

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

8月になり、少しずつ過ごしやすい気温になってきましたが、まだ気温が高い日もありますので、こまめな水分補給を行い、脱水や熱中症には気をつけてください。また、新型コロナウイルスの感染者数が増えてきているので、体調にも気をつけてください…。

「私のつながり報告」お待ちしております♪



No. 47 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！

$① \quad 6 + 5 = \square$

$② \quad 14 + 13 = \square$

$③ \quad 18 - 11 = \square$

$④ \quad 38 - 19 = \square$

$⑤ \quad 4 \times 4 = \square$

$⑥ \quad 8 \times 8 = \square$

$⑦ \quad 16 \div 4 = \square$

$⑧ \quad 57 \div 3 = \square$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 16 + 26 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 49 + \square = 81$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 14 = 17$$

$$\textcircled{4} \quad 137 - \square = 88$$

$$\textcircled{5} \quad 7 \times 12 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 15 \times \square = 240$$

$$\textcircled{7} \quad 55 \div 11 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 20 = 17$$

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

< 例 >

□□よう

□には同じ文字が入るよ！

□ゆう□つ

答え…「じ」

□ねん□よ

じじょう

□やんぐる□む

じゅうじつなど！

< 問題1 >

□ら□

せ□か□

□んた□

だ□なま□と

答え

< 問題2 >

□て□

□よし□

□りふ□

□やくせ□

答え

< 問題 3 >

んい

いぜんつ

ゆうんき

きがいん

答え

< 問題 4 >

いん

わり

みくし

たなじ

答え

< 問題 5 >

でせ

じゅか

らにぐ

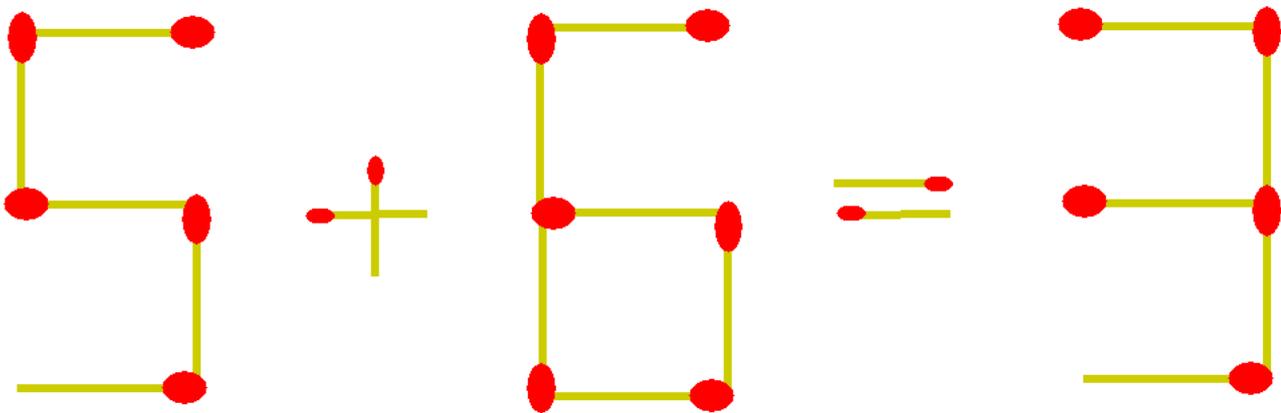
いふるえざ

答え

1本だけ動かして式を完成させよう！

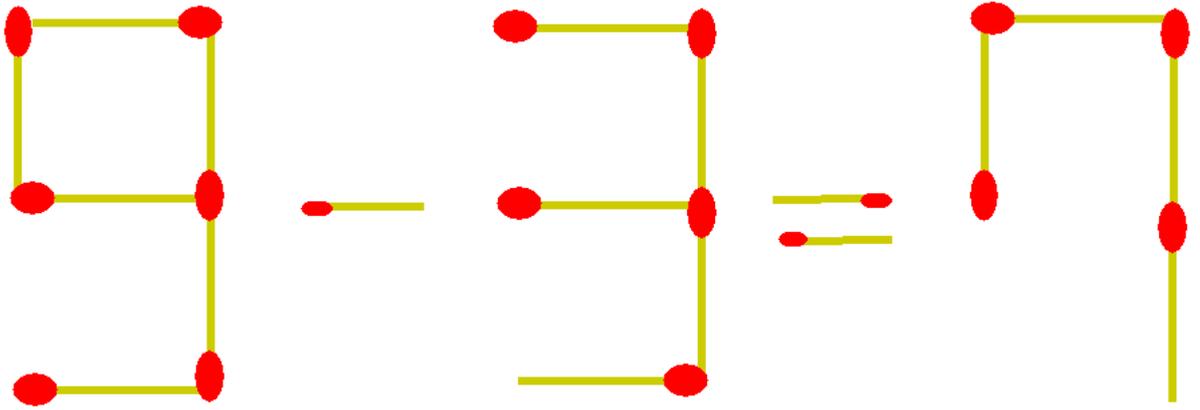
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



