

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便 最終号

今回で「MOCOちゃんつながるメエーる便」が最後となります。「私のつながり報告」や町民の皆さんからの応援が励みになり、約4年間続けることができました。誠にありがとうございました。

最終号も是非、お楽しみください!



No. 50 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！

$① \quad 4 + 7 = \square$

$② \quad 12 + 17 = \square$

$③ \quad 19 - 11 = \square$

$④ \quad 28 - 19 = \square$

$⑤ \quad 2 \times 6 = \square$

$⑥ \quad 9 \times 7 = \square$

$⑦ \quad 16 \div 8 = \square$

$⑧ \quad 32 \div 4 = \square$

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

$$\textcircled{1} \quad 21 + 18 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 28 + \square = 61$$

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

$$\textcircled{4} \quad 105 - \square = 36$$

$$\textcircled{5} \quad 4 \times 13 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 17 \times \square = 289$$

$$\textcircled{7} \quad 64 \div 8 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 17 = 15$$

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

揚げたのに食べられないパンってなーんだ？

ヒント！

揚げるを別の言い方に…

答え

問題 2

若い頃は金髪、年を取ると白髪。これってなーんだ？

ヒント！

春に咲く花だよ！

答え

問題 3

上は魚で下は動物。これってなーんだ？

ヒント！

梅雨のイメージがある花だよ！

答え

問題 4

逆立ちすると丸くなるものってなーんだ？

ヒント！

逆立ち…逆…丸くなる…

答え

問題 5

山に住んでいるモノマネが上手な人ってなーんだ？

ヒント！

やっほー！

答え

問題 6

羽根もプロペラもないのに空を登るものってなーんだ？

ヒント！

白や黒色がモクモクと…

答え

問題 7

うまれたけど、まだうまれてないものってなーんだ？

ヒント！

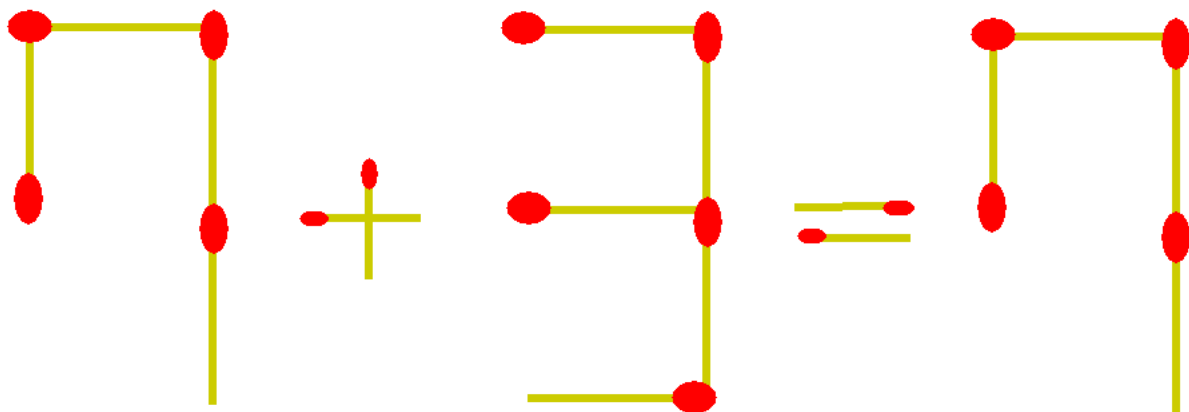
朝食でよく見かけるよ！

答え

1本だけ動かして式を完成させよう！

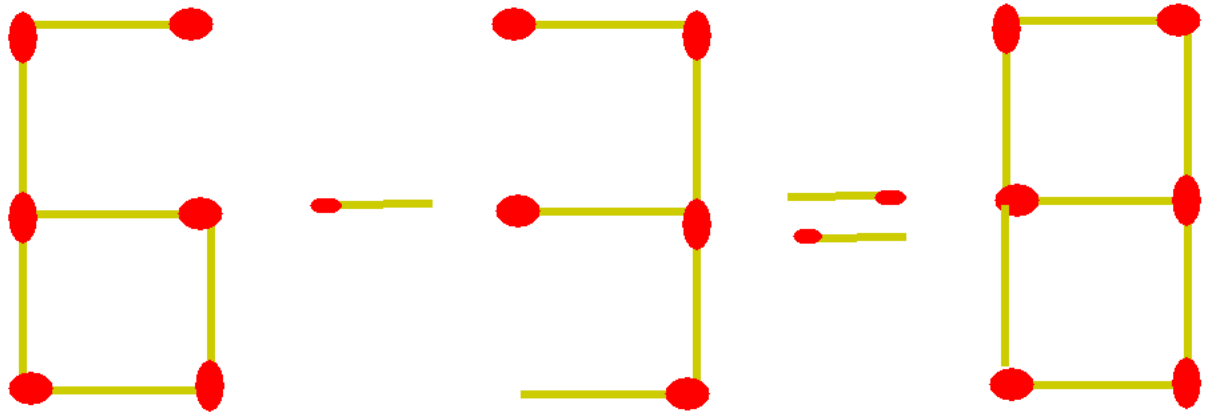
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

