幕別社協発!

MOCOちゃん
つながるメェーる便

明けましておめでとうございます。今年も月１回メェーる便を発行していきたいと思います。宜しくお願いしますm(_ _)m

お正月シーズンは帰省や初詣、集まりなど人の動きが活発になります。新型コロナウイルスやインフルエンザには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、40
令和6年 1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	4	＋	2	＝	□
②	7	＋	15	＝	□
③	18	－	9	＝	□
④	47	－	18	＝	□
⑤	6	×	2	＝	□
⑥	8	×	8	＝	□
⑦	27	÷	3	＝	□
⑧	70	÷	14	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 24 ＋ 18 ＝ □

② 31 ＋ □ ＝ 67

③ □ － 23 ＝ 28

④ 115 － □ ＝ 77

⑤ 4 × 16 ＝ □

⑥ 18 × □ ＝ 252

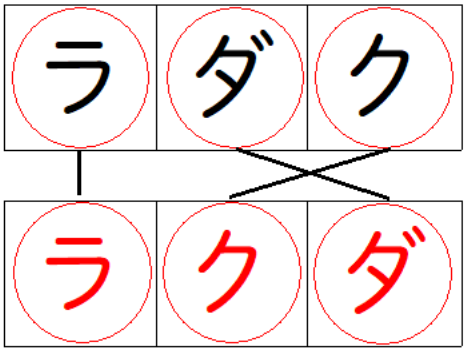
⑦ 42 ÷ 14 ＝ □

⑧ □ ÷ 12 ＝ 14

３文字の並び替えクイズ！

クイズに挑戦！わかるかな…？（全て動物だよ！）

問題（例）



上にある３つの文字を並び変えて答えを見つけよう！

