幕別社協発!

MOCOちゃん つながるメェーる便

12月になり、今年ももう終りますね…。なんだか１年があっという間でした。このMOCOちゃんつながるメェーる便も今年の10月で３年目を迎え、「毎月楽しみにしてるんだ」「次はこの問題が多いと嬉しい」などのお電話を貰うようになり、とても嬉しく思います。当初は、コロナ禍の影響により、自宅にこもりがちになってしまった時間を使い、問題集やつながり報告で健康維持や気分転換、皆さんのつながり続ける手段を掲載させていただきましたが、５類に変更になったことで、今まで以上に外出する機会も増えてきたこともあり、誠に申し訳ございませんが、「No、50」をもってメェーる便を終了させていただきます。
残り11回の発行となりますが、最後まで宜しくお願いしますm(_ _)m

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No、39
令和5年 12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	＋	4	＝	□
②	8	＋	13	＝	□
③	17	－	8	＝	□
④	43	－	19	＝	□
⑤	5	×	3	＝	□
⑥	7	×	7	＝	□
⑦	21	÷	7	＝	□
⑧	64	÷	16	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 21 ＋ 16 ＝ □

② 32 ＋ □ ＝ 69

③ □ － 27 ＝ 31

④ 137 － □ ＝ 72

⑤ 3 × 14 ＝ □

⑥ 16 × □ ＝ 256

⑦ 60 ÷ 12 ＝ □

⑧ □ ÷ 16 ＝ 18

