

# 幕別社協発!



## MOCOちゃん

# つながるメエーる便

4月になり、新年度を迎えました。新生活が始まる時期であり、新しい出会いや体験があり、ドキドキワクワクですね♪

まだ朝と晩は肌寒いので、風邪を引かない様に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. 43

## 令和6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？

新型コロナウイ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！

---

$① \quad 4 + 7 = \square$

$② \quad 8 + 15 = \square$

$③ \quad 17 - 8 = \square$

$④ \quad 52 - 27 = \square$

$⑤ \quad 4 \times 5 = \square$

$⑥ \quad 8 \times 8 = \square$

$⑦ \quad 36 \div 9 = \square$

$⑧ \quad 85 \div 5 = \square$

# 計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

$$\textcircled{1} \quad 17 + 37 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 43 + \square = 92$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 18 = 50$$

$$\textcircled{4} \quad 129 - \square = 84$$

$$\textcircled{5} \quad 3 \times 12 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 12 \times \square = 156$$

$$\textcircled{7} \quad 36 \div 6 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 32 = 12$$

# 文字並び替え問題！

文字を並び変えてみよう！

## 例

ガ ヤ イ ジ モ → ジ ヤ ガ イ モ

ヒント：土の中で育つ野菜だよ！

---

## 問題 1

ス オ イ ラ ム →

ヒント：たまご料理だよ！

## 問題 2

ト ガ ラ ウ シ →

ヒント：赤くて辛いよ！

## 問題 3

ツ ー ロ ス カ →

ヒント：揚げ物だよ！

## 問題 4

チ ラ モ ク サ



--	--	--	--	--

ヒント：春にぴったりの和菓子！

## 問題 5

ト ン ウ リ カ



--	--	--	--	--

ヒント：黒糖がたっぷり！

## 問題 6

ネ ズ マ ヨ ー



--	--	--	--	--

ヒント：白くて美味しい調味料！

## 問題 7

カ オ シ ブ ツ



--	--	--	--	--

ヒント：出汁を取るのに使うよ！

## 問題 8

シ パ ク ヨ ン



--	--	--	--	--

ヒント：朝によく食べるよ！

# ことわざアナグラム問題！

文字を並び変えて四字熟語を完成させよう！

<例>

さ た ぐ れ も か ら の ち

答え た か ら の も ち ぐ さ れ

<問題1> ※ただでさえ強いものに、一層の強さが加わること

か な お に ぼ う に

答え

<問題2> ※住み慣れれば、どこであっても都のように良いと思えること

や め ば み こ す

答え

<問題3> ※気の合った者や似通った者は自然に寄り集まること

る を は と も い よ ぶ

答え



< 問題 4 > ※大切なことのためには、他を顧みる余裕がないこと

せはにはからえれらぬ

答え

< 問題 5 > ※その道に優れた者でも、時には失敗することがあること

さもるかきおらちる

答え

< 問題 6 > ※身近な事は案外分かりにくいものであること

とだういもくとらし

答え

< 問題 7 > ※表面に立たず人の目につかぬ所で、重要な役割を果たしている人のこと

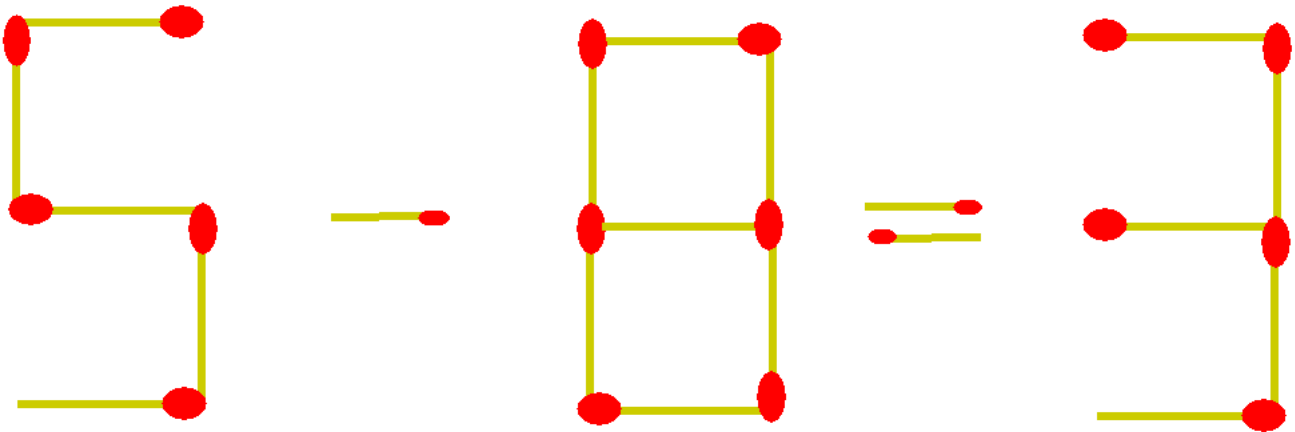
えのんたしのちらかもち

答え

# 1本だけ動かして式を完成させよう！

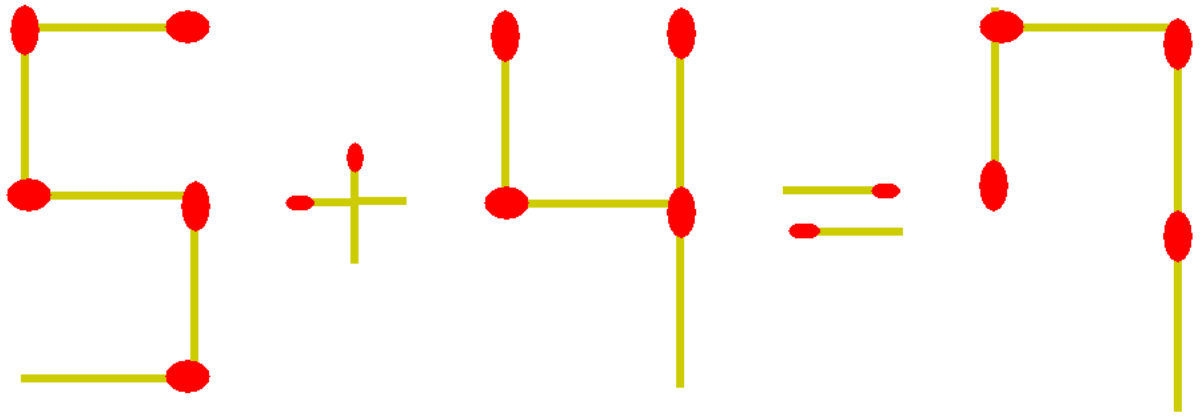
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

