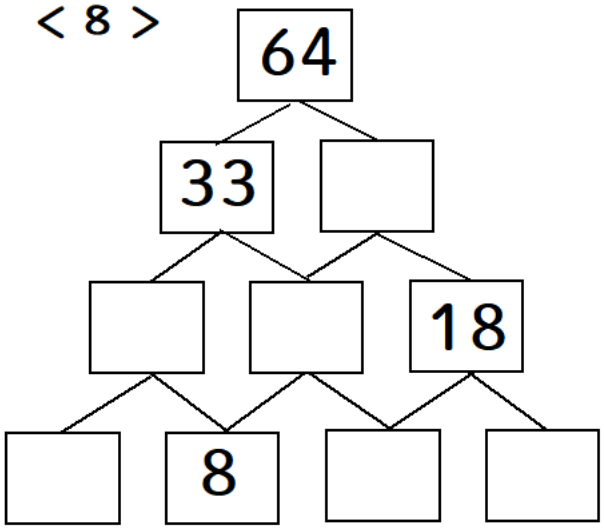
<6>



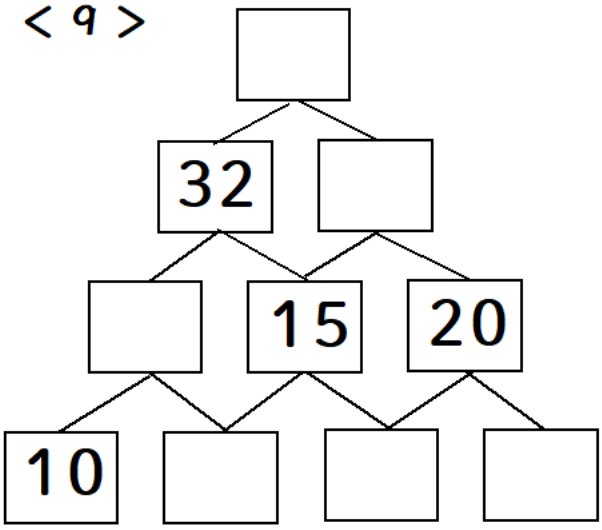
<7>



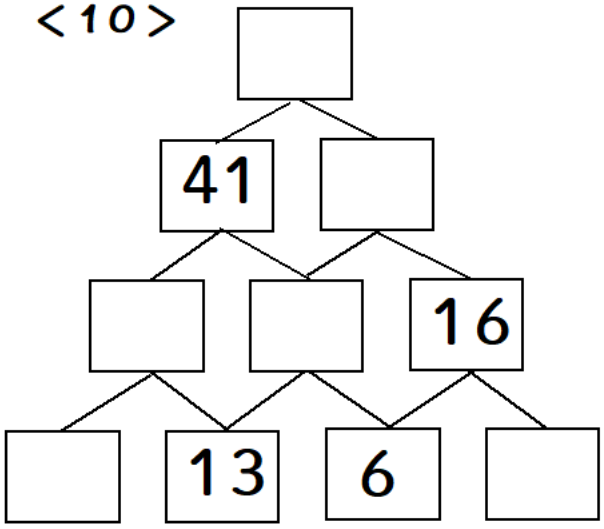
<8>



<9>



<10>



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	2	3	1
1			
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