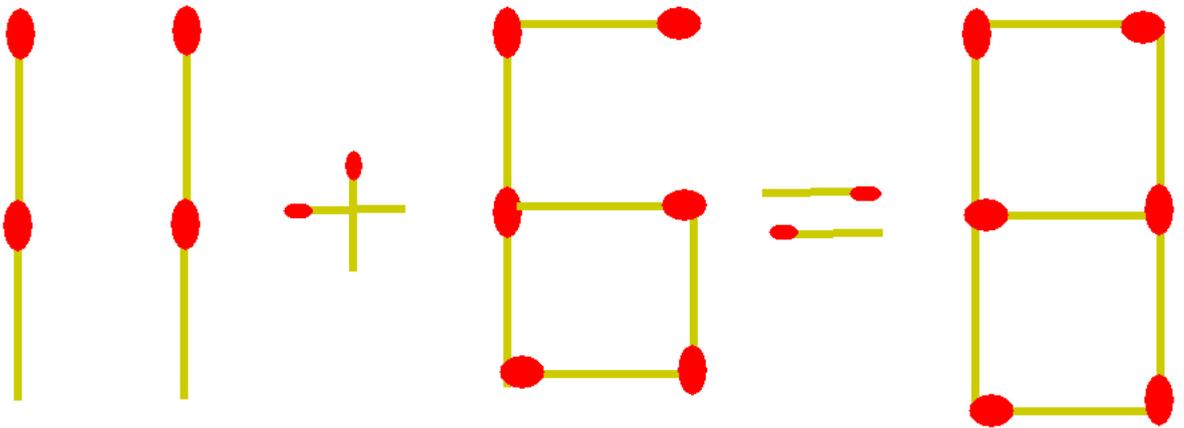
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題 2 >



<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題 3 > **難**



<答え> ※下の枠に書き込んでください

なぞなぞ問題！

下のなぞなぞに挑戦！あなたは何問解けるかな…？

問題 1

どんなに進んでも戻ってくるものってなーんだ？

ヒント！

家の中にある針だよ！

答え

問題 2

毎日見ているのに触れないものってなーんだ？

ヒント！

外に出ると見えるよ！

答え

問題 3

食べると倒れてしまう食べ物ってなーんだ？

ヒント！

乳製品だよ！

答え

問題 4

ポットに毛が生えると変身するものってなーんだ？

ヒント！

衣服に付いてるものだよ！

答え

問題 5

話すのが好きな国ってなーんだ？

ヒント！

話す…喋る…表現を変えると！

答え

問題 6

どんなに頼んでも動いてくれないものってなーんだ？

ヒント！

動かない円柱といえば…！

答え

問題 7

いつも燃えている花ってなーんだ？

ヒント！

とても綺麗な花だよ！

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

2	1	4	3
3		1	4
	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



	2		
		4	
3		2	
	1		

難問！



次は少し大きいナンプレに
挑戦してみよう♪

問題 3

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

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）

下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題 1

正		堂	々
---	--	---	---

問題 2

馬	耳	東	
---	---	---	--

問題 3

一		二	鳥
---	--	---	---

問題 4

誠	心	誠	
---	---	---	--

問題 5

満		一	致
---	--	---	---

問題 6

試	行		誤
---	---	--	---

～四字熟語意味～(ヒント)

問題 1、行動や言動が常に正しく、その結果威厳がともなっている状態のこと

問題 2、人の忠告などを気にもせずに、反省もせず、聞き流す様子のこと

問題 3、一回の行動や、わずかな行動や努力によって、二つ以上の成果を得ること

問題 4、真心のこもった誠実な態度のこと

問題 5、その場にいる全員の見解が一致すること

問題 6、何度も試したり改善することを重ねて、うまくいく方向に努力すること

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $6 + 5 = 11$
② $14 + 13 = 27$
③ $18 - 11 = 7$
④ $38 - 19 = 19$
⑤ $4 \times 4 = 16$
⑥ $8 \times 8 = 64$
⑦ $16 \div 4 = 4$
⑧ $57 \div 3 = 19$

