

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

9月になり、過ごしやすくなってきましたが、朝晩と日中の気温差が激しいので、風邪を引かない様に気をつけてくださいね…。

また、この「MOCOちゃんつながるメエーる便」も今回含めて、残り三回の発行となります。最後までよろしくお願いします!

「私のつながり報告」お待ちしております♪



No. 48
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！

$① \quad 3 + 4 = \square$

$② \quad 12 + 15 = \square$

$③ \quad 17 - 10 = \square$

$④ \quad 37 - 18 = \square$

$⑤ \quad 5 \times 7 = \square$

$⑥ \quad 8 \times 7 = \square$

$⑦ \quad 12 \div 3 = \square$

$⑧ \quad 48 \div 6 = \square$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 17 + 24 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 32 + \square = 77$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 13 = 21$$

$$\textcircled{4} \quad 142 - \square = 83$$

$$\textcircled{5} \quad 6 \times 13 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 17 \times \square = 306$$

$$\textcircled{7} \quad 63 \div 9 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 19 = 15$$

ひらがな並び替え問題！

ヒントを基に、ひらがなを並び変えてみよう！

< 例 >

うらたろうしま

ヒント：カメを助ける昔話といえば…

答え

うらしまたろう

< 問題 1 >

うもたもろ

ヒント：3匹の動物と一緒に鬼退治をする昔話といえば…

答え

< 問題 2 >

からしんんや

ヒント：遊園地にある大きな車輪状の乗り物だよ

答え

< 問題 3 >

かつわな

ヒント：北海道の最北端にある市だよ

答え

< 問題 4 >

んぞまうなう

ヒント：幕別町の忠類で発掘された生き物だよ

答え

< 問題 5 >

ないびかいたは

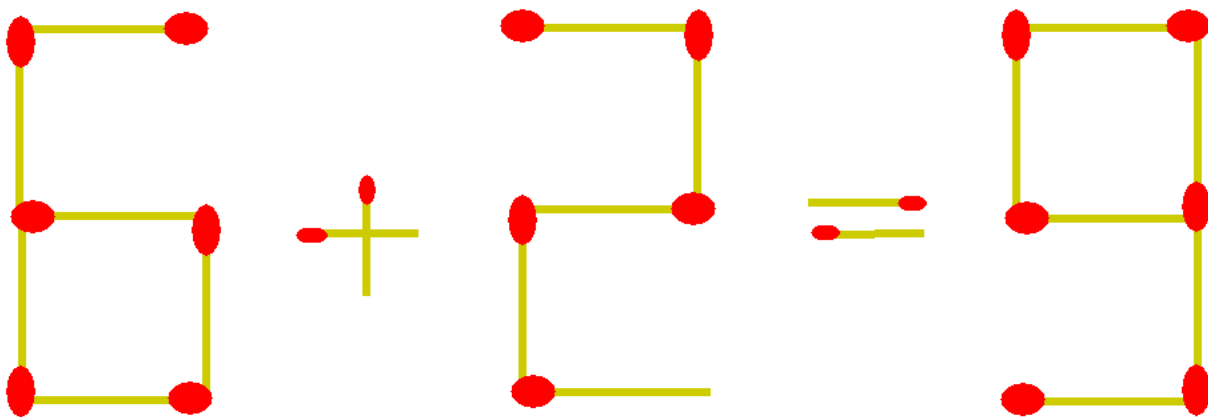
ヒント：夏の風物詩だよ

答え

1本だけ動かして式を完成させよう！

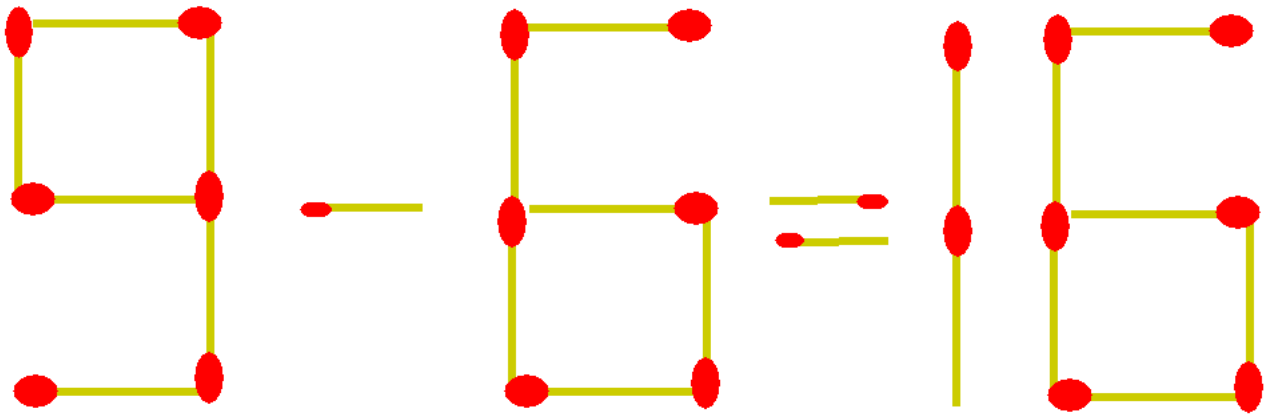
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



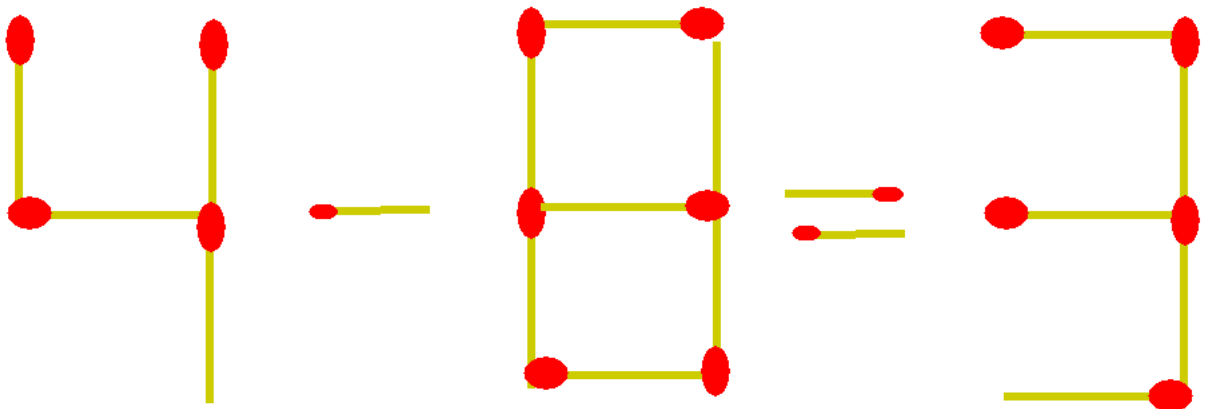
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<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

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

大きな穴が空いているのに沈まないものってなーんだ？

ヒント！

プカプカ浮くよ！

答え

問題 2

お味噌汁を泳ぐカメってなーんだ？

ヒント！

海にいる緑のカメ！

答え

問題 3

目が3つで足は1つ！これってなーんだ？

ヒント！

安全を守るものだよ！

答え

問題 4

歯の治療をしてくれる動物ってなーんだ？

ヒント！

歯医者…歯科…

答え

問題 5

増えることはあっても減らないものってなーんだ？

ヒント！

年間で1つ増えるよ！

答え

問題 6

手袋に必ず付いている色ってなーんだ？

ヒント！

「手袋」に付いてる色！

答え

問題 7

田んぼに火を点けたら変身！これってなーんだ？

ヒント！

難しく考えないでね！

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	2
	1		3
			4
	3	2	1

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	3	
3			2
	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