## <問題1>



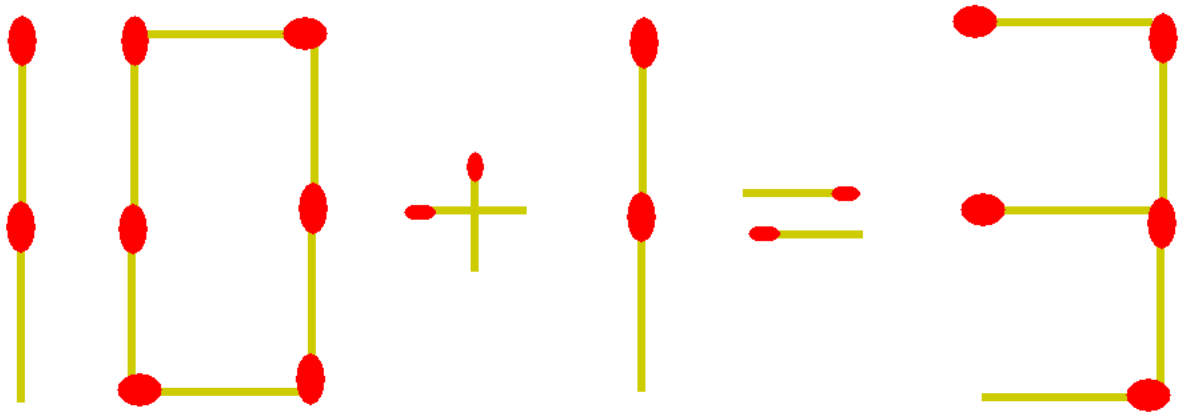
<答え> ※下の枠に書き込んでください

< 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	1	3	4
	3		1
	2		

問題 1～2 は、 $4 \times 4$  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	
	2	3	
	3		
	4		

# 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						4	7
				5	4			3
			3	4				
		6	2	8		1		
						4		
		5				8		9
			8	2		7		
9		4	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つ漬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  $4 + 7 = 11$   
②  $8 + 15 = 23$   
③  $17 - 8 = 9$   
④  $52 - 27 = 25$   
⑤  $4 \times 5 = 20$   
⑥  $8 \times 8 = 64$   
⑦  $36 \div 9 = 4$   
⑧  $85 \div 5 = 17$

3

## 計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ①  $17 + 37 = 54$   
②  $43 + 49 = 92$   
③  $68 - 18 = 50$   
④  $129 - 45 = 84$   
⑤  $3 \times 12 = 36$   
⑥  $12 \times 13 = 156$   
⑦  $36 \div 6 = 6$   
⑧  $384 \div 32 = 12$

4

## 文字並び替え問題！

文字を並び変えてみよう！

例

ガイジモ → ジャガイモ

ヒント：土の中で育つ野菜だよ！

問題1

スオイラム → オムライス

ヒント：たまご料理だよ！

問題2

トガラウシ → トウガラシ

ヒント：赤くて辛いよ！

問題3

ツーロスカ → ロースカツ

ヒント：揚げ物だよ！

5

問題4

チラモクサ → サクラモチ

ヒント：春にぴったりな和菓子！

問題5

トンウリカ → カリントウ

ヒント：黒糖がたっぷり！

問題6

ネズマヨー → マヨネーズ

ヒント：白くて美味しい調味料！

問題7

カオシブツ → カツオブシ

ヒント：出汁を取るのに使うよ！

問題8

シパクヨン → ショクパン

ヒント：朝によく食べるよ！

6



ことわざアナグラム問題！

文字を並び変えて四字熟語を完成させよう！

<例>

さたぐれもからのち

答え たからのもちぐされ

<問題1> ※ただでさえ強いものに、一層の強さが加わること

かなおにぼうに

答え おににかなぼう

<問題2> ※住み慣れれば、どこであっても家のように良いと思えること

やめばみこす

答え すめばみやこ

<問題3> ※気の合った者や知合った者は自然に寄り集まること

るをはともいよぶ

答え るいはともをよぶ

7

<問題4> ※大切なことのためには、悔を顧みる余裕がないこと

せにははからえられぬ

答え せにはらはかえられぬ

<問題5> ※その道に優れた者でも、時には失敗することがあること

さもるかきおらちる

答え さるもきからおちる

<問題6> ※身近な事は意外分りにくいものであること

とだういもくとらし

答え とうだいもとくらし

<問題7> ※表面に立たず人の目につかぬ所で、重要な役割を果たしている人のこと

えのんたしのちらかもち

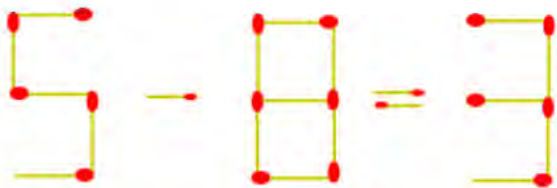
答え えんのしたのちからもち

8

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

$$9-6=3$$

※「8」の右上の棒を「5」の右上に動かし「9」にする

9

<問題2>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$3+4=7$$

※「5」の左上の棒を右に動かし「3」にする

<問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$10-1=9$$

※「+」の棒を「3」の左上に動かし「9」にする

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	1	3	4
4	3	2	1
1	2	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