<問題1>



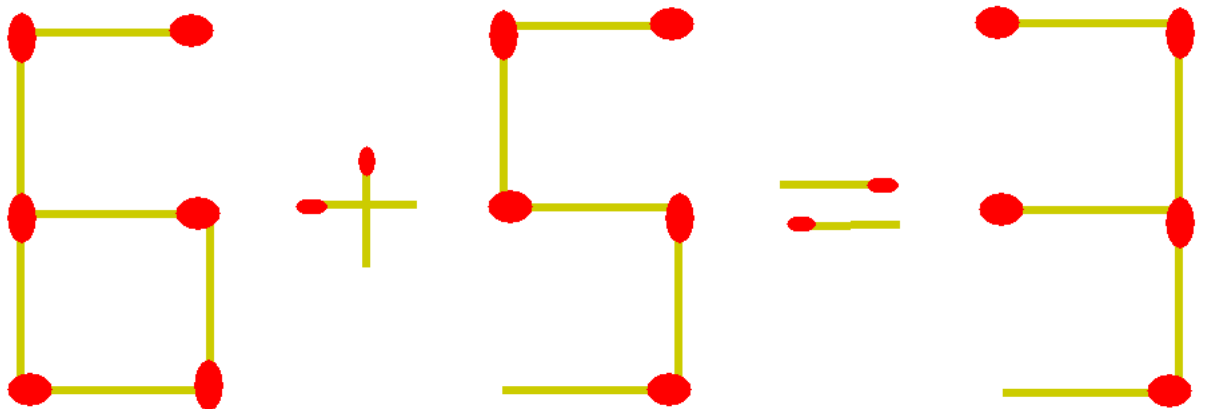
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<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

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> ※我慢強く辛抱すれば必ず成功すること

う え い し の に ん さ ね ん も

答え

<問題2> ※揉め事など悪いことが起こった後は、かえって基盤がしっかりすること

ふ っ て あ め じ ま か た る

答え

<問題3> ※危なくて短い道よりも、安全で長い道を通った方が速く着くこと

い が ば そ ま わ れ

答え

< 問題 4 > ※何回失敗しても、それに負けず、また勇気を奮い起こすこと

な な や き お こ び ろ

答え

< 問題 5 > ※楽しいことの後には、苦しいことがあること

ら く あ あ ば れ く り

答え

< 問題 6 > ※道理はどうあれ強い者が正義者になるという例えのこと

か か ん て ん ぐ ば

答え

< 問題 7 > ※身近なことはかえって見落としがちであること

だ い と う く も と し ら

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	3	1	4
3			2
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



1			
	2	1	
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

	7			3	8	2		
8							4	
						6	9	
2		3	9	1				
	9		5					
1		8		4				3
		6	7	2			8	5
		4	3		5			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 $4 + 7 = 11$
② $12 + 17 = 29$
③ $19 - 11 = 8$
④ $28 - 19 = 9$
⑤ $2 \times 6 = 12$
⑥ $9 \times 7 = 63$
⑦ $16 \div 8 = 2$
⑧ $32 \div 4 = 8$

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ① $21 + 18 = 39$
② $28 + 33 = 61$
③ $31 - 14 = 17$
④ $105 - 69 = 36$
⑤ $4 \times 13 = 52$
⑥ $17 \times 17 = 289$
⑦ $64 \div 8 = 8$
⑧ $255 \div 17 = 15$

