幕別社協発！

MOCOちゃん つながるメエーる便

３月になってから気温も上がり、暖かくなって来ましたね♪

雪も溶けて歩きやすくなってきたので、日中、少しウォーキングなどしてみるのも良いかもですね！

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No.42
令和6年3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～13ページ

・脳トレ回答集・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ～17ページ

・その他

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

---

①	5	＋	6	＝	□
②	9	＋	13	＝	□
③	16	－	7	＝	□
④	49	－	21	＝	□
⑤	3	×	6	＝	□
⑥	8	×	7	＝	□
⑦	48	÷	4	＝	□
⑧	78	÷	13	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 13 ＋ 38 ＝ □

② 44 ＋ □ ＝ 83

③ □ － 21 ＝ 47

④ 132 － □ ＝ 73

⑤ 4 × 17 ＝ □

⑥ 15 × □ ＝ 285

⑦ 49 ÷ 7 ＝ □

⑧ □ ÷ 21 ＝ 12

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

	と	
し	か	く
	げ	

①

	さ	
く		げ
	だ	

②

	う	
は		み
	ぎ	

③

	め	
か		み
	ね	

が/ ら /な

④

	つ	
け		り
	じ	

⑤

	こ	
と		い
	し	

⑥

	と	
ほ		き
	ふ	

⑦

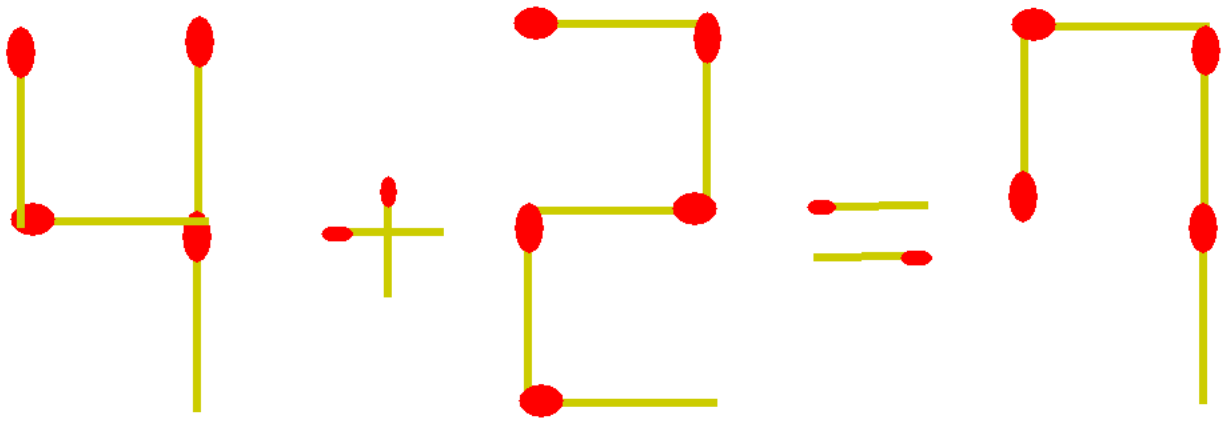
	さ	
ひ		り
	く	

む / う / け / ば

１本だけ動かして式を完成させよう！

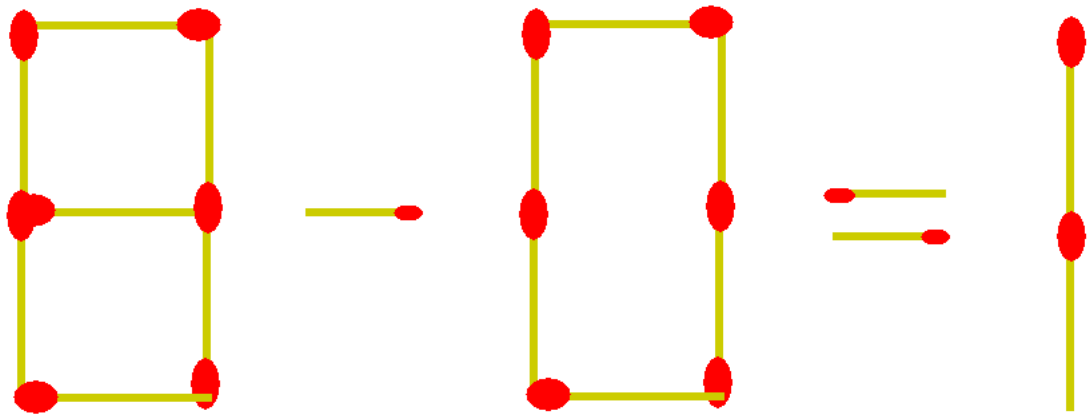