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

鯖

（　　）

②

鰹

（　　）

③

鱈

（　　）

④

鮭

（　　）

⑤

鯛

（　　）

⑥

鮪

（　　）

うなぎ/あじ/たら/さけ/まぐろ/
はまち/さば/ふぐ/たい/かつお

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

猫

（　　）

③

狐

（　　）

④

狸

（　　）

⑤

兎

（　　）

⑥

梟

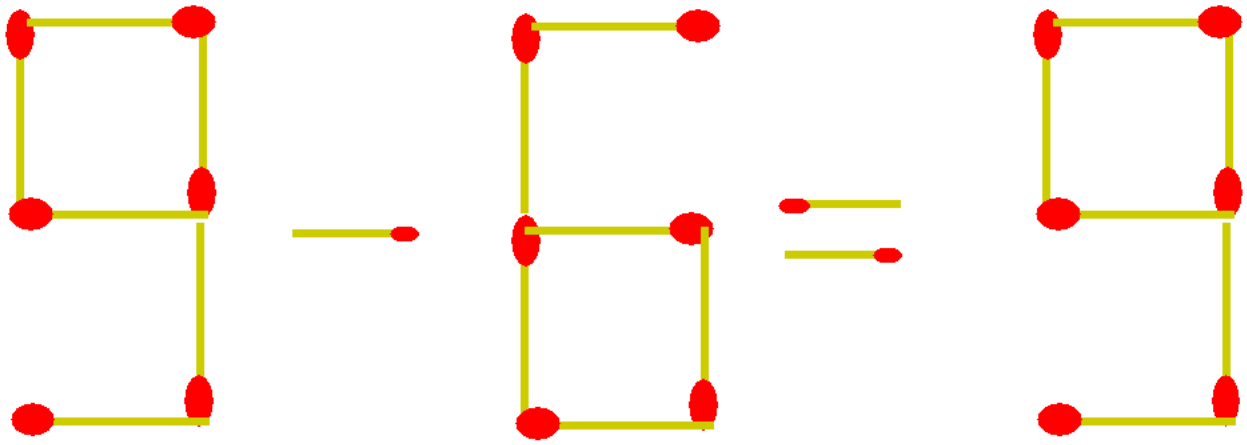
（　　）

たぬき/わし/さい/ねこ/ふくろう/
きつね/とんび/いぬ/さる/うさぎ

１本だけ動かして式を完成させよう！

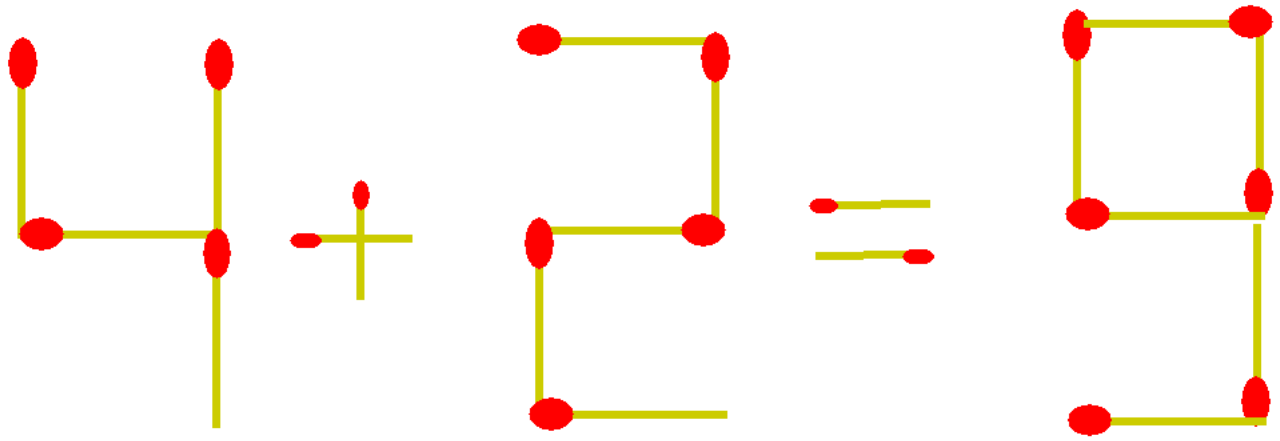
どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題１＞



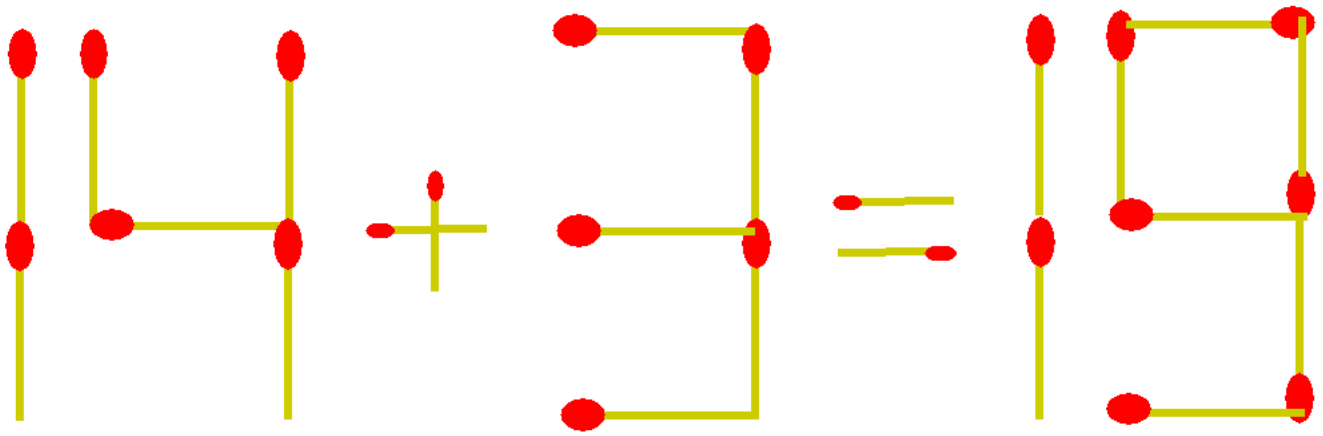
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

＜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	3	4
	4	1	
	1	2	
2	3	4	

問題１～２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	3	
	2		
	3		4
		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