	4		
1	3		
		2	4
		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

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

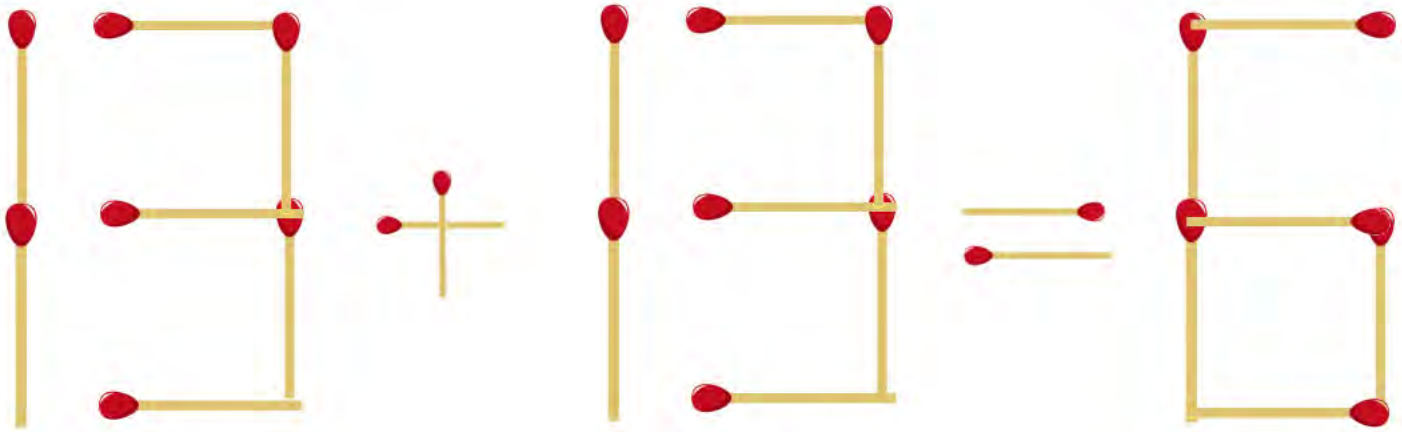
・１つの枠内（３×３）、全体の縦横（９×９）に同じ数字は入らないので、
　１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

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

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	＋	14	＝	23
③	18	－	6	＝	12
④	37	－	18	＝	19
⑤	3	×	4	＝	12
⑥	6	×	6	＝	36
⑦	30	÷	5	＝	6
⑧	64	÷	8	＝	8

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	14	＋	28	＝	42
②	29	＋	34	＝	63
③	78	－	37	＝	41
④	158	－	83	＝	75
⑤	4	×	13	＝	52
⑥	14	×	13	＝	182
⑦	48	÷	12	＝	4
⑧	247	÷	19	＝	13

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
鮭	鯖	鰻
（さけ）	（さば）	（うなぎ）
④	⑤	⑥
鯛	鮪	鯵
（たい）	（まぐろ）	（あじ）

まぐろ/あじ/たら/さけ/ししゃも/
はまち/さば/ふぐ/たい/うなぎ

5

花に関する漢字問題！

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
菊	牡丹	秋桜
（きく）	（ぼたん）	（こすもす）
④	⑤	⑥
水仙	椿	桔梗
（すいせん）	（つばき）	（ききょう）

つばき/こすもす/すいせん/ぼたん/
ききょう/ばら/きく/ひまわり/

6

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

43
18 25
7 11 14
2 5 6 8

下の２マスの数字の合計が上のマスに入ります。
空いた口に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。
下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

<1>

41
17 24
8 9 15
5 3 6 9

<2>

54
27 27
11 16 11
2 9 7 4

<3>

56
27 29
13 14 15
8 5 9 6

<4>

57
30 27
13 17 10
4 9 8 2

<5>

53
23 30
10 13 17
6 4 9 8

<6>

59
26 33
10 16 17
3 7 9 8

<7>

68
34 34
16 18 16
5 11 7 9

<8>

64
33 31
20 13 18
12 8 5 13

<9>

67
32 35
17 15 20
10 7 8 12

<10>

76
41 35
22 19 16
9 13 6 10

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	4	2
4	2	3	1
1	4	2	3
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

2	4	3	1
1	3	4	2
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

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

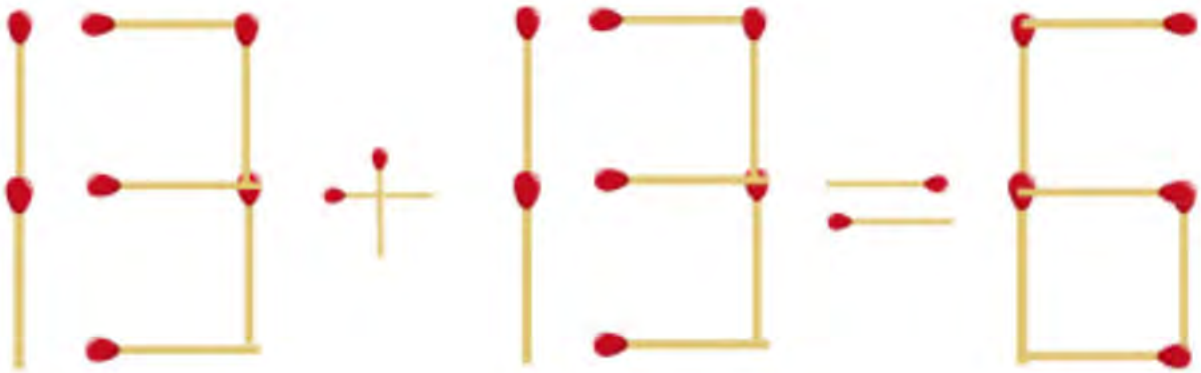
・１つの枠内（3×3）、全体の縦横（9×9）に同じ数字は入らないので、
１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

