

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

10月になり、気温も一桁になってきました。特に朝と晩はかなり冷え込むので、風邪を引かない様に暖かくしてくださいね…。

また、次回で「MOCOちゃんつながるメエーる便」が最後となります。

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. 49

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！

$① \quad 5 + 6 = \square$

$② \quad 13 + 14 = \square$

$③ \quad 18 - 9 = \square$

$④ \quad 35 - 19 = \square$

$⑤ \quad 6 \times 5 = \square$

$⑥ \quad 8 \times 8 = \square$

$⑦ \quad 16 \div 4 = \square$

$⑧ \quad 40 \div 8 = \square$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

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

$$\textcircled{2} \quad 27 + \square = 65$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 21 = 12$$

$$\textcircled{4} \quad 111 - \square = 34$$

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

$$\textcircled{6} \quad 16 \times \square = 288$$

$$\textcircled{7} \quad 72 \div 9 = \square$$

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

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

ナ ゲ ク シ ヤ →

ヒント：赤やピンクなどの鮮やかな花だよ！

問題 2

ラ ー ベ ダ ン →

ヒント：北海道富良野市に畑があるよ！

問題 3

ハ ミ ズ ナ キ →

ヒント：白や赤、ピンクの花を咲かせるよ！

問題 4

チ	ラ	ズ	シ	シ
---	---	---	---	---



--	--	--	--	--

ヒント：華やかなお寿司といえば！

問題 5

ン	ポ	キ	リ	タ
---	---	---	---	---



--	--	--	--	--

ヒント：秋田県の郷土料理だよ！

問題 6

ト	ツ	ス	ビ	ケ
---	---	---	---	---



--	--	--	--	--

ヒント：甘くて美味しいお菓子！

問題 7

サ	イ	ツ	マ	モ
---	---	---	---	---



--	--	--	--	--

ヒント：鹿児島県などの温暖地で栽培されるよ！

問題 8

タ	ナ	コ	コ	デ
---	---	---	---	---



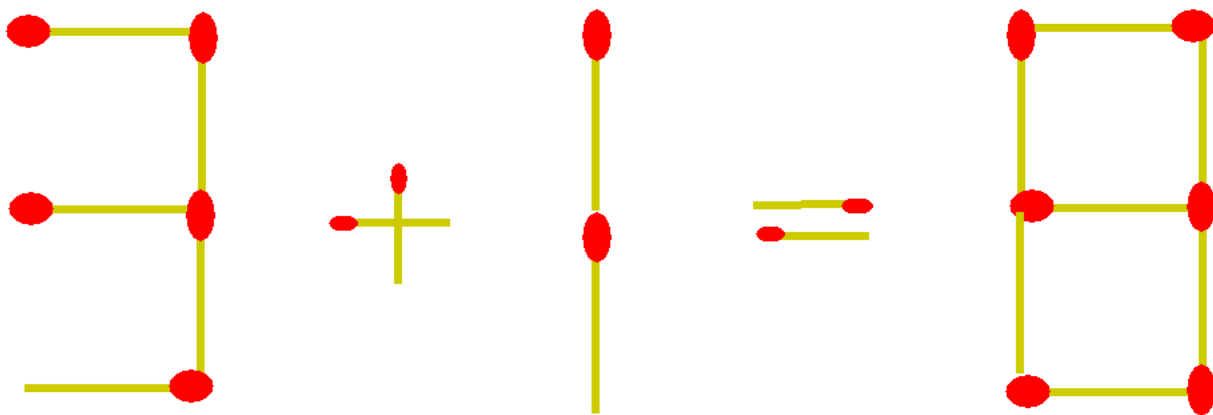
--	--	--	--	--

ヒント：食物繊維が豊富なコリコリ触感！

1本だけ動かして式を完成させよう！

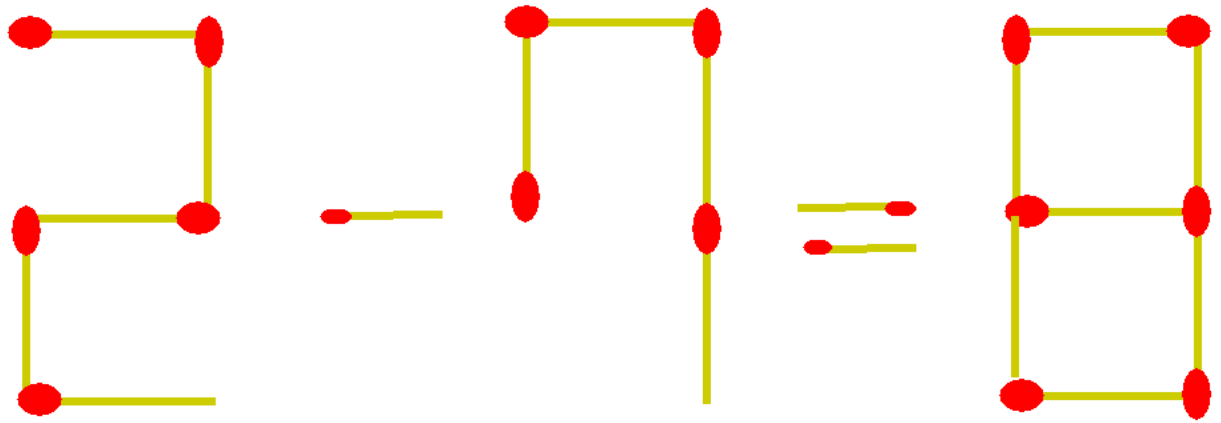
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



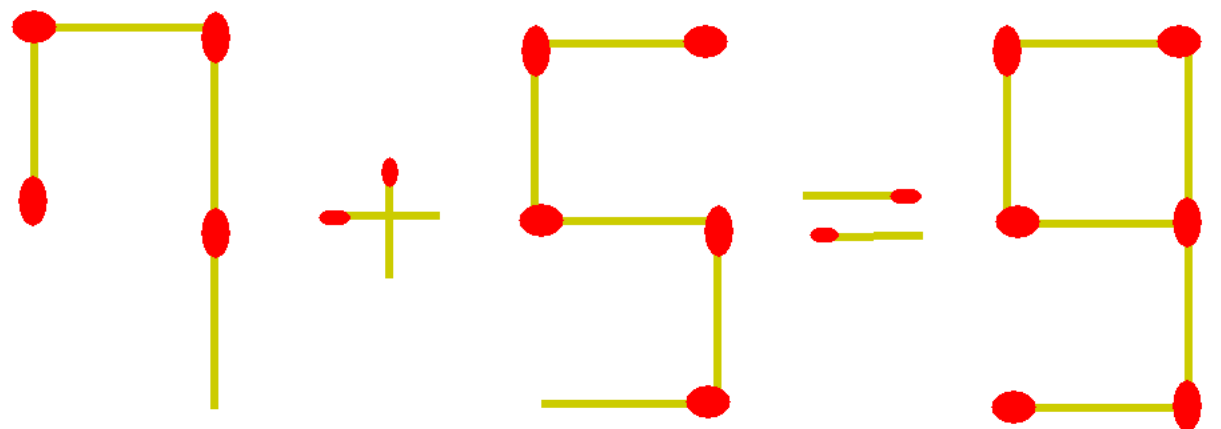
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題 2 >