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

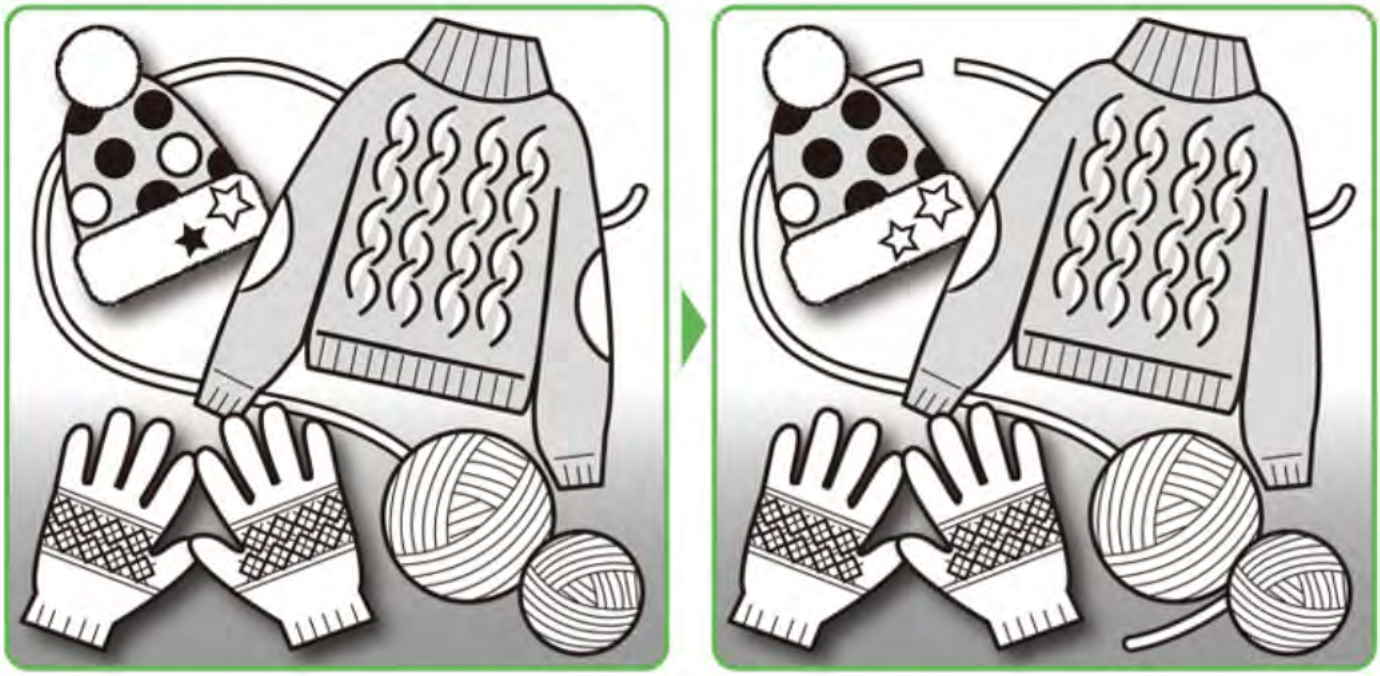
※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。
　焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

間違い探し！

左右の絵には、５つ違った所があります。その違いを見つけて、右の絵に丸をつけよう！

＜問題１＞

＜問題２＞



脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

①	3	＋	4	＝	7
②	8	＋	13	＝	21
③	17	－	8	＝	9
④	43	－	19	＝	24
⑤	5	×	3	＝	15
⑥	7	×	7	＝	49
⑦	21	÷	7	＝	3
⑧	64	÷	16	＝	4

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	21	＋	16	＝	37
②	32	＋	37	＝	69
③	58	－	27	＝	31
④	137	－	65	＝	72
⑤	3	×	14	＝	42
⑥	16	×	16	＝	256
⑦	60	÷	12	＝	5
⑧	288	÷	16	＝	18