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ① $16 + 26 = 42$
② $49 + 32 = 81$
③ $31 - 14 = 17$
④ $137 - 49 = 88$
⑤ $7 \times 12 = 84$
⑥ $15 \times 16 = 240$
⑦ $55 \div 11 = 5$
⑧ $340 \div 20 = 17$

4

穴抜け文字！

□に入る文字を考えて、埋めてみよう！

< 例 >

- よう □には同じ文字が入るよ！
□ゆう□つ 答え…「じ」
□ねん□よ じじょう
□やんぐる□む じゅうじつなど！

< 問題1 >

- ら□
せ□か□
□んた□
だ□なま□と 答え い

< 問題2 >

- て□
□よし□
□りふ□
□やくせ□ 答え き

5

< 問題3 >

- ん□い
□いぜん□つ
ゆう□ん□き
□きが□い□ん 答え せ

< 問題4 >

- い□ん
□□わり
□み□くし
□たな□じ 答え か

< 問題5 >

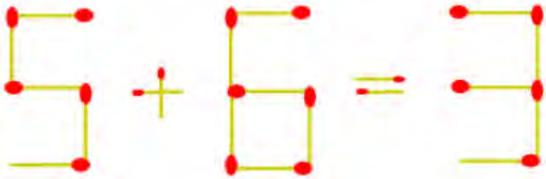
- で□せ□
じゅ□か□
ら□に□ぐ
い□ふるえ□ざ 答え ん

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>



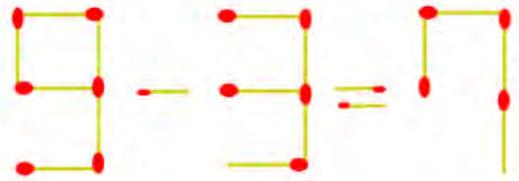
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$9 - 6 = 3$$

※「+」の縦棒を「5」の右上へ移動し、「9」にする

7

<問題2>

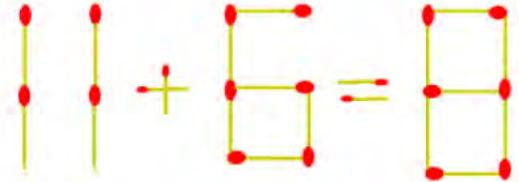


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$9 - 2 = 7$$

※「3」の右下の棒を左へ移動し、「2」にする

<問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$1 - 1 + 6 = 6$$

※「8」の右上の棒を「11」の間へ移動し、「1-1」にする

8

なぜなぜ問題!

下のなぜなぜに挑戦! あなたは何問解けるかな…?

問題1

どんなに進んでも戻ってくるものってなーんだ?

ヒント!

家の中にある針だよ!

答え **時計の針**

問題2

毎日見ているのに触れないものってなーんだ?

ヒント!

外に出ると見えるよ!

答え **空**

問題3

食べると倒れてしまう食べ物ってなーんだ?

ヒント!

乳製品だよ!

答え **バター**

9

問題4

ポットに毛が生えると変身するものってなーんだ?

ヒント!

衣服に付いてるものだよ!

答え **ポケット**

問題5

話すのが好きな国ってなーんだ?

ヒント!

話す…喋る…表現を変えると!

答え **カタール**

問題6

どんなに頼んでも動いてくれないものってなーんだ?

ヒント!

動かない円柱といえば…!

答え **土管**

問題7

いつも燃えている花ってなーんだ?

ヒント!

とても綺麗な花だよ!

答え **花火**

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
2	1	4	3
3	2	1	4
1	4	3	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



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

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

四字熟語穴埋め問題！

空欄を埋めて四字熟語を完成させよう！（ひらがなで埋めても○）
下の四字熟語の意味をヒントにして考えてみよう！

問題1

正々堂々

問題2

馬耳東風

問題3

一石二鳥

問題4

誠心誠意

問題5

満場一致

問題6

試行錯誤

～四字熟語意味～(ヒント)

- 問題1、行動や言動が常に正しく、その結果威厳がよもなっている状態のこと
- 問題2、人の忠告などを気にもせず、反省もせず、聞き流す様子のこと
- 問題3、一回の行動や、わずかな行動や努力によって、二つ以上の成果を得ること
- 問題4、真心のこもった誠実な態度のこと
- 問題5、その場にいる全員の見解が一致すること
- 問題6、何度も試したり改善することを重ねて、うまくいく方向に努力すること