５ページは３文字の並び替え

６ページは４文字の並び替え

問題１

キ	タ	ヌ

問題２

ズ	メ	ス

問題３

ラ	モ	グ

問題４

カ	ル	イ

4文字の並び替えクイズ！

クイズに挑戦！わかるかな…？（全て食べ物だよ！）

問題1

ウ	ギ	ョ	ザ

問題2

サ	ク	チ	モ

問題3

オ	ノ	リ	ア

問題4

マ	キ	ハ	ル

問題5

ナ	ヨ	ツ	マ

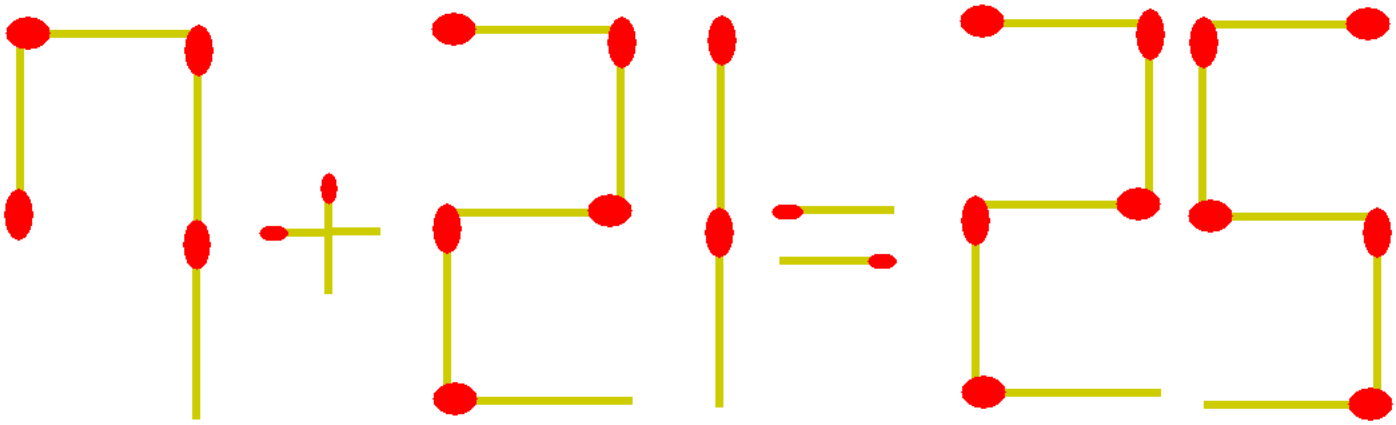
問題6

ス	テ	ラ	カ

１本だけ動かして式を完成させよう！

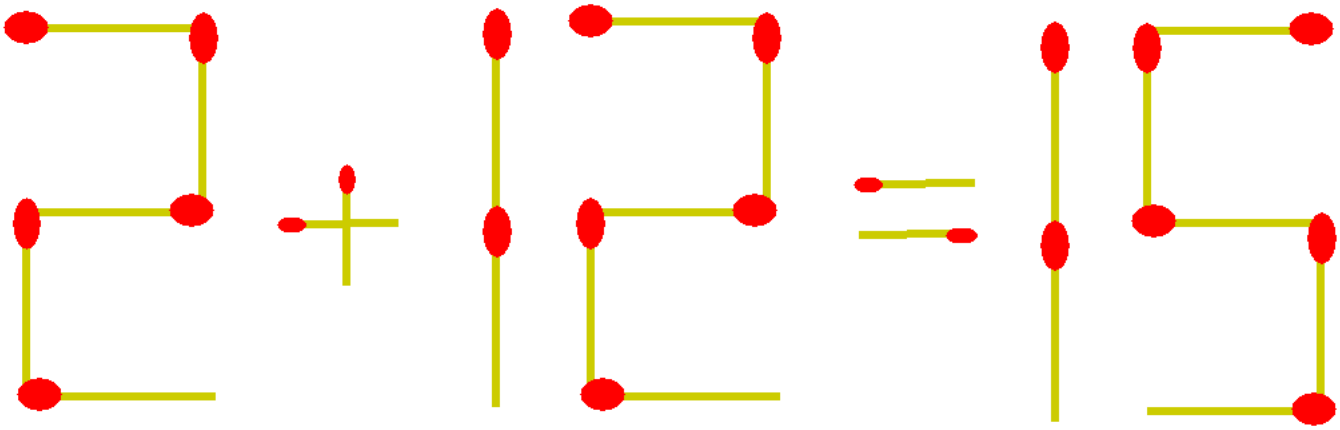
どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題１＞



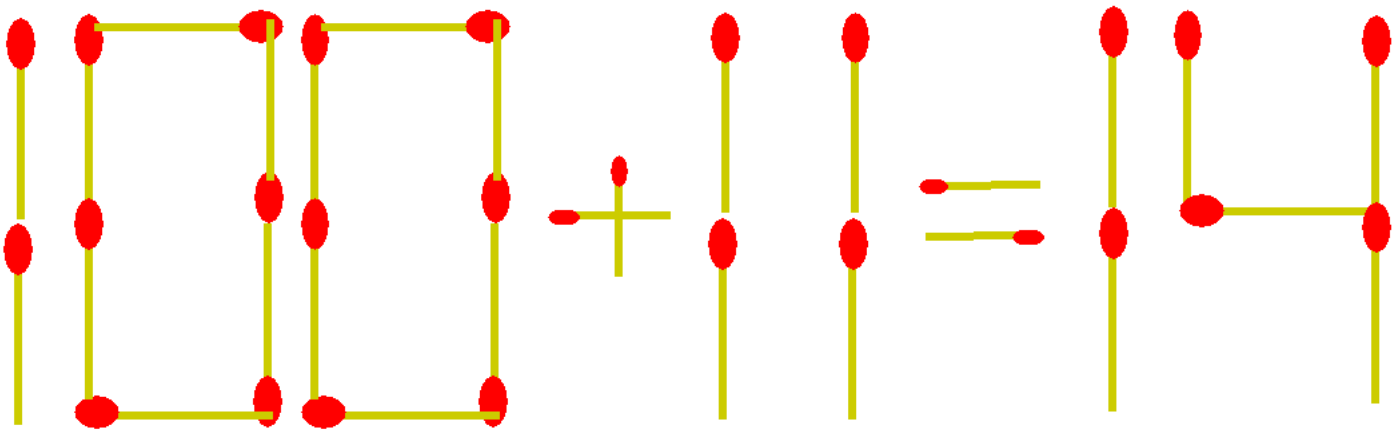
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

＜問題２＞



＜答え＞　※下の枠に書き込んでください

＜問題３＞ **難**



＜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		1
1			2
4			3
3		1	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