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
鯖	鰹	鱈
（さ ば）	（かつお）	（た ら）
④	⑤	⑥
鮭	鯛	鮪
（さ け）	（た い）	（まぐろ）

うなぎ/あじ/たら/さけ/まぐろ/
はまち/さば/ふぐ/たい/かつお

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	猫	狐
（い ぬ）	（ね こ）	（きつね）
④	⑤	⑥
狸	兎	梟
（たぬき）	（うさぎ）	（ふくろう）

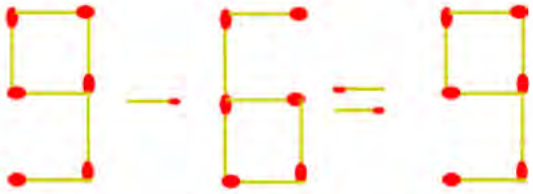
たぬき/わし/さい/ねこ/ふくろう/
きつね/とんび/いぬ/さる/うさぎ

6

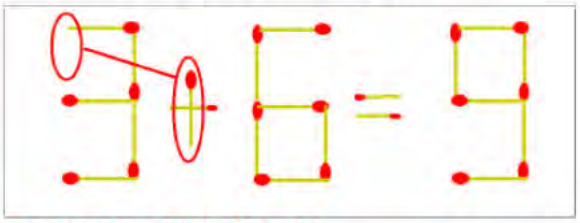
１本だけ動かして式を完成させよう！

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＞

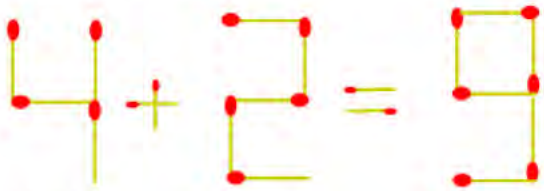


＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください



「9」の棒を「-」へ移動し「+」にする

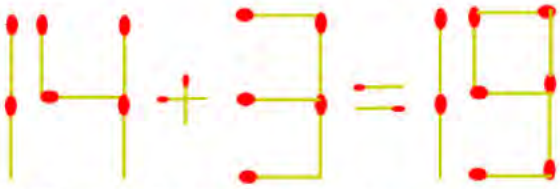
＜問題２＞



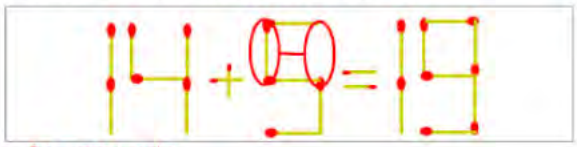
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

「9」の右上の棒を左下へ移動し「6」にする

＜問題３＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください



「3」の右上の棒を
左へ移動し「5」にする

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

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

問題１～２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
3	2	4	1
1	3	2	4
2	4	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

