

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

7月になり、暑い日が続きますね。

こまめな水分補給を行い、脱水症状や熱中症には気をつけ、外出時には、日傘や帽子、日陰を利用したりと直射日光を避けるようにしましょう…。

「私のつながり報告」お待ちしております♪



No. 46

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！

$① \quad 8 + 6 = \square$

$② \quad 11 + 15 = \square$

$③ \quad 17 - 9 = \square$

$④ \quad 47 - 18 = \square$

$⑤ \quad 6 \times 2 = \square$

$⑥ \quad 7 \times 9 = \square$

$⑦ \quad 20 \div 5 = \square$

$⑧ \quad 60 \div 3 = \square$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 18 + 35 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 37 + \square = 76$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 17 = 21$$

$$\textcircled{4} \quad 131 - \square = 70$$

$$\textcircled{5} \quad 8 \times 11 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 14 \times \square = 196$$

$$\textcircled{7} \quad 40 \div 8 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 18 = 15$$

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> ※僅かな援助や努力を続けても、ほとんど効果がないこと

し や い に け み ず

答え

<問題2> ※お互いの仲が非常に悪いこと

け ん の ん な え か

答え

<問題3> ※無慈悲な者も、時には情け深い心を持ち、涙を流すこと

お に な め み だ に の も

答え

< 問題 4 > ※どんな豪傑でも、痛がって泣く急所のこと

べんどこけろのいなき

答え

< 問題 5 > ※大きな出来事が起きる前に感じられる、不気味な静けさのこと

あけさまえのしずのらし

答え

< 問題 6 > ※才能のある目立つ人は周りから妬まれ、妨害されること

でいるくはうたれて

答え

< 問題 7 > ※他人のために陰で苦勞、努力をすること

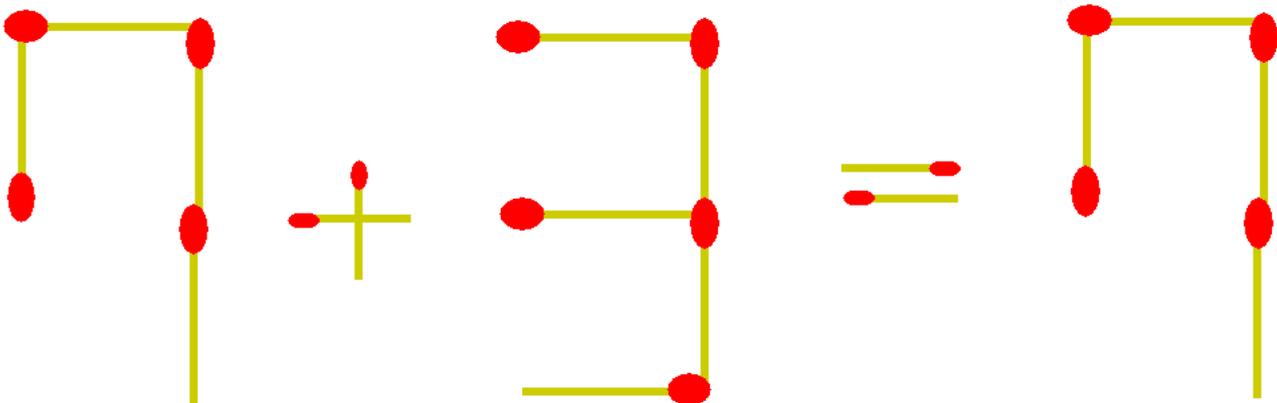
かえんしたのちものちら

答え

1本だけ動かして式を完成させよう！

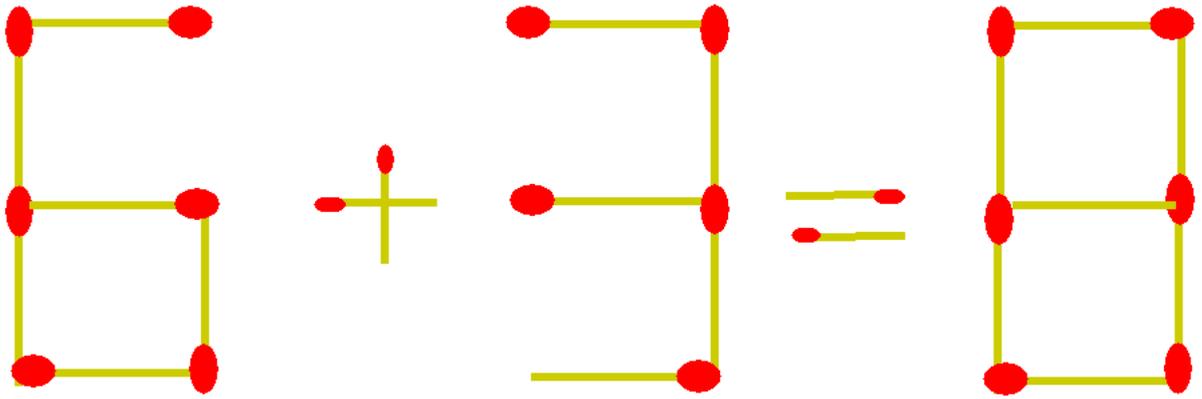
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