3	2		
1			2
		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

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

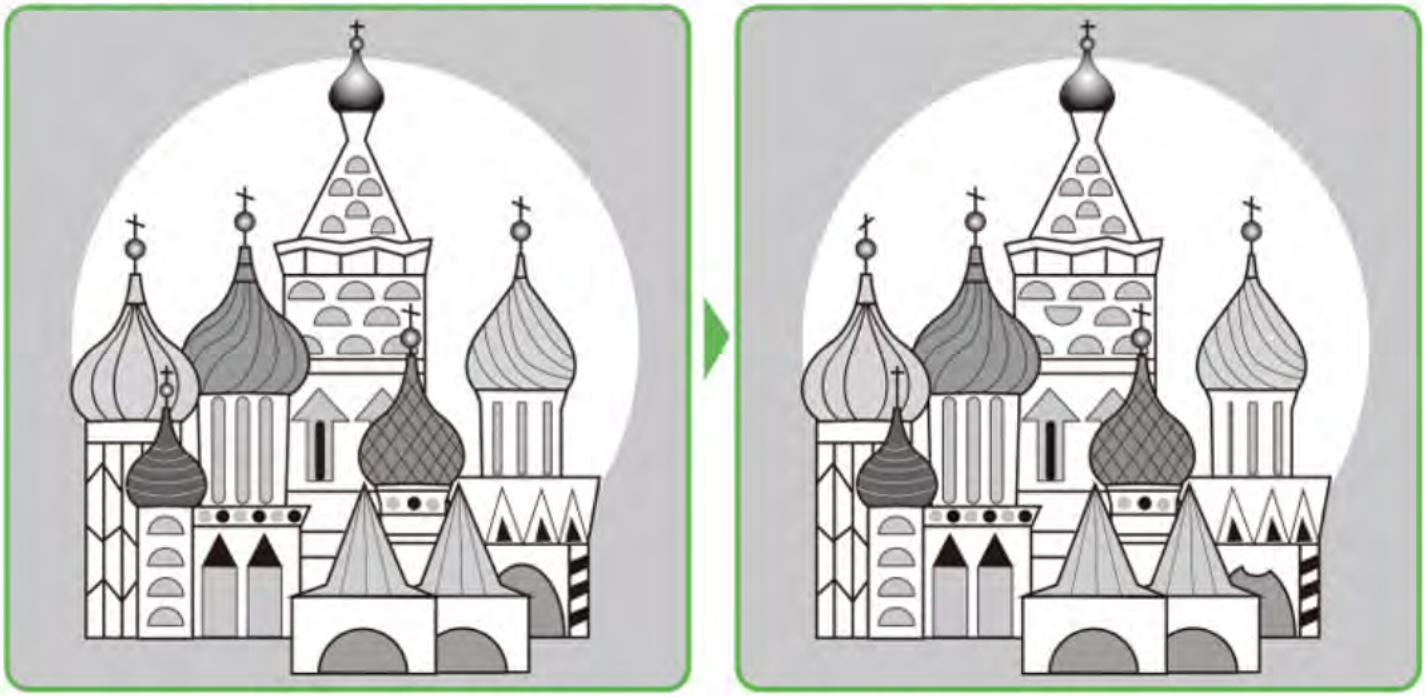
※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。
　焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

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	4	＋	2	＝	6
②	7	＋	15	＝	22
③	18	－	9	＝	9
④	47	－	18	＝	29
⑤	6	×	2	＝	12
⑥	8	×	8	＝	64
⑦	27	÷	3	＝	9
⑧	70	÷	14	＝	5

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	24	＋	18	＝	42
②	31	＋	36	＝	67
③	51	－	23	＝	28
④	115	－	38	＝	77
⑤	4	×	16	＝	64
⑥	18	×	14	＝	252
⑦	42	÷	14	＝	3
⑧	168	÷	12	＝	14