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

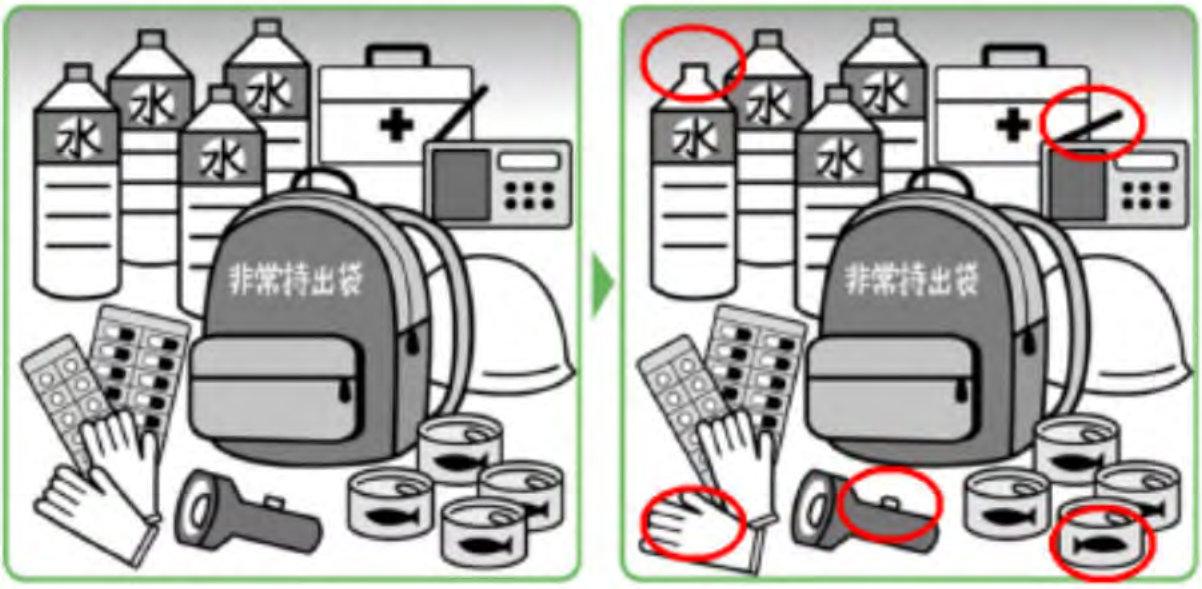
・１つの枠内（３×３）、全体の縦横（９×９）に同じ数字は入らないので、
１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

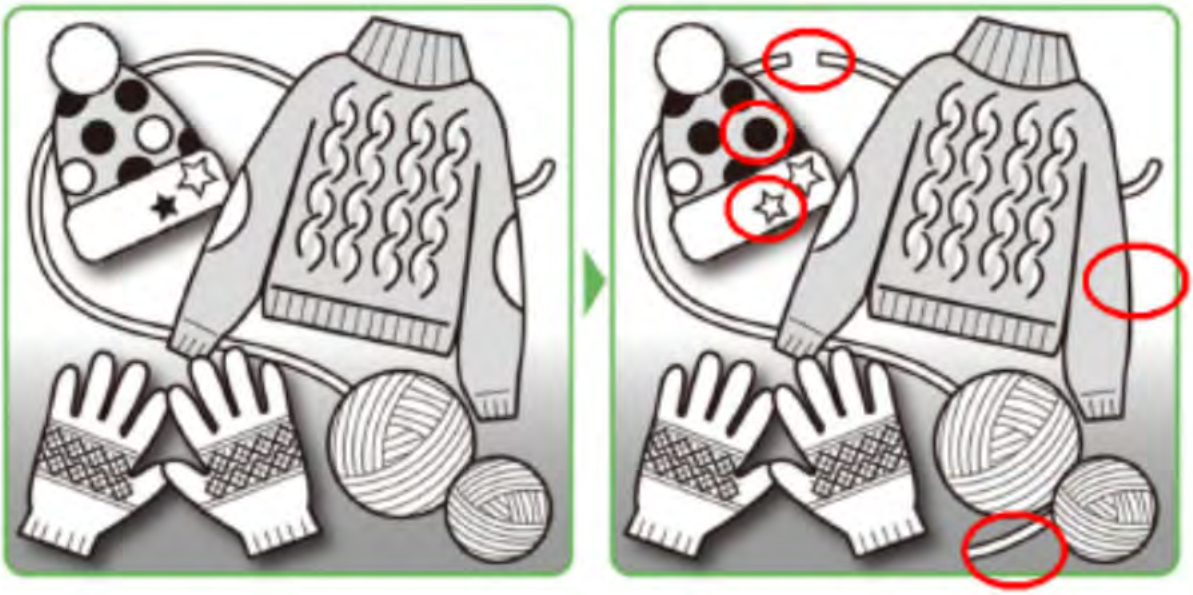
間違い探し！

左右の絵には、５つ違った所があります。その違いを見つけて、右の絵に丸をつけよう！

＜問題１＞



＜問題２＞



季節のおすすめレシピ

フライド大根

出典：JA東京中央

材料4人分

大根	1/3本（500g～600g）
片栗粉	大さじ4～5
サラダ油	適量
【調味料】	
醤油	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1