どこかのマッチを１本だけ動かして数式を完成させてみよう！

＜問題１＞



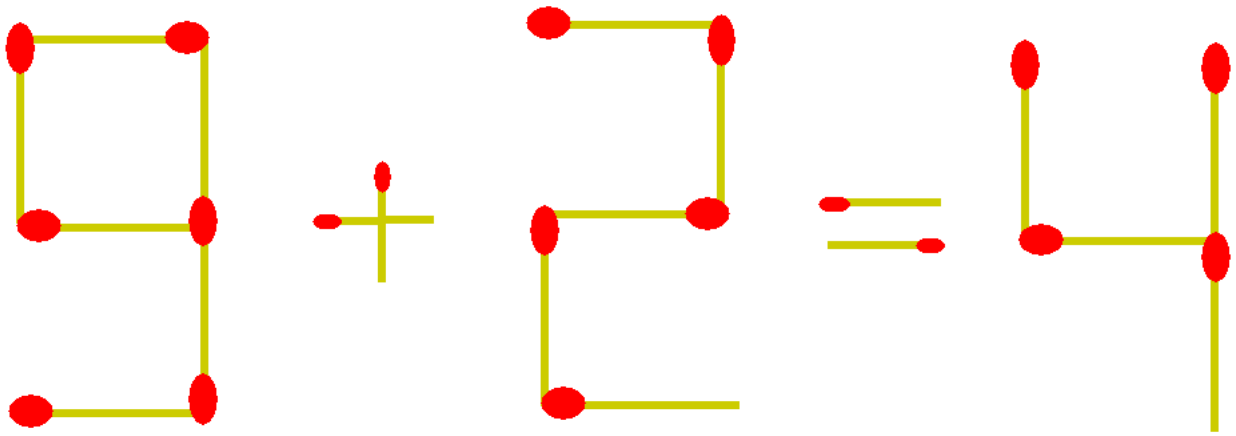
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

＜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

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

＜ 例 ＞

□には同じ文字が入るよ！

□□ょう

□ゅう□つ

□ねん□ょ

□ゃんぐる□む

答え…「じ」

じじょう
じゅうじつ など！

＜ 問題１ ＞

ご□□

ぐ□す□

□んど□

いそ□ろ□

答え

＜ 問題２ ＞

□□き

こ□も□

□ぱい□

さ□ぺん□

答え

＜ 問題３ ＞

□□お

□い□く

□わ□み

□たす□し

答え

＜ 問題４ ＞

か□け□

あ□□ろ

□□なずけ

□ろちが□

答え

＜ 問題５ ＞

じ□う□あ

はん□めい□

□っぐふー□

より□りみ□り

答え

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
	3	2	4
			3
		1	2

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

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

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

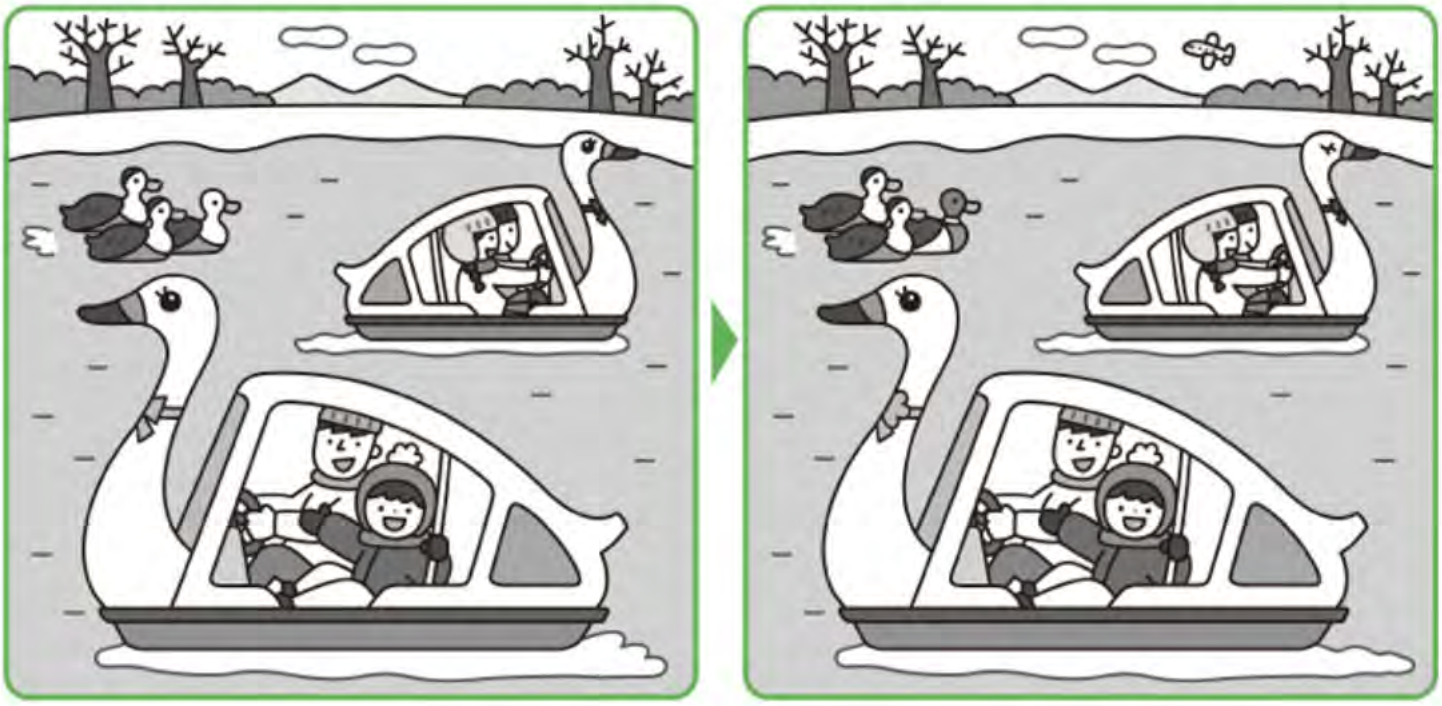
・１つの枠内（３×３）、全体の縦横（９×９）に同じ数字は入らないので、
　１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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２は少し難しいよ！）