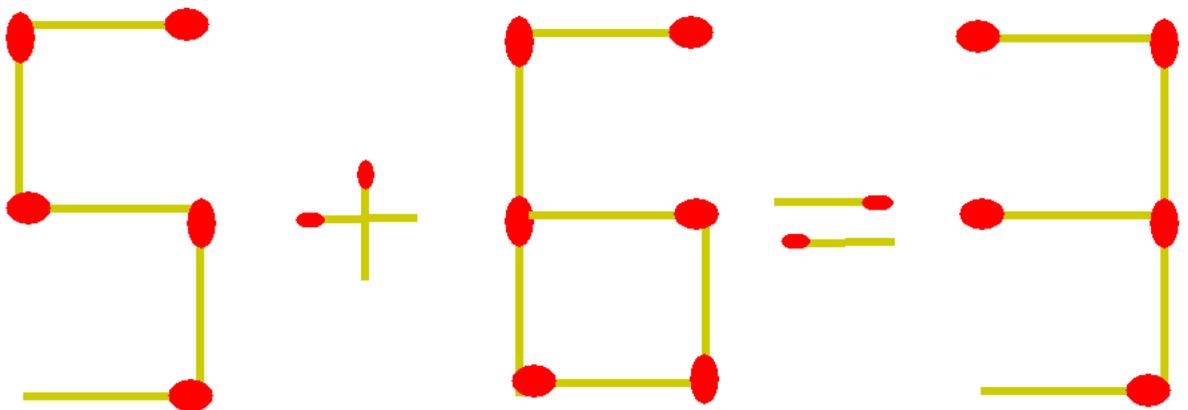
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<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

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

猫

()

②

狸

()

③

鶴

()

④

雉

()

⑤

狐

()

⑥

豹

()

きじ / たぬき / つる / からす / かば /
ねこ / きつね / とら / ひょう / とど

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

鰹

()

②

鯖

()

③

鱈

()

④

鮪

()

⑤

鮎

()

⑥

鱒

()

さわら/あゆ/なまず/にしん/たら/
きす/さば/かつお/まぐろ/ふぐ

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
1	2	4	3
		3	
	4		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		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

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

- ・ 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♪

漢字を探して数えよう！（難問です）

下の枠の中にある「押」「伸」「抽」の漢字を探して数えてください！

この3つの漢字の中で一番多いのはどれでしょう…？

打	扌	扱	投	折	批	押
抗	抽	扱	扱	扶	抽	抑
押	招	扌	担	扱	伸	拒
拜	拐	拘	拓	押	拙	拍
抱	伸	指	持	拾	括	抽
挟	拶	押	伸	拭	挫	振
抽	搜	挿	抽	捉	捕	採
授	接	捨	探	掃	伸	排

「押」「伸」「抽」の中で、一番多いのは…？

答え

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $8 + 6 = 14$
② $11 + 15 = 26$
③ $17 - 9 = 8$
④ $47 - 18 = 29$
⑤ $6 \times 2 = 12$
⑥ $7 \times 9 = 63$
⑦ $20 \div 5 = 4$
⑧ $60 \div 3 = 20$

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ① $18 + 35 = 53$
② $37 + 39 = 76$
③ $38 - 17 = 21$
④ $131 - 61 = 70$
⑤ $8 \times 11 = 88$
⑥ $14 \times 14 = 196$
⑦ $40 \div 8 = 5$
⑧ $270 \div 18 = 15$

4

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> ※僅かな援助や努力を続けても、ほとんど効果がないこと