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

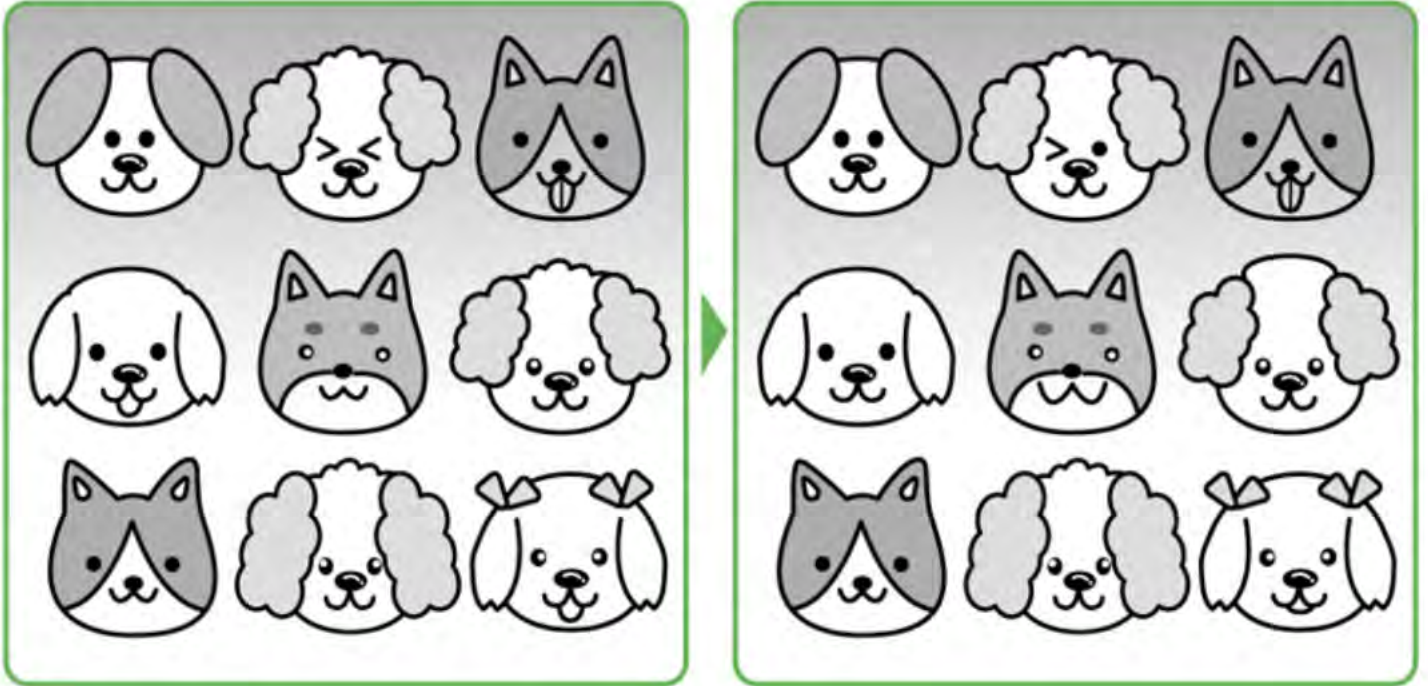
- ・ 1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、
1つ1つ漬していけば答えはでてきます。