4

3文字の並び替えクイズ！

クイズに挑戦！わかるかな…？（全て動物だよ！）

問題（例）

ラ	ダ	ク
ラ	ク	ダ

上にある3つの文字を並び変えて答えを見つけよう！

5ページは3文字の並び替え
6ページは4文字の並び替え

問題1

キ	タ	ヌ
タ	ヌ	キ

問題2

ズ	メ	ス
ス	ズ	メ

問題3

ラ	モ	グ
モ	グ	ラ

問題4

カ	ル	イ
イ	ル	カ

5

4文字の並び替えクイズ！

クイズに挑戦！わかるかな…？（全て食べ物だよ！）

問題1

ウ	ギ	ョ	ザ
ギ	ョ	ウ	ザ

問題2

サ	ク	チ	モ
ク	サ	モ	チ

問題3

オ	ノ	リ	ア
ア	オ	ノ	リ

問題4

マ	キ	ハ	ル
ハ	ル	マ	キ

問題5

ナ	ヨ	ツ	マ
ツ	ナ	マ	ヨ

問題6

ス	テ	ラ	カ
カ	ス	テ	ラ

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＞

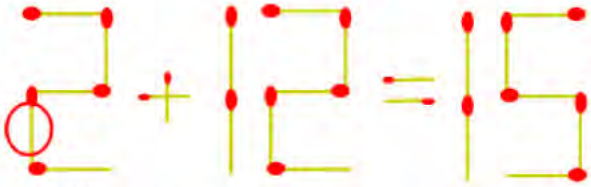
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

4 ＋21＝25

※「7」の上の横棒を下げて、「4」にする

7

＜問題２＞

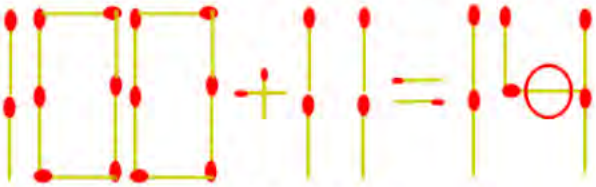


＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

3 ＋12＝15

※「2」の左下の棒を右下へ移動し「3」にする

＜問題３＞ **難**



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

100＋11＝111

※「14」の「4」の真ん中にある横棒を縦にし「111」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

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

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

9

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

・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♪

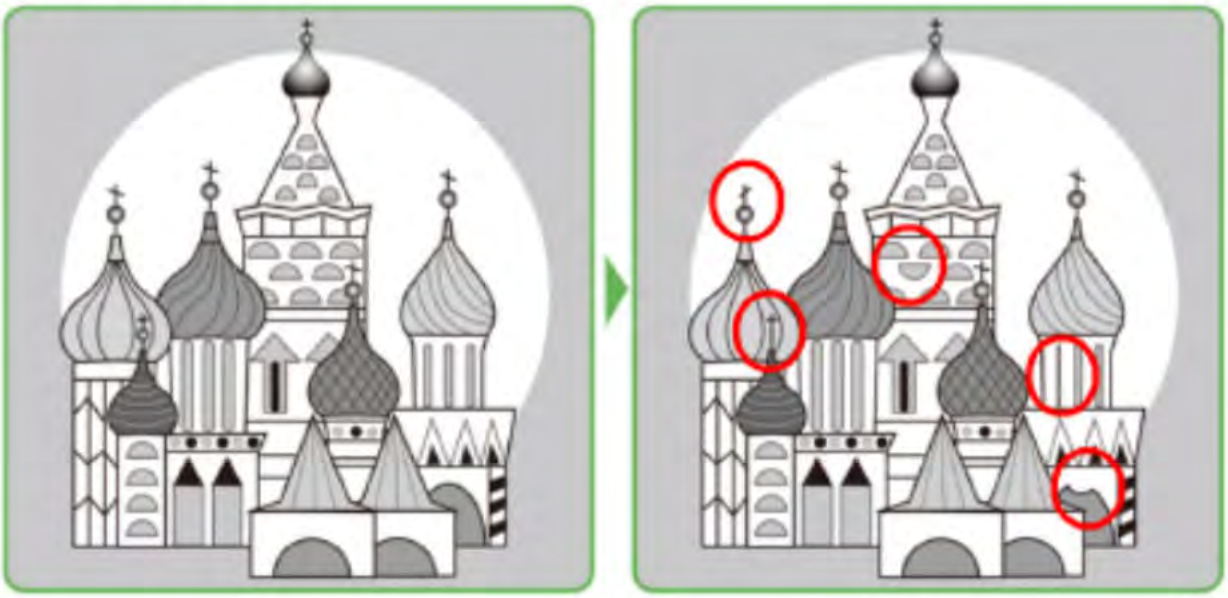
10

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＞



11

季節のおすすめレシピ

長いものピザ風チーズ焼き

出典：JA帯広川西

材料4人分

長いも	400g
たまねぎ	中1/2個
ピーマン	中1個
コーン缶	小1缶
ベーコン	2枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
ピザ用チーズ	100g