4

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

揚げたのに食べられないパンってなーんだ？

ヒント！

揚げるを別の言い方に…

答え **フライパン**

問題 2

若い頃は金髪、年を取ると白髪。これってなーんだ？

ヒント！

春に咲く花だよ！

答え **タンポポ**

問題 3

上は魚で下は動物。これってなーんだ？

ヒント！

梅雨のイメージがある花だよ！

答え **アジサイ**

5

問題 4

逆立ちすると丸くなるものってなーんだ？

ヒント！

逆立ち…逆…丸くなる…

答え **くるま**

問題 5

山に住んでいるモノマネが上手な人ってなーんだ？

ヒント！

やっほー！

答え **やまびこ**

問題 6

羽根もプロペラもないのに空を登るものってなーんだ？

ヒント！

白や黒色がモクモクと…

答え **けむり**

問題 7

うまれたけど、まだうまれてないものってなーんだ？

ヒント！

朝食でよく見かけるよ！

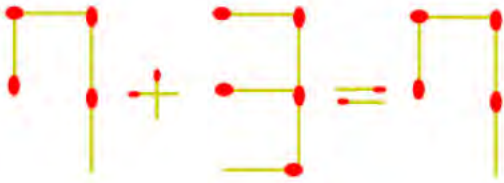
答え **たまご**

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>



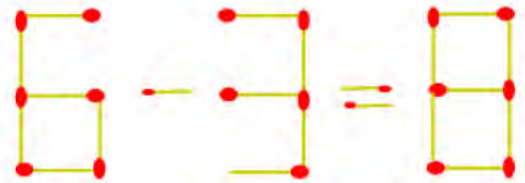
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$4 + 3 = 7$$

※「7」の横棒を下に下げ、「4」にする

7

<問題2>

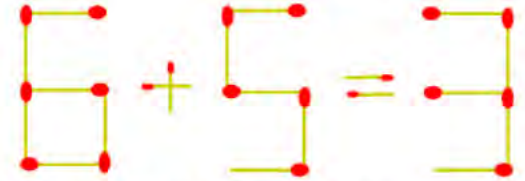


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$5 + 3 = 8$$

※「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

$$8 - 5 = 3$$

※「+」の縦棒を「6」の右上に移動し、「8」にする

8

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> ※我慢強く辛抱すれば必ず成功すること

うえいしのにんさねんも

答え いしのうえにもさんねん

<問題2> ※揉め事など悪いことが起こった後は、かえって善事がしつかりすること

ふってあめじまかたる

答え あめふってじかたまる

<問題3> ※危なくて短い道よりも、安全で長い道を通った方が速く着くこと

いがばそまわれ

答え いぞがばまわれ

9

<問題4> ※何回失敗しても、それに負けず、また勇気を奮い起こすこと

ななやきおこびろ

答え ななころびやおき

<問題5> ※楽しいことの後には、苦しいことがあること

らくああばれくり

答え らくあればくあり

<問題6> ※道理はどうあれ強者が正義者になるという男衆のこと

かかんでんぐば

答え かてばかんどん

<問題7> ※身近なことはかえって見落としがちであること

だいとうくもとしら

答え とうだいもとくらし

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

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

6	7	9	4	3	8	2	5	1
8	1	5	2	9	6	3	4	7
3	4	2	1	5	7	6	9	8
2	8	3	9	1	4	5	7	6
5	6	1	8	7	2	9	3	4
4	9	7	5	6	3	8	1	2
1	5	8	6	4	9	7	2	3
9	3	6	7	2	1	4	8	5
7	2	4	3	8	5	1	6	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つ漬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、「道を使って考える」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