しやいにけみず

答え やけいしにみず

<問題2> ※お互いの仲が非常に悪いこと

けんのんなえか

答え けんえんのなか

<問題3> ※無慈悲な者も、時には情け深い心を持ち、涙を流すこと

おになめみだにのも

答え おにのめにもなみだ

5

<問題4> ※どんな苦境でも、情が通って泣く悲劇のこと

べんどこけろのいなき

答え べんけいのなきどころ

<問題5> ※大きな出来事起きる前に感じられる、不気味な静けさのこと

あけさまえのしずらのし

答え あらしのまえのしずけさ

<問題6> ※才能のある日立つ人は周りが妬まれ、妬害されること

でいるるはうたれく

答え できるはうたれる

<問題7> ※他人のために腹で苦労、努力をすること

かえのんしたのちもちら

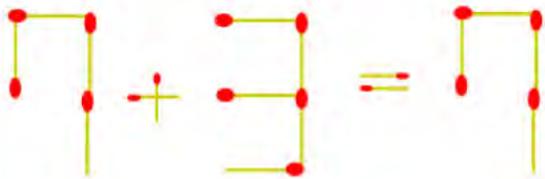
答え えんのしたのちからもち

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>



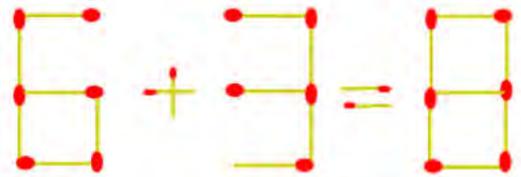
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$4 + 3 = 7$$

※「7」の上の棒を下にずらして「4」にする

7

<問題2>

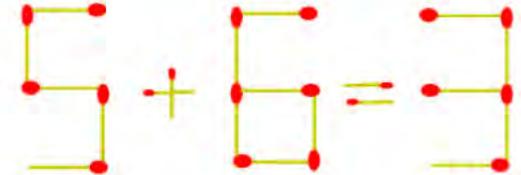


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$6 + 2 = 8$$

※「3」の右下の棒を横にずらして「2」にする

<問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$9 - 6 = 3$$

※「+」の縦棒を「5」の右上へ持って行く

8

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 |
| 猫 | 狸 | 鶴 |
| (ねこ) | (たぬき) | (つる) |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
| 雉 | 狐 | 豹 |
| (きじ) | (きつね) | (ひょう) |

きじ/たぬき/つる/からす/かば/
ねこ/きつね/とら/ひょう/とど

9

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 |
| 鰹 | 鯖 | 鯖 |
| (かつお) | (さば) | (さわら) |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
| 鮪 | 鮎 | 鱈 |
| (まぐろ) | (あゆ) | (たら) |

さわら/あゆ/なまず/にしん/たら/
きす/さば/かつお/まぐろ/ふぐ

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	3	2	1
1	2	4	3
2	1	3	4
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



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

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

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

・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つ消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

漢字を探して数えよう！（難問です）

下の枠の中にある「押」「拵」「抽」の漢字を探して数えてください！
この3つの漢字の中で一番多いのはどれでしょう…？

打	扠	扱	投	折	批	押
抗	抽	扠	抜	扶	抽	抑
押	招	扠	担	抛	拵	拒
扠	拵	扠	拓	拵	拵	拍
拵	拵	指	持	拵	拵	抽
拵	拵	拵	拵	拵	拵	拵
拵	拵	拵	拵	拵	拵	拵
拵	拵	拵	拵	拵	拵	拵
拵	拵	拵	拵	拵	拵	拵

「押」「拵」「抽」の中で、一番多いのは…？

答え **抽**

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

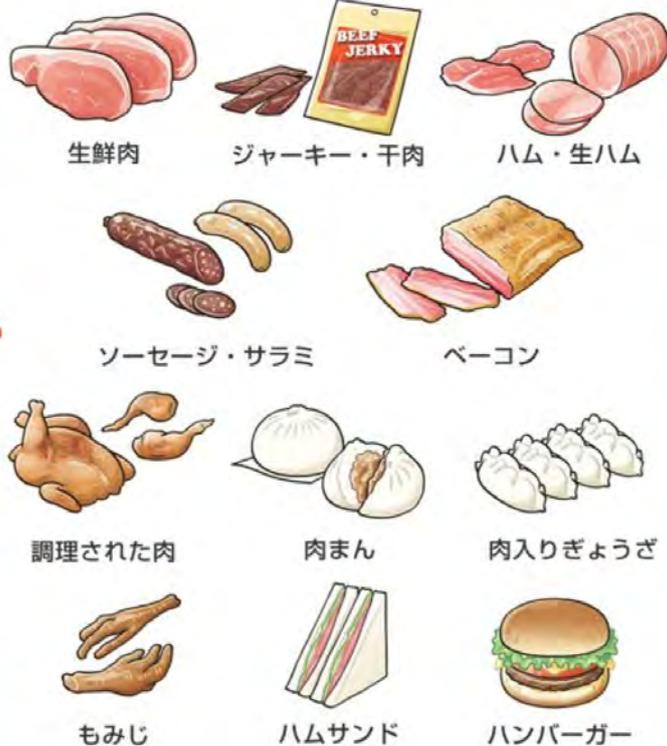


ASF(アフリカ豚熱)等の家畜の伝染病の
海外から日本への侵入を防ぐため



要注意!