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

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

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

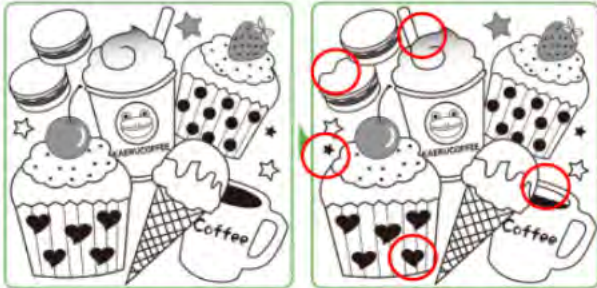
※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。  
焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

12

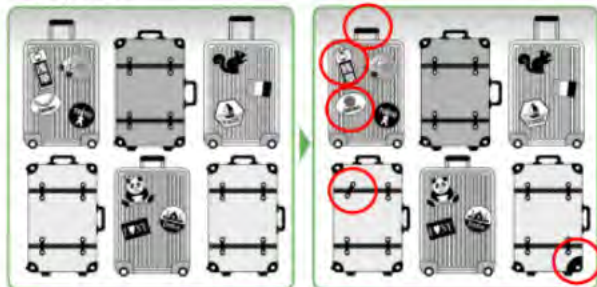
## 間違い探し！

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

しょうがいしゃ さべつかいしょうほう かいせい  
障害者差別解消法が改正に

## 事業者にも合理的配慮の提供が義務化されます

- 我が国では、障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）を実現することを目指しています。「障害者差別解消法」では、障害を理由とする「不当な差別的取扱い」を禁止し、障害のある人から申出があった場合に「合理的配慮の提供」を求めることなどを通じて「共生社会」を実現しようとしています。
- 令和6年4月1日に「改正障害者差別解消法」が施行され、事業者※による障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務になります。 ※個人事業主やボランティア活動をするグループなども含まれます。



### 合理的配慮の提供とは？

事業者や行政機関等に、障害のある人から、社会の中にあるバリア（障壁）を取り除くために何らかの対応が求められたときに、負担が重すぎない範囲で対応を行うこととしています。



### 社会的バリアを取り除くための申出

～だと助かります

～することでいかがでしょうか

### 建設的対話

障害のある人と事業者等が話し合って、共に対応策を検討

対応の例 筆談、読み上げ、代筆、タブレット型端末の利用、介助など



### 合理的配慮の提供

#### 知る

### 障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト

「障害者差別解消法」により定められている事項について理解していただくためのサイトです。事例動画などで分かりやすく説明しています。



#### 調べる

### 障害者差別解消に関する事例データベース

「不当な差別的取扱い」や「合理的配慮の提供」などについて、行政機関や事業者等の相談窓口へ寄せられた具体例を、障害種別などに応じて検索できます。



### 障害者白書 (毎年刊行)

政府が講じた各分野の障害者施策や取組について紹介しています。

障害者白書

検索



内閣府  
Cabinet Office

内閣府 政策統括官（政策調整担当）付 障害者施策担当

〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1

☎ 03-5253-2111 (代表)

# 季節のおすすめレシピ

## アスパラガスのマヨネーズグラタン

出典：JA音更



材料4人分	
グリーンアスパラガス	10本
しめじ	1パック
ベーコン	4~6枚
サラダ油	大さじ1
塩・胡椒	小さじ2
マヨネーズ	適量
粉チーズ	適量
ガーリックパウダー	適量