＜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	5	＋	6	＝	11
②	9	＋	13	＝	22
③	16	－	7	＝	9
④	49	－	21	＝	28
⑤	3	×	6	＝	18
⑥	8	×	7	＝	56
⑦	48	÷	4	＝	12
⑧	78	÷	13	＝	6

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	13	＋	38	＝	51
②	44	＋	39	＝	83
③	68	－	21	＝	47
④	132	－	59	＝	73
⑤	4	×	17	＝	68
⑥	15	×	19	＝	285
⑦	49	÷	7	＝	7
⑧	252	÷	21	＝	12

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

	と	
し	か	く
	げ	

①

	さ	
く	ら	げ
	だ	

②

	う	
は	な	み
	ぎ	

③

	め	
か	が	み
	ね	

が/ ら /な

5

④

	つ	
け	む	り
	じ	

⑤

	こ	
と	け	い
	し	

⑥

	と	
ほ	う	き
	ふ	

⑦

	さ	
ひ	ば	り
	く	

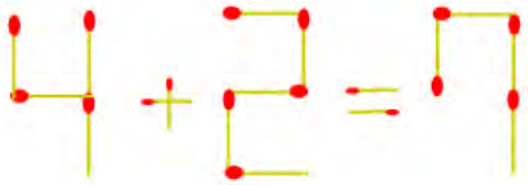
む / う / け / ば

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＞



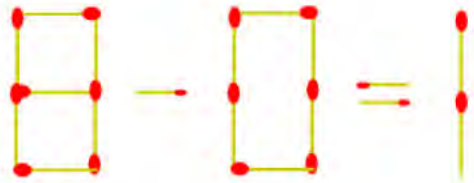
＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

