

# 怪盗ちゃんとからの 挑戦状



作者：マグナム・ハートさん

作者略歴：パズル作家歴25年、東京在住。  
パズル誌、携帯アプリ、社内報などに問題を  
提供。2011年単行本「運番禁止ナンプレ」  
(パブリック・ブレイン)出版。

答えは

来週の「ちゃんと4月25日号」に  
掲載！君にこの難問が解けるかな？

## ナンバー プレイス

【ルール】

縦・横9列のすべてに、1～9までの数字  
が一つずつ入ります。

太線で囲まれた3×3のブロックにも、  
1～9までの数字が一つずつ入ります。

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

## リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター

理学療法士 影山 黎弥

### 健口シリーズ② 健康体操第一弾《かみかみ体操》

前は、オーラルフレイルの対策として現在の状態を確認することができる  
スクリーニングツールをお伝えしました。

今回は、口腔機能向上を目的とした短時間でもできる口腔体操を紹介します。

<かみかみ体操>出典：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所  
目的：かむ力を元気に！

口周りをリラックスさせ  
口の動きをスムーズに！

#### 首回しストレッチ

首を左右に回す

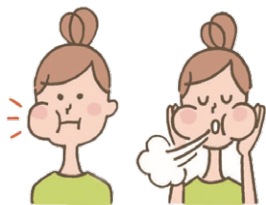


首を大きくゆっくりと3回  
ずつ回す。

かむ力をつける

#### かみかみ体操

口の上下左右を  
ふくらませる



口を閉じて、口の上・下・左・  
右に空気を入れて順番に各  
10回ずつふくらませる。

口の動きをなめらかにする

#### うーいー体操

うーいーと言いながら  
足踏み



「うーいー」と言いながらリ  
ズミカルに足踏みを4回繰  
り返す。

4月から新入職員となりました

阿部(22歳／中札内村 出身)です。

よろしくお願いします。

次回も口腔機能向上に向けて短時間  
でもできる口腔体操を紹介します。  
お楽しみに！

千歳市からのお知らせ

5月22日

## 「千歳市保育士・幼稚園教諭 リクルートバスツアー(第1弾)」 を開催します！



認定こども園や幼稚園などをバスで巡り、訪問先の施設で保育体験や見学を  
行います。1日で3園をまわり、質問の時間を含めて1園あたり40分程度  
滞在します。

**対 象** 保育士、幼稚園教諭としての就職を考えている方  
※学生、教育・保育の現場を離れていた方も歓迎  
**と き** 令和7年5月22日(木) 8時40分～12時  
**旅 程** あんじゅ認定こども園→認定こども園つくし保育園→住吉認定  
こども園 ※千歳市役所前で集合・解散  
**定 員** 7人まで ※申し込み多数の場合は抽選となります。  
**参 加 費** 無料  
**申込方法** 市のホームページまたは「千歳市リクルートバス  
ツアー」で検索してください。右記二次元コード  
からでもご覧いただけます。

**申込期間** 4月30日(水)まで



**問合せ** 千歳市こども政策課こども政策係  
電話0123-24-0341(直通)

## キューちゃんの 今日は何の日？

### 4月18日は「よい歯の日」

歯科医療を通して国民の人々の歯と口の健康を  
守るために活動する公益社団法人 日本歯科医師  
会が1993(平成5)年に「よ  
(4)い(1)歯(8)」と読む語  
呂合わせから制定したん  
だって。人もサメみたいに2  
～3日で歯が生え変われば  
いいのにね。



みんな知ってた？



35周年企画 平日限定プラン

ザ・ノースカントリーゴルフクラブ

## 春の宴会の ご案内

予約制  
8名様より

おひとり様 ¥6,000～(税込・90分飲み放題付)

ご予算に応じてご相談承ります

最大  
144名様  
収容可能！  
(着席スタイル)

ルーム A・B

パーティールーム

会議のみご利用可

6月末日まで、本プランをご利用のお客様は会場費(個室使  
用料)無料！(※通常¥3,000～)ぜひ、この機会にお誘いあわ  
せのうえ、ご利用ください！

- ゴルフをされない方もご利用OK  
ゴルフプレーをされないお客様もご利用可能です。ご家族、ご友人との会食から、  
会社・企業のパーティーなど幅広くご利用いただけます。
- 最終受付時間は19時までの来館とさせていただきます。(ご宴会19時開始)

※ご予約はご希望日の10日前までにてご予約承ります(会場やその他ご準備の関係で直前の  
ご手配は承れないのでご了承ください) ※キャンセル料：前日総額の50%、当日100%



ザ・ノースカントリーゴルフクラブ 千歳市蘭越26番地

問い合わせ・申し込み TEL:0123-27-2121 予約係