**海外から肉や肉製品の
持込みは禁止!**



海外旅行のお土産に注意してください

生ハム、ソーセージ、サラミ、ベーコンやジャーキーなどのように肉が主原料の製品だけでなく、肉まんや餃子、ハンバーガーやハムサンドなど、少しでも肉が原料に使われている製品も対象です。

また、真空パックしたものや空港の免税店で売っているものであっても、ほとんどの場合持ち込めません。

各国際空港や海港の税関検査場では、動物検疫所の家畜防疫官が厳しくチェックしています。

また、検疫探知犬が手荷物の中に肉製品などが入っていないか探知しており、その鋭い嗅覚で真空パックに入っているような肉製品であっても見つけ出します。

季節のおすすめレシピ

小松菜しめじ人参の辛子あえ

出典：JAグループ



材料2人分

小松菜	半束
しめじ	1/3袋
人参	5cmぐらい
塩	少々
タレ	
醤油	小さじ2
練り辛子	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。しめじは根元を除き、小房に分ける。人参は細く切る。タレは合わせておく。
- ② 野菜、キノコは、塩を加えた熱湯で茹でて、軽く絞る。
- ③ ②とタレを混ぜ合わせ、器に盛る。

とうもろこしとハムの中華風炒めごはん

出典：JAグループ



材料2人分

ごはん	400g
とうもろこし	1/2本
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ハム(厚切り)	3枚
サラダ油	大さじ1
中華スープの素(顆粒)	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩・黒コショウ	少々

作り方

- ① とうもろこしは塩ゆでし、身を包丁でこそげ取っておく。
- ② 玉ねぎとピーマンはみじん切り、ハムは7mm角に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、2.と1.を順に炒めたらごはん、中華スープの素、酒を加えて炒め合わせ、しょうゆ、塩・黒コショウで味を調え、皿に盛りつける。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



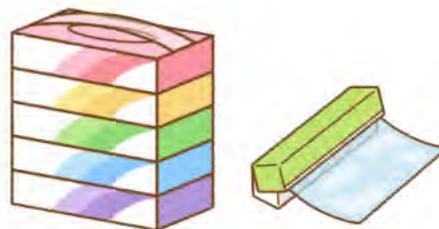
MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

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」さんより、お便りが届きました！
ご紹介させていただきます♪



6月のテーマ：「雨の日の過ごし方」について

ペンネーム 「お餅」

私は晴れの日も曇りの日も雨の日も過ごし方は変わりません。朝の支度が終わった後はお昼までぐうたら（最近は運動頑張っています）して、その後、掃除や洗濯、買い物をしたりします。あ、でも雨の日は洗濯物が部屋干しになっちゃうのは嫌だなあ…。



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

目標達成のため、朝のウォーキングをしていたら狐の親子が前を歩いていました。直ぐに気づかれ、逃げられてしまいましたが、なんだか一緒に歩いている気分になれて嬉しかったです！

すごく可愛いのですが、エキノコックスなどの色々もっているとされると素直に可愛いと言えないのが…複雑な気持ちです…。



担当より

お便りありがとうございます！

私も道や畑で狐見かけることはありますが、個体によって太っていたり、痩せていたり、体格の差があって野生の厳しさを感じたりしています。見た目は可愛らしく触れ合いたいのですが、万が一を考えるとやっぱり怖いですね…。

今回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】

7月になり、暑い日が続きますね…。こまめな水分補給を行い、脱水症状や熱中症に気をつけてください。マスクを着用している方は時々、マスクの中の熱を外に逃がすことも大切です。もう少しで夏休みの時期になりますので、今月は皆さんの「夏の楽しみ」を教えてください！

私は親戚の子が遊びに来るので、毎年成長を楽しみにしています！皆さんの「夏の楽しみ」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、畑で収穫した大根が変な形をしていて、それを皆で見て笑って楽しんだことです。記念に写真を数枚撮っちゃいました♪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