作り方

①大根は皮をむき、10cmの長さの棒状に切る。

②保存袋に①と調味料を入れてよく揉む。30分以上冷蔵庫に入れておき、味を染み込ませる。

③②の水気を切り、バットに並べ、片栗粉を振り、両面にまぶす。

④フライパンにサラダ油を高さ2cm程度まで入れて温め、③を入れてきつね色になるまで揚げ、油を切る。

芋ネギ焼き

出典：JAようてい

材料4人分

キタアカリ	３個
豚ひき肉	100ｇ
卵	１個
長ネギ	１本
しょう油・砂糖	各大さじ１
ごま油	小さじ１
＜つけダレ＞	
ポン酢	適量
ラー油	適量

作り方

①じゃがいもの皮をむき小さく切り、フードプロセッサー（又はおろし金）にかけてすりおろす。長ネギは小口切りにし、塩で軽くもんでおく。

②ボールにひき肉を入れ、しょう油と砂糖で下味をつけ、すりおろしたじゃがいも、長ネギ、卵を入れてよく混ぜ合わせる。

③フライパンにごま油をひき、両面をこんがりと焼く。

④つけダレを作ってできあがり！

暮らしのお役立ち情報

雪道の転倒事故に注意しましょう！

１２月になり、本格的な冬のシーズンになっていきました。豪雪地帯に限らず、雪が少ない地域でも、積雪や凍結を原因とする転倒災害が多く発生しています。滑りやすい場所を知り、歩行時の転倒に注意しましょう。

雪道などの歩行で注意すべきところ

◎横断歩道の白線の上
乾いているように見えても薄い氷膜ができて、滑りやすくなっている場合があります。

◎車の出入りのある歩道（駐車場の出入口、ガソリンスタンドなど）
出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ、非常に滑りやすくなっている場合があります。

◎バスやタクシーの乗り場
踏み固められて滑りやすくなっている場合があります。また、歩道と車道との段差にも注意しましょう。

◎坂道
上りよりも下るときの方が滑って転びやすく危険です。下るときは特に注意しましょう。

◎雪道を安全に歩くポイント
小さな歩幅で歩く
歩幅を小さくし、そろそろと歩く「ペンギン歩き」が基本です。

靴の裏全体を路面に付けて歩く、体の重心をやや前におき、できるだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

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♪

11月のテーマ：「冬の楽しみ」について

ペンネーム「お餅」

私の「冬の楽しみ」はクリスマスですね。クリスマスプレゼントを貰って喜んでいる子ども達、家族・友人たちとのクリスマスパーティなどが好きです♪
今年も残すところ約１ヵ月…、つい最近に令和へ変わったのにもう６年になります。来年もメェーる便楽しみにしています。

キリトリ線

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

先日、町内会の懇談会？茶話会？に参加しました。年々参加人数は減っていますが、こうやって顔を合わせてお喋りするのは良いですね。冬は地域の除雪の問題や寒さや凍結で家にこもりがちになること。色々と嫌なこともありますが、子ども達は嬉しそうなので、まぁ良しです。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
それは楽しみですね！どこの町内会でも雪の問題はありますよね。特に除雪は大変ですね…。昔は雪が積もると外に出て、かまくらや雪だるまを作ったりと雪が大好きでした。そんな子ども達の様子を見るとほっこりしますね♪

心温まる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】

12月になり、令和５年も残り僅かですね…。今年も色々なことがあり、あっという間でした。今回は皆さんの「令和５年の思い出」を教えてください！私は畑の仲間たちと一緒に生落花生や焼き芋を楽しんだことが思い出です♪

皆さんの「令和５年の思い出」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、この前にご近所さんと一緒に散歩したことです。「もっと寒くなったら歩けなくなるね…」なんて会話をしながら歩きました♪

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
（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