※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♪

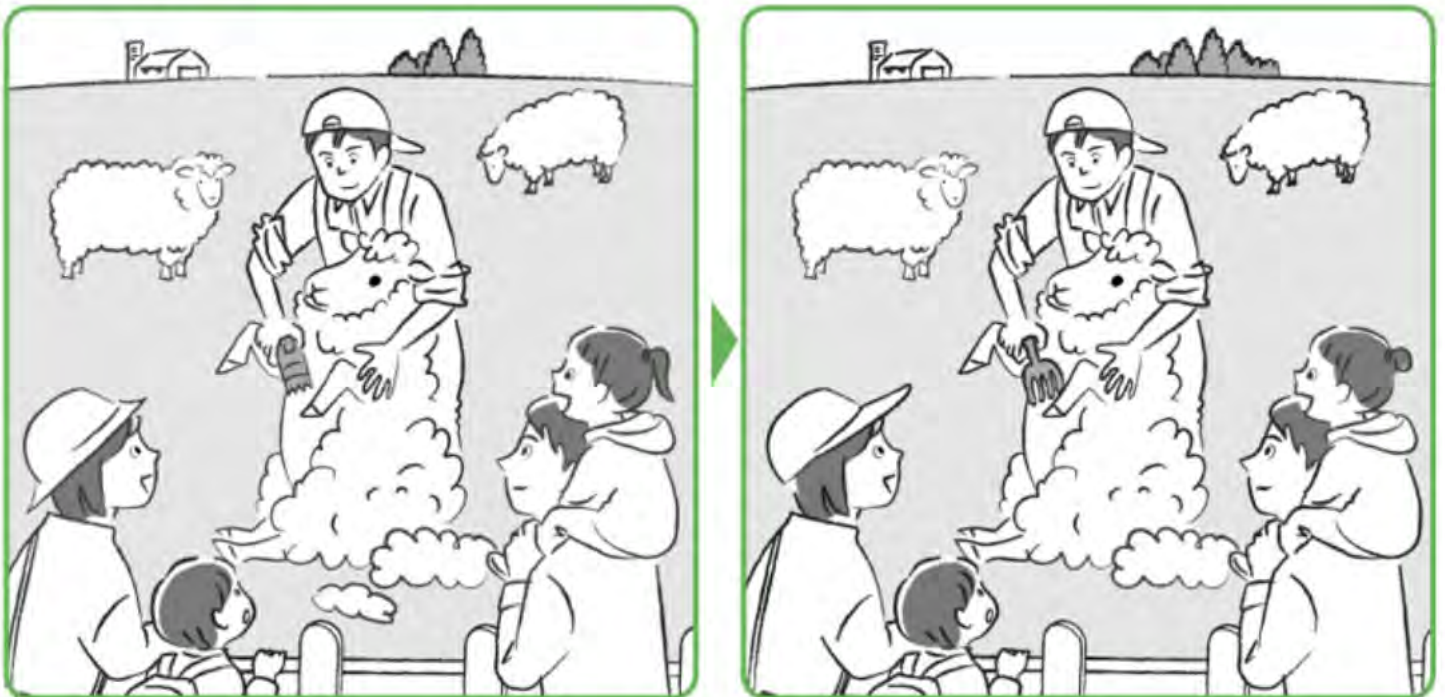
間違い探し！

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 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 $3 + 4 = 7$
② $12 + 15 = 27$
③ $17 - 10 = 7$
④ $37 - 18 = 19$
⑤ $5 \times 7 = 35$
⑥ $8 \times 7 = 56$
⑦ $12 \div 3 = 4$
⑧ $48 \div 6 = 8$

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ① $17 + 24 = 41$
② $32 + 45 = 77$
③ $34 - 13 = 21$
④ $142 - 59 = 83$
⑤ $6 \times 13 = 78$
⑥ $17 \times 18 = 306$
⑦ $63 \div 9 = 7$
⑧ $285 \div 19 = 15$