<答え> ※下の枠に書き込んでください

<問題 3 >

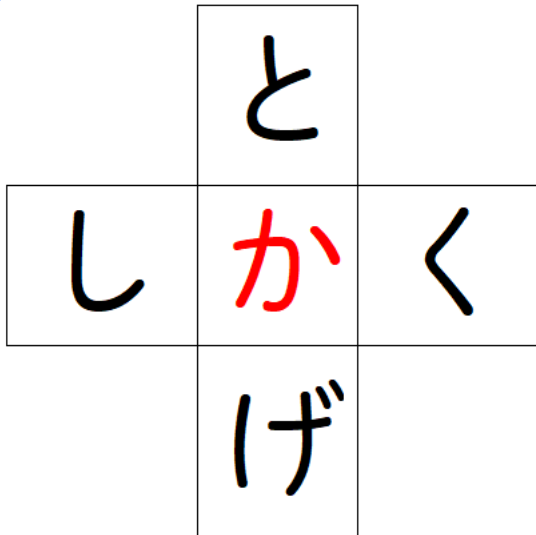


<答え> ※下の枠に書き込んでください

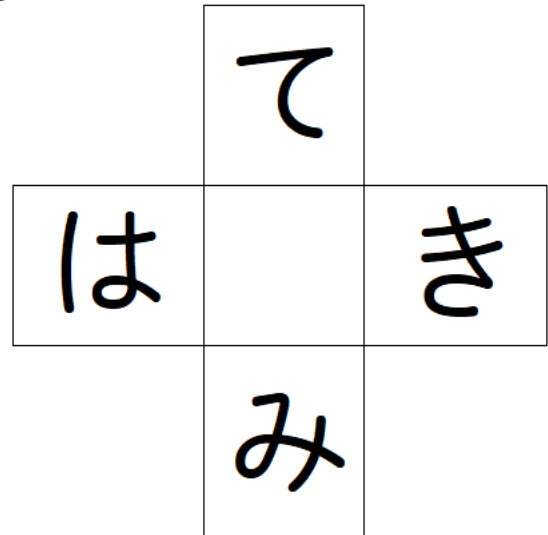
3文字クロスワード問題！

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！

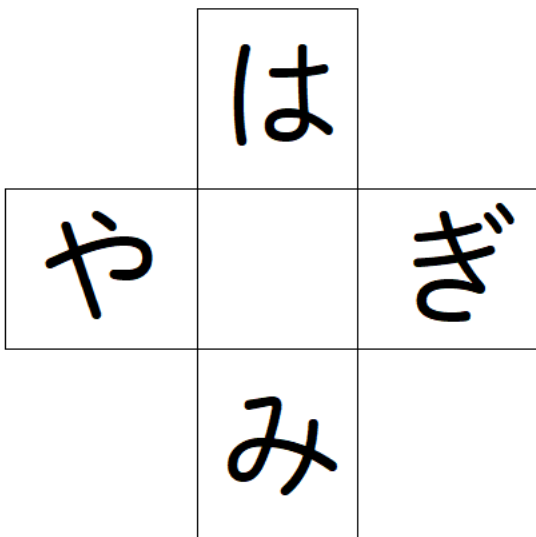
例



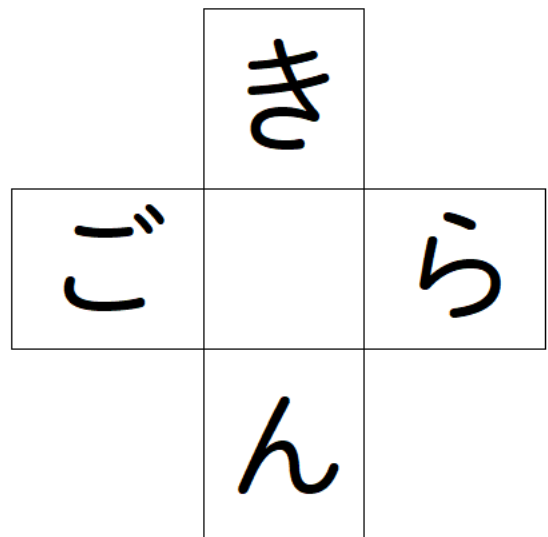
①



②



③



り / な / が

④

	こ	
と		い
	し	

⑤

	あ	
き		こ
	ご	

⑥

	か	
い		か
	た	

⑦

	は	
あ		ゆ
	ご	

な / け / る / し

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	
		1	
3			
1	2	3	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



	4		3
		2	
		4	
	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

5			6	4		2		
							3	6
4	1		7					
			2					
		2		7	1			
1						8		5
	8		1	2		9		
					8		6	
		7					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 $5 + 6 = 11$
② $13 + 14 = 27$
③ $18 - 9 = 9$
④ $35 - 19 = 16$
⑤ $6 \times 5 = 30$
⑥ $8 \times 8 = 64$
⑦ $16 \div 4 = 4$
⑧ $40 \div 8 = 5$

3

計算問題！

下の口に入る数字を答えよう！

- ① $16 + 26 = 42$
② $27 + 38 = 65$
③ $33 - 21 = 12$
④ $111 - 77 = 34$
⑤ $5 \times 12 = 60$
⑥ $16 \times 18 = 288$
⑦ $72 \div 9 = 8$
⑧ $225 \div 15 = 15$