作り方

①長いもはスライサーで細切にしてコーンは水分を切っておく。たまねぎは薄切り、ピーマン　は細切り、ベーコンは一口大に切る。

②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、ピーマン、ベーコンを炒める。

③しんなりしたら、長いもを加え、さっと炒めて塩・こしょうをふる。

④コーンとチーズを加え、ふたをしてチーズが溶けたらできあがり。

ゆり根と野菜の和え物

出典：JA帯広川西

材料4人～５人分

ゆり根（中）	5個
人参	1/2
白菜	6枚
醤油	大さじ5
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

①ゆり根をはがし水洗いをして下ゆでする。

②人参と白菜を千切りにして別々に下ゆでする。

③醤油、砂糖、ごま油を混ぜ、合わせ調味料に1．2を入れたら混ぜてできあがり。

暮らしのお役立ち情報

2024

マクベツ ツナグ ランタン

MAKUBETSU TSUNAGU LANTERN

日程 2.24（土）
※荒天の場合延期 3.2（土）

会場 時間
明野ヶ丘公園（幕別町明野）17:30～19:30
幕別パークプラザ（JR 幕別駅前）15:00～19:30

ランタン制作に参加しよう！

①取扱店で募金をして、受け取った紙袋でランタンを制作してください。
配布締切：2月20日（火）
募金金額：200円→紙袋1組／1,000円→紙袋6組
②制作したランタンを取扱店もしくは当日パークプラザ会場へお持ちください。
店頭締切：2月21日（水）／当日締切：2月24日（土）15:30

【取扱店】
- ●みやもと洋物店＆理容トシコ（幕別町本町）
- ●幕別町社会福祉協議会（幕別町新町 122-1）
- ●ほなみマルシェ（幕別町千住 235）
- ●幕別町百年記念ホール（幕別町千住 180-1）
- ●ミートショップ サカモト（幕別町札内桜町 136-31）
- ●道の駅 忠類（幕別町忠類白銀町 384-12）

※各所営業時間内

最新情報はSNSをチェック！

facebook　Instagram

荒天による延期のご案内や出店情報をお知らせします

メンバー募集

このイベントの実行委員及び開催当日のボランティアを募集しています。ランタンの設置や着火のお手伝い、見回り等で一緒に活動して頂ける方は下記の電話番号までご連絡ください。

【問合せ】実行委員長 坂口 090-9517-8098／事務局長 藤原 080-1976-9263

注意事項

- ●屋外で開催いたします。防寒対策をしてご来場ください。
- ●当日は見学だけのご来場でも大丈夫です。お気軽にお越しください。
- ●駐車場の混雑が予想されます。お車でお越しの方は乗り合わせでの来場にご協力ください。

MAP

【主催】2024 Makubetsu Tsunagu Lantern 実行委員会　【協力】幕別清陵高等学校／フォトクラブまくべつ／幕別町社会福祉協議会　【後援】幕別町　【協賛】幕別町観光物産協会 ほか

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♪

12月のテーマ：「令和５年の思い出」について

ペンネーム「お餅」

私の「令和５年の思い出」はたくさんありますが、家族で旅行に行ったりしたことですかね…。特にコロナ禍の影響でずっと自粛自粛と出かけることが出来なかったので、久しぶりの旅行は楽しかったです。今年は京都に行きたいなぁ…。と思っています。来年も今年みたいに暑くなるようなら考えます…。

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

今年の元旦は久しぶりに親戚の方々と会うことができました。LINEで連絡は取っていましたが、顔を合わせるのは久しぶりで「あれ、こんな顔だったっけ…？」なんてことを思いながら、お喋りしました。子ども同士ゲームして遊んでいる様子を見ながら、お互いの近況報告をしたりして過ごしていました。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
長い自粛期間で出かけたいのに状勢的に出れない日々でしたね…。久しぶりの家族との旅行はとても良い思い出ですね♪私も今年は久しぶりに親戚の方と再会しましたが、お餅さんと同じ様なことを思っていたりしてました。でも、久しぶりに顔を見ることが出来て嬉しかったです♪

心温まる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】

新年明けましておめでとうございます。５月に新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが５類に下がったことで、今まで以上に人と繋がりやすくなりましたが、コロナやインフルエンザなどの感染症が流行っているので、体調には気をつけてくださいね♪

今回は今年最初のお便りということで、「今年の目標」を教えてください！私は今年も健康第一に、規則正しい生活をすることを心がけます♪

皆さんの「今年の目標」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、久しぶりに親戚の方々と顔を合わせてお話したことです。とても楽しい時間を過ごすことができました！

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