4

ひらがな並び替え問題！

ヒントを基に、ひらがなを並び変えてみよう！

< 例 >

うらたろうしま

ヒント：カメを助ける昔話といえば…

答え

< 問題1 >

うもたもろ

ヒント：3匹の動物と一緒に鬼退治をする昔話といえば…

答え

< 問題2 >

からしんんや

ヒント：遊園地にある大きな車輪状の乗り物だよ

答え

5

< 問題3 >

かわわなない

ヒント：北海道の最北端にある市だよ

答え

< 問題4 >

んぞまうなう

ヒント：幕別町の忠類で発掘された生き物だよ

答え

< 問題5 >

ないびかいたは

ヒント：夏の風物詩だよ

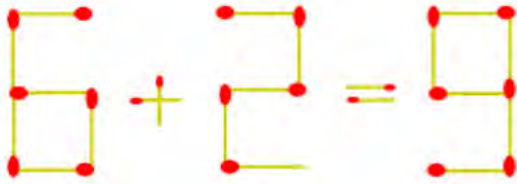
答え

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>



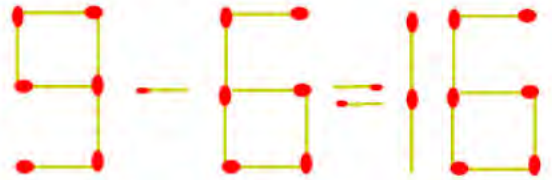
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$6 + 3 = 9$$

※「2」の左下の棒を右側へ移動し「3」にする

7

<問題2>

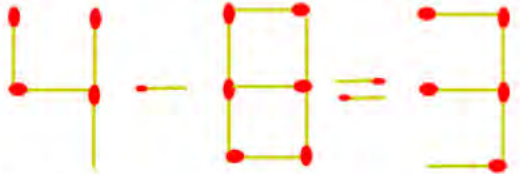


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$9 + 6 = 15$$

※「16」の「6」の左下の棒を「-」へ移動し「+」にする

<問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$11 - 8 = 3$$

※「4」の真ん中の棒を左下へ移動し、「11」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

大きな穴が空いているのに沈まないものってなーんだ?

ヒント!
ブカブカ浮くよ!

答え **浮き輪**

問題2

お味噌汁を泳ぐカメってなーんだ?

ヒント!
海にいる緑のカメ!

答え **わかめ**

問題3

目が3つで足は1つ!これってなーんだ?

ヒント!
安全を守るものだよ!

答え **信号機**

9

問題4

歯の治療してくれる動物ってなーんだ?

ヒント!
歯医者...歯科...

答え **鹿**

問題5

増えることはあっても減らないものってなーんだ?

ヒント!
年間で1つ増えるよ!

答え **年齢**

問題6

手袋に必ず付いている色ってなーんだ?

ヒント!
「手袋」に付いてる色!

答え **黒**

問題7

田んぼに火を点けたら変身!これってなーんだ?

ヒント!
難しく考えないでね!

答え **畑**

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

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

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

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

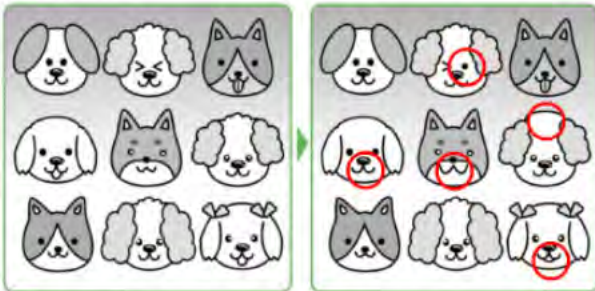
・1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはできます。
 ※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

12

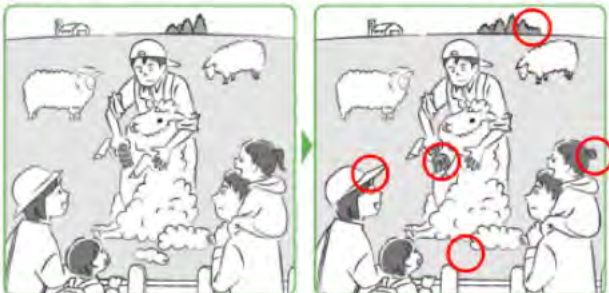
間違い探し！

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♪



季節のおすすめレシピ

鮭のカレー風味

出典：北海道ぎょれん



材料4人分

さけ・・・200g
片栗粉・・・少々
揚げ油・・・適量
カレー粉・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/2
青のり・・・少々