4＋3＝7

※「2」の左下の棒を右にズラし「3」にする

7

＜問題２＞

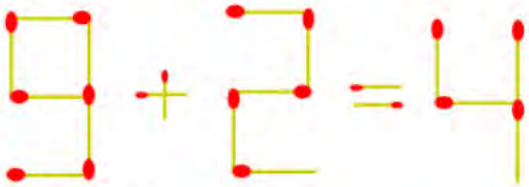


＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

9－8＝1

※「8」の左下の棒を「0」の真ん中へ移動し、「8」にする

＜問題３＞



＜答え＞ ※下の枠に書き込んでください

9＋2＝11

※「4」の真ん中の棒を左下に移動し、「11」にする

8

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

＜例＞

□□ょう

□ゅう□つ

□ねん□ょ

□ゃんぐる□む

□には同じ文字が入るよ！

答え…「じ」

じじょう

じゅうじつ など！

＜問題１＞

ご□□

ぐ□す□

□んど□

いそ□ろ□

答え **う**

＜問題２＞

□□き

こ□も□

□ぱい□

さ□ぺん□

答え **す**

9

＜問題３＞

□□お

□い□く

□わ□み

□たす□し

答え **か**

＜問題４＞

か□け□

あ□□ろ

□□なずけ

□ろちが□

答え **い**

＜問題５＞

じ□う□あ

はん□めい□

□っぐふー□

より□りみ□り

答え **ど**

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

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

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

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

11

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

12

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２は少し難しいよ！）

＜問題１＞

＜問題２＞

13

皆は何問正解できたかな？
チャレンジしてみたい問題や
増やして欲しい問題などがあ
れば、気軽に言ってね♪

暮らしのお役立ち情報

厚生労働省

「麻しん（はしか）」の感染事例が報告されています！

海外渡航後の感染、また国内での感染にも注意が必要です。

感染経路	麻しんウイルスは感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人に感染します。 麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。
症状	高熱、全身の発しん、せき、鼻水、目の充血など 肺炎や中耳炎になることがあり、まれに、重い脳炎を発症することもあります。 先進国であっても、1,000人に1人が死亡するといわれています。
症状がある場合	医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。 医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。
予防	ワクチン接種が有効です。 定期接種対象者（1歳児、小学校入学前1年間の幼児）、医療・教育関係者、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。 ※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、接種を延期されていた方は、規定の接種時期ではない時期に接種を行った場合についても、定期接種として取り扱われ得ますので、お住まいの市町村にご相談ください。

詳しくはこちら　麻しん　厚労省　検索　厚生労働省 麻しんについて ▶

季節のおすすめレシピ

ブロッコリーとちくわのじゃこ和え

出典：JA音更

材料4人分

ブロッコリー	1房
ちくわ	3本
ちりめんじゃこ	30g
梅干	2個
ごま油	大さじ2
塩・胡椒	少々

作り方

①ブロッコリーは房を切り分け、塩を加えた熱湯で2～3分茹で、ざるにあげ手早く冷まします。

②ちくわを1cm幅に切ります。

③フライパンにごま油を熱し、弱火でちりめんじゃこをうっすらきつね色になるまで炒め、火から下ろします。

④③に種を取り除いて叩いた梅干と塩・胡椒を加え、ブロッコリーとちくわを和えたら完成です。

ハッシュドポテトのコンビーフン包み

出典：JA音更

材料２人分

じゃがいも	大4個
玉ねぎ	中1個
コンビーフ	1缶
塩	適量
胡椒	適量
油	適量

作り方

①じゃがいもを剥き千切りにし、塩・胡椒をして、しばらくおきます。

②玉ねぎを千切りにし、熱したフライパンに油を少量入れ炒めます。
全体がしんなりしてきたらコンビーフを入れ、塩・胡椒をして玉ねぎと炒めます。

③フライパンを火にかけ、油を適量ひき①のじゃがいもを適量広げて、フライ返しで押さえつけながら焼きます。火が通ったら②を同量のせ半分に折って半月状にし、形を整えます。

④をひっくり返してもう一度形を整えて完成です。

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」さんと「マロン」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♪

２月のテーマ：「願いごと」について

ペンネーム「お餅」

私は恵方巻を食べながら、今年も健康な一年になりますように！と願ったような気がします…。何事も健康第一に、十分な睡眠とご飯、そして適度な運動とお喋りを心がけて過ごしていきたいと思います。手始めに４月から週３回散歩してみます。

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

この前、下校中の子と挨拶をすると、「お久しぶりです」と言われ、誰だろうと考えていると、すぐ近所で暮らしている子だと分かりました。とても大きくなっていてビックリ！コロナ禍以降、顔を合わせる機会もなかったのに私のことを覚えていてくれて嬉しかったです。

ペンネーム「マロン」

私の楽しみは札内支所で行う寿会の集まりです。月１回、ストレッチとカラオケなどをしていて、皆に会えるのが楽しみです。保健センターのお兄さんが来てくれて色々なゲーム、指体操などでボケないように練習するなど、とても笑いのある集まりです。人生長生きしないとね…。カラオケでは演歌など歌って楽しんでいます。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
コロナ禍の影響で人に会う機会が少なくなり、マスク下の顔を忘れてしまった…。なんて声もたくさん聞きました…。以前のような気軽に交流できる日々に戻るのが待ち遠しいですね。
月１回、仲間たちと顔を合わせて一緒に活動するのはとても良いですね！ゲームや指体操、カラオケ…どれも楽しそうです♪
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】

３月になり、暖かく感じる日が増えてきましたね♪雪も溶けてきて春を感じるようになってきましたね。
今回はひな祭りにちなんで貴方の「ひな祭りの過ごし方」を教えてください！私はお茶とうぐいす餅を楽しみました♪
皆さんの「ひな祭りの過ごし方」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、お隣さんからきゅうりと白菜の漬物を貰ったことです。細かくした梅が入っていて、美味しかったです。今度自分で挑戦してみようかな…。と思いました！
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