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

19−13＝6

※「+」の棒を移動し、「19」にする

暮らしのお役立ち情報

政府広報

2023年6月

アカミミガメ・アメリカザリガニが「条件付特定外来生物」に指定されました

ポイント1 寿命を迎えるまで大切に飼育して！

「条件付特定外来生物」への指定後も、ご家庭でペットとして飼育されているアカミミガメやアメリカザリガニは、これまでどおり飼うことができます。

ポイント2 野外に放さないで！

池や川など野外に放すことは禁止です。違反があった場合には、これまでの特定外来生物の扱いと同様に重い罰則（懲役又は罰金）が科されます。

ポイント3 飼い続けることができなくなったときは？

友人や知人、新しい飼い主探しを行っている団体などに譲ってください。
無償であれば申請などの手続きは不要です。

困ったときの相談窓口

＜環境省 アメリカザリガニ・アカミミガメ相談ダイヤル＞

【ナビダイヤル】0570-013-110
【IP電話などの場合】06-7739-7899

■受付時間
午前9時から午後5時
（12月29日から1月3日までは除く）
※通話料は発信者の負担となります。

季節のおすすめレシピ

きのこが入ったかぼちゃスープ

出典：JAみえなか

材料4人分

かぼちゃ	1/4個
しめじ	1/2パック
たまねぎ	1/2玉
水	200mL
牛乳	200mL
バター	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	適量

作り方

①かぼちゃは皮を適度に落とし、一口サイズに切り分ける。たまねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとって食べやすいサイズに切る。

②鍋にバターをひき、たまねぎを炒める。しんなりしたらかぼちゃとしめじを加えて軽く炒め合わせる。

③2の鍋に水を加え、沸騰したらふたをして弱火で10分ほど煮る。

④かぼちゃを粗くつぶし、牛乳を加える。コンソメと塩コショウで味を調えたら完成

タマネギのカレーマリネ

出典：JAみえなか

材料4人分

新タマネギ	2～3個（Ａ）
米酢	大さじ3
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1
クミンシード	好みで適量
粗挽き黒胡椒	好みで適量

作り方

①ボウルに（Ａ）を入れてよく混ぜる。

②タマネギは縦半分にしてから薄くスライスし、水に2～3分さらして水をよく切る

③①に②を加えてよく混ぜ合わせ、好みでクミンシード、胡椒をふって味を調える。

④冷蔵庫で1時間～半日ほど寝かせて出来上がり。

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：「秋の楽しみ」について

ペンネーム「お餅」

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と様々な秋があって決められないです…。秋刀魚、月見、紅葉刈り等々、楽しみがたくさんあります！季節の中で秋が一番好きなので満喫します。

キリトリ線

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

子ども達と一緒に芋掘りや豆などの収穫体験をしました。初めての体験で子ども達は大騒ぎでしたが、私は木の陰で力尽きていました。でも目を輝かせながら収穫している子ども達を見てホッコリ…。貴重な体験になったと思います。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
確かに様々な秋があって楽しみがたくさんありますね！収穫祭も秋の魅力の一つだと思います。子どもが楽しそうにしていると、見ているこっちも元気が湧いて来るので色々な体験・経験をさせてあげたくなりますね♪
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】

９月になり、かなり過ごしやすくなってきましたが、まだ気温が高くなる日もチラホラとあるので、気温差にやられないように注意しましょう！

今回は皆さんが思う「〇〇の秋」を教えてください！私は食欲の秋です！この時期は美味しい物が多くて、ついつい食べ過ぎてしまいます。

皆さんの「〇〇の秋」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、最近涼しくなってきたこともあり、散歩をするようになってきました。そこでご近所さんと何気ない会話や挨拶をすることが増えました♪

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