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

ナゲクシャ → シャクナゲ

ヒント：赤やピンクなどの鮮やかな花だよ！

問題2

ラーベダン → ラベンダー

ヒント：北海道宮城野市に畑があるよ！

問題3

ハミズナキ → ハナミズキ

ヒント：白や赤、ピンクの花を咲かせるよ！

5

問題4

チラズシシ → チラシズシ

ヒント：華やかなお寿司といえよ！

問題5

ンポキリタ → キリタンポ

ヒント：秋田県の特産料理だよ！

問題6

トッスビケ → ビスケット

ヒント：甘くて美味しいお菓子！

問題7

サイツマモ → サツマイモ

ヒント：鹿児島県などの温暖地で栽培されるよ！

問題8

タナココデ → ナタデココ

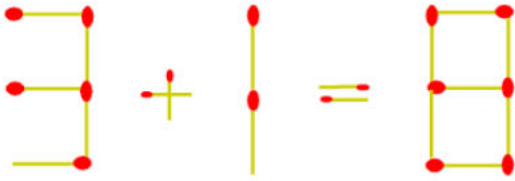
ヒント：食物繊維が豊富なコリコリ触感！

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>



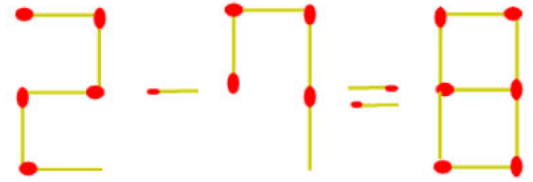
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$9 - 1 = 8$$

※「+」の縦棒を「3」の左上に移動し、「9」にする

7

<問題2>

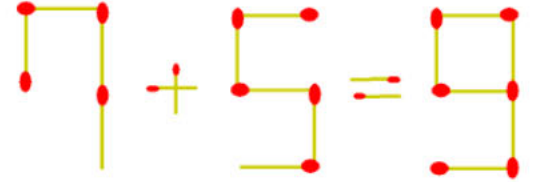


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$2 + 7 = 9$$

※「8」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

$$4 + 5 = 9$$

※「7」の上の棒を下へ移動し、「4」にする

8

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!

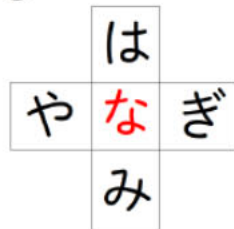
例



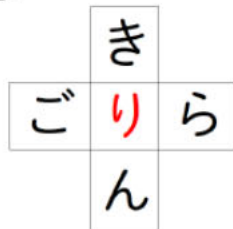
①



②



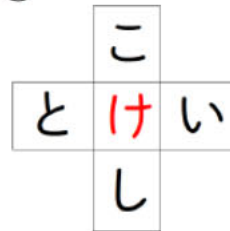
③



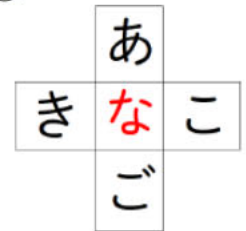
り / な / が

9

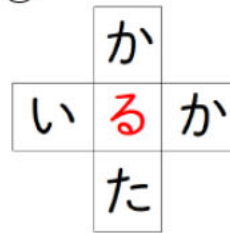
④



⑤



⑥



⑦



な / け / る / し

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

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

・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。

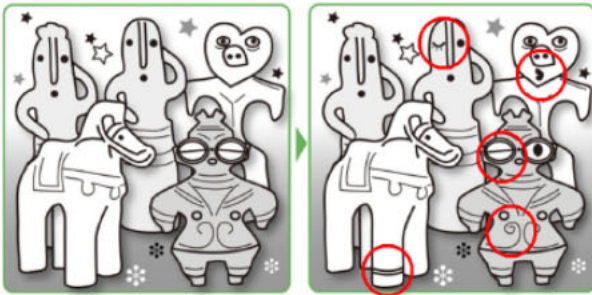
※脳トレは正解、不正解ではなく、「頭を使って考える」ことが重要です。焦らず、ゆっくり自分のペースで挑戦してくださいね♪

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♪



暮らしのお役立ち情報

★ 10月17日から10月23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さについて多くの人に知ってもらうために、ポスターやパンフレットなどを用いて積極的な活動を行う週間です。医薬品は病気や怪我を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ健康を損なうおそれがあります。薬の副作用や飲み間違いなどについて、いざというときに相談できるかかりつけ薬局を持ちましょう。