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♪



季節のおすすめレシピ

トマトのグリル

出典：八潮市



材料4人分

- トマト・・・3~4個
- ベーコン・・・数枚
- とろけるチーズ・・・数枚
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・適量
- ガーリックパウダー・・・適量

作り方

- ① イタリアントマトを1cm程度の厚さにスライス。
- ② ボウルに入れ、オリーブオイル、塩、こしょう、ガーリックパウダーを適度にまぶしなじませる。
- ③ 耐熱皿にトマトを敷き詰め、上に「とろけるチーズ」や「ピザ用チーズ」をのせ、最後にカットしたベーコンを散らす。
- ④ 1000Wのオーブントースターで5分程度。チーズが溶けたら完成。

スイートコーントースト

出典：江別市



材料3人分

- とうもろこし・・・1本
- 食パン・・・3枚枚切り)
- チーズ・・・45g
- バター・・・24g
- コショウ・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ3
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・黒コショウ 少々

作り方

- ① スイートコーンは、ゆでるか、電子レンジにかけ、粒を外す。
- ② ボウルに醤油、マヨネーズ、コショウを入れ、コーンを加えてあえる。
- ③ 食パンを半分に切り、バターを塗り、2であえたコーンをまんべんなくのせ、上からチーズを散らす。
- ④オーブントースターで焼き、チーズがこんがり焼けたら出来上がり。

暮らしのお役立ち情報

2024年
10月1日(火)から
郵便料金が変わります。

★主な改定料金 (その他書留等は郵便局にてお確かめください)

	9/30まで(旧料金)	10/1以降(新料金)
定形郵便物 	25gまで 84円 50gまで 94円	50gまで 110円 重量区分を統合します
通常はがき 	63円	85円
レターパック 	プラス 520円 ライト 370円	600円 430円

★9月2日(月)から新料金に対応した新しい切手が発売されます

主な新料額の普通切手および旧料額との差額切手



85円・松



110円・千鳥



26円・鶯



22円・桜葉

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



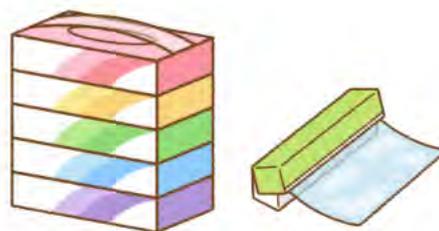
MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

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



【今月のテーマ】

8月になり、少しずつ30℃を下回る日が増えてきましたが、まだ気温が高い日もあるので、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。今回は皆さんの「好きな季節」を教えてください！

私は、過ごしやすい気温を好む食いしん坊なので、秋が好きです。皆さんの「好きな季節」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、学生時代にお世話になった先生や、友人たちと会食をしたことです。お互いの近況報告や思い出話などで盛り上がり、とても楽しい時間を過ごしました♪

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)

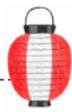
住所

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



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。人と人々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、「かこ」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♪



7月のテーマ：「夏の楽しみ」について

ペンネーム 「お餅」

私の「夏の楽しみ」は、札幌ビアガーデンに行く（行きました）ことです！大盛況で中々座る所が見つかりませんでした。なんとか座ることができました。でも座ってから1時間くらいで大雨が降ってきて撤退することに…。次はゆっくり楽しみたいです。

ペンネーム 「かこ」

夏は、ひまわり会の仲間とのパークゴルフでしょう！芝の上を話しながら歩く楽しみは最高です！おまけにリス君が何回も来てくれて、人慣れしていて1mくらいでも平気で可愛かった。



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

この前、南海トラフの報道があり、我が家の災害対策について考えていました。家具などの転倒や避難経路・場所、食料品の消費期限など色々と共有しました。急な話で”ポカーン”とした顔で見られましたが、とても大事なことです…。

ペンネーム 「カコ」

娘の誕生日に、私に花束をプレゼントしてくれた娘が、「生んでくれてありがとう」とメッセージをくれました。私の76歳の喜びが1つ増して、至福の時でした。私からも「生れて来てくれてありがとう！」です！



担当より

お便りありがとうございます！

お二人のつながりエピソードを読んで、日常にある当たり前を考える機会になりました…。とても大切なことを学んだ気がします。

今回も素敵なお便りありがとうございました♪