作り方

- ① さけは皮をむき、身と皮はそれぞれ一口大に切る。
- ② ①に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ③ カレー粉と塩を合わせ、②にまぶし、青のりをふりかける。

男しゃくいものシャキシャキサラダ

出典：JA今金



材料2～3人分

男しゃくいも・・・2個（L）
ハム・・・2枚
きゅうり・・・1/2

塩コショウ：少々
鶏がらスープの素（粉状）：少々
ごま油：少々
お酢：少々

塩・・・適量
白ごま・・・少々

作り方

- ① イモの皮を剥き1mm程の厚さにスライスし、さらに幅1～2mmになるよう切る
- ② 切ったものを水にさらし軽く水気を切った後、塩を入れたお湯で1～2分程茹でる
- ③ 茹でたイモを水で冷まし、Aの調味料で味付けをする
- ④ ハム、きゅうりを細切りにし、③と和えて30分程冷蔵庫で寝かせ、味をなじませ、白ごまをふって出来上がり

暮らしのお役立ち情報

★ 改めて確認！ 警戒レベル4避難指示までに必ず避難！

台風や大雨などの災害がニュースで見聞きしますが、改めて我がごととして警戒レベルを確認しておきましょう。高齢者など避難に時間のかかる人はレベル3まで、その他の人はレベル4までに必ず避難しましょう。避難では、ハザードマップを活用して自分のいる場所にはどんな危険があるのか事前に把握することが大切です。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
高 警戒レベル 5 命の危険 直ちに安全確保！	既に災害が発生・切迫している状況です。 命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保 (市町村が発令) ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~		
警戒レベル <b>4</b> 危険な場所から 全員避難	災害が発生する危険が高まっています。 <u>速やかに危険な場所から避難先へ避難</u> しましょう。	避難指示 (市町村が発令) ※避難指示は、令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
警戒レベル <b>3</b> 危険な場所から 高齢者等は 避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 (市町村が発令)
警戒レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル <b>1</b> <b>低</b>	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

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！

---

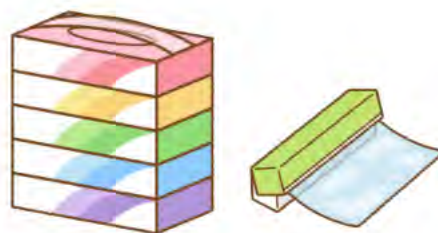
---

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」さんより、お便りが届きました！  
ご紹介させていただきます♪



8月のテーマ：「好きな季節」について

ペンネーム「お餅」

私の「好きな季節」は、悩みましたが…やっぱり”秋”です！暑くもなく、寒くもなく過ごしやすいからです。それと美味しいものが好きなので、やっぱり春より秋も方が良いです！  
早く涼しくならないかなー！



つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

この前、畑で収穫した野菜をご近所さんにお裾分けをしたお礼にと、お裾分けした野菜を使った漬物をいただきました。これがとても美味しく、味が染みやすいように丁寧に切れ込みを入れてあったり、昆布も一緒に漬け、良い味が…。これがお婆ちゃんの知恵なんですかね。とても素晴らしい漬物でした、ご馳走様でした。



担当より

お便りありがとうございます！  
秋いいですね！私も暑いのが苦手なので、過ごしやすい季節が好きです。食べ物が美味しいのがGood…ですね！昔の味付けといいますか、私もご近所さんが作る漬物が恋しくなる時があります。なんであんなに美味しいんですかね…。  
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】

9月になり、かなり過ごしやすくなってきましたが、朝晩と日中の気温差が激しいので、風邪を引かない様に気をつけてください。今回は皆さんの「元気になる食べ物」を教えてください！

私は、ガッツリとした丼物を食べると元気がモリモリ湧いてきます。皆さんの「元気になる食べ物」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、涼しい日にご近所さんと一緒に軽いジョギングをしたことです。互いの話や昔の出来事などで盛り上がっています♪  
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