薬は正しく使いましょ！

いくつかの病院から薬をもらっているけど、「飲み合わせ」は大丈夫かな？

薬局で市販薬を買いたいけど、どれを選べばいいんだろう？

薬を飲んでから調子が悪い。飲むのをやめても良い？

自分に合った薬局を探すにはどうしたらいいんだろう？

薬について気になることはなんでも、
かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

医薬品の適切な使用

薬は病気やケガを治すのに役立ちますが、どんな薬でも副作用の危険性があり、正しく使わなければ思わぬ健康被害につながります。薬を安全に使用するために、医師や薬剤師の専門家に症状やアレルギー、副作用などの情報を正確に伝えましょう。

かかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう

薬局では、調剤した薬の履歴を患者ごとに管理しています。薬の受取先を1つの薬局に決め、薬の情報を一元的、継続的に把握することで、複数の医療機関から処方された薬について確認ができます。薬の効果や副作用などについて継続的に把握することで、より適したアドバイスが受けられます。処方せんがなくても薬の相談を気軽にできる場所として活用し、健康の維持、増進を図りましょう。

季節のおすすめレシピ

鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め

出典：北海道ぎょれん



材料4人分

秋鮭・・・2切れ
じゃがいも・・・2個
バター・・・30g
しょうゆ・・・小さじ2
青のり・・・適量
小麦粉・・・適量
塩・こしょう・・・適量

作り方

- ①秋鮭はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶしておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、秋鮭の大きさに合わせて切り、ラップをして500Wのレンジで3分加熱する（竹串が刺さる程度）。
- ③フライパンにバターの半量を熱し、秋鮭を両面焼く。残りのバターを加え、じゃがいもを加えて焼き色がつくまで焼く。鍋肌からしょうゆをまわし入れ、全体が混ざったら火を止める。塩・こしょうで味をととのえ、最後に青のりをふって完成。

かぼちゃのトマト煮

出典：JA北ひびき



材料2～3人分

かぼちゃ・・・1/4個（約400g）
たまねぎ・・・1/4個
薄切りベーコン・・・2枚
水・・・200ml
トマト水煮缶（カット）1缶（400g）
オリーブ油・・・小さじ2
塩、胡椒・・・少々

砂糖・・・小さじ1
コンソメ顆粒・・・小さじ1
にんにくチューブ・・・1～2cm程度

A

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を中火で熱し玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃとベーコンを加え軽く炒める。
- ③全体に油が回ったらAの材料を加え、沸騰してきたら蓋をして10分ほど煮る。
- ④かぼちゃに火が通ったら、塩、胡椒で味を調え、器に盛って完成。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



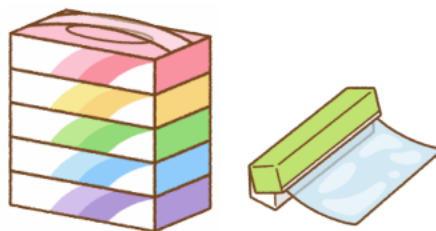
MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

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♪



9月のテーマ：「元気になる食べ物」について

ペンネーム 「お餅」

私の「元気になる食べ物」は、揚げ物です！あ、でもお寿司、焼肉…どれも捨てがたいですね…。美味しいものがたくさん食べられれば元気になっちゃいます！甘い物も辛い物も好きなので、本当になんでも良いかもしれませんね(笑)
お腹が減ってきたので、今晚たくさん食べます！



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

寒くなり、朝の散歩中、木々の葉が少しずつ黄色に変わってきていて、すれ違った人たちと「綺麗ですね」と立ち話しをしました。ここから一気に色づくことを考えると、この緑黄の葉を今のうちに楽しんでおかないとですね！



担当より

お便りありがとうございます！

この冊子は、新型コロナウイルスの影響により、家に閉じこもりがちになってしまった時間を使ってできる健康維持や脳トレ、気分転換、つながりを守ることを目的に作成しました。

皆さんからの感想が励みになり、ここまで続けることができました。ありがとうございます。

来月（No.50）で最後の発行となります。最後までよろしくお願いします！

今回も素敵なお便りありがとうございました♪