### 作り方

- ①アスパラガスは4等分に切り、しめじは小房に分け、ベーコンは短冊切りにします。
- ②サラダ油をひいたフライパンに、ベーコンを入れ中火で炒めます。しんなりとしてきたら、穂先以外のアスパラガスとしめじを入れ、更に炒めます。
- ③八分通り炒めたら、穂先のアスパラガスも入れて炒め、ガーリックパウダー、塩・胡椒で味を付けます。
- ④全体に火が通ったら耐熱容器に入れ、マヨネーズを網状にかけて、粉チーズをふりかけます。
- ⑤熱したオーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼いたら完成です。

## 長芋の大学イモ

出典：JA音更



材料4~6人分	
長芋	1本（長さ30cm）
醤油	大さじ3
でんぷん	大さじ1
みりん	少々
砂糖	大さじ2
水	少々
白ゴマ	少々
揚げ油	適量

### 作り方

- ①長芋の皮を剥き1cmの厚さの半月に切り、両面にでんぷんをまぶします。
- ②揚げ油を熱して、①をきつね色になるまで揚げます。
- ③鍋に水、醤油、みりん、砂糖を入れて煮詰め、少し煮詰めたら水でといたでんぷんを入れてとろみを付けます。
- ④皿に揚げた長芋をのせ、③をまわしかけ白ゴマをまぶしたら完成です。

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！

---

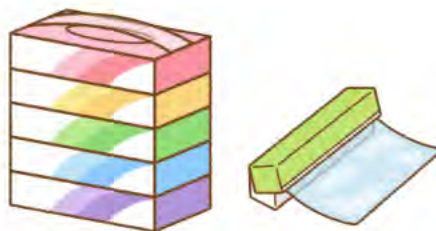
---

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6年度の

プレゼント内容…ティッシュ箱×5、サランラップ

---



# 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♪



3月のテーマ：「ひな祭りの過ごし方」について

ペンネーム 「お餅」

私は過ごし方は普段と変わりありませんが、昼にケーキを食べ、晩にチラシ寿司を食べました。いつもより贅沢をしたので、次の日の家事はいつも以上に頑張りました…。(運動は次頑張ります…。)

ペンネーム 「マロン」

76才の私に、「お祖母ちゃんひな祭りおめでとう」と言われ、ケーキなどを貰い私も少々テレました。でも6人の女の子(孫)からの貰いもので嬉しくなり、夕食にチラシ寿司を食べました。



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

新年度になり、新一年生の子たちが元気よく登下校している様子を見て、元気を貰っています。「おはようございます!」「こんにちは!」ハキハキ大きな声で挨拶してくれて心が温まります。ちょっとした見守り…大切です。

ペンネーム 「マロン」

この間の雪降りの時に、隣と向いの一人住まいの家の前の除雪をやり、その後、ツルハシで氷を取ると、とても喜んでくれました。「一人住まいは大変なので、協力して貰えて嬉しい」と言われ、私も嬉しくなりました。自分の運動にもなって良いと思いました。



担当より

今回もお便りありがとうございます！

お二人とも夕食はチラシ寿司…良いですね。そしてお孫さんから貰ったケーキは格別に美味しそうですね♪つながりエピソードも、ご近所さんや地域の子も達との支え合い、交流についてのお話が素晴らしく、心温まりました！

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】

4月になり、新年度になり、ワクワクドキドキしている方や、新しいことに挑戦する方など、日々の暮らしに変化があると思います。そこで今回は「新年度の楽しみ・挑戦してみたいこと」を教えてください！

私は自身の健康のため、週1回以上運動することに挑戦してみたいと思います。継続は力なり…！♪

皆さんの「新年度の楽しみ・挑戦してみたいこと」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、ご近所さんの夏タイヤを物置から出すお手伝いをしたことです。高い所に置いてあり、大変そうだったので声をかけ、お手伝いをしました。作業後は、お礼にお茶をいただき、嬉しかったです！

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