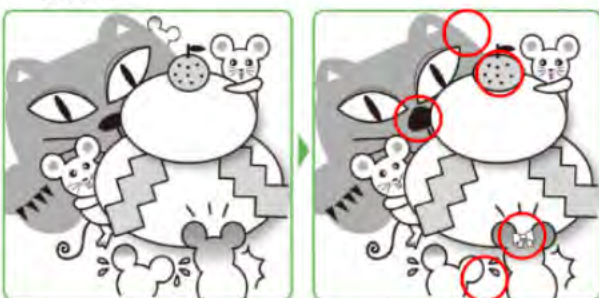
間違い探し！

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♪

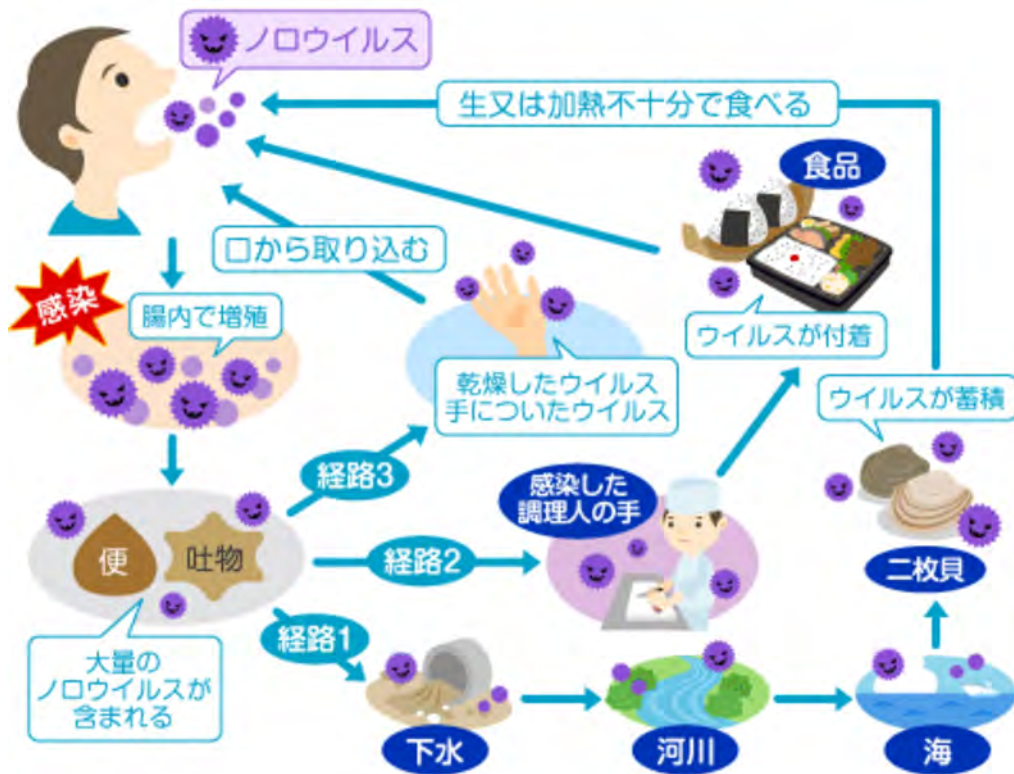


暮らしのお役立ち情報

★ ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。しっかり備えて予防しましょう！

ノロウイルスの感染経路



ノロウイルスの予防方法



季節のおすすめレシピ

鮭と梅じそはさみ揚げ

出典：北海道ぎょれん



材料4人分

- さけ（生秋鮭）切り身・・・8切れ
- 梅干し・・・・・・・・・・5粒
- 大葉・・・・・・・・・・15枚
- スライスチーズ・・・・・・・・4枚
- 塩、コショウ・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・・・適量
- 卵・・・・・・・・・・1個
- パン粉・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①鮭の切り身の中程に切れ目を入れ、全体に塩・コショウをしておく。
- ②大葉11枚と梅干し（種は取る）をそれぞれみじん切りにしておく。
- ③鮭4切りに②をはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順につけておく。
- ④残り4切りの鮭に大葉（縦に半分に切ったもの）を1枚分とチーズをはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順につけておく。
- ⑤サラダ油を中火で温めておき、③と④をその中に入れ鮭に火が通るまで揚げて完成

さつまいものフルーツサラダ

出典：JAいるま野



材料4人分

- サツマイモ・・・・・・・・1本(400g)
- 柿・・・・・・・・・・50g
- リンゴ・・・・・・・・・・50g
- レーズン・・・・・・・・・・20g
- ミニトマト・・・・・・・・20g
- くるみ(塩分無し)・・・10g

A

- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4
- ヨーグルト・・・・・・・・100g

作り方

- ①サツマイモは皮を剥き、1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ②①をやわらかくなるまで茹で、湯を切り、再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ③柿とりんごは皮を剥いていちょう切りにし、りんごは塩水にさらす。
- ④ミニトマトとくるみは、レーズンくらいの大きさに切る。
- ⑤②が冷めたら、③と④を加え、Aを入れて混ぜ合わせて完成。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



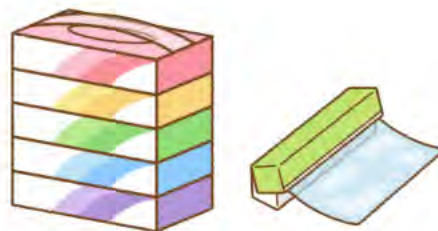
MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

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



【 担当者からのメッセージ 】

11月になり、かなり寒くなってきました。風邪を引かないように暖かくしてくださいね。

さて、「MOCOちゃんつながるメーる便」は今回で最後となります。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。昨年5月に感染法上5類に下がり、休止していた活動を再開したり、新しい取り組みを行うなど、活発でとても嬉しく思います。

皆さんからの感想が励みになり、約4年間続けることができました。誠にありがとうございました。

約4年間ありがとうございました！

