



VITAの脳トレーニング問題集は、富山県内各地に13か所ある脳トレクラブで活動中の皆さんから募集した問題を掲載しています。

時間をかけても大丈夫!日々の生活に脳トレを取り入れて、脳の若さを保ちましょう。



脳トレーニングの目的は、考えて脳を刺激する事です。答えがわからなくてもすぐにあきらめないでじっくり考え、別の日に再び挑戦するなど考える時間を増やし、楽しみながら努力して、全問正解を目指しましょう。 ※解答は8ページに記載してあります。

問題
1

順番に回ると

出典/いきいき脳トレクラブ

ある文字から前後に順番に回ると何か尋ねています。ことわざです。例を参考にして答えを漢字一文字で記入してください。

(例)

		る	
	ら		あ
く	?		に
あ			な
	れ	ば	

らくあればなにある
らくあればくあり

答 苦

①

		に	
	な		さ
に	?		せ
こ			る
	い		か
	い	わ	

答

②

		に	
	を		な
し	?		て
る			い
	い		き
	ち	を	

答

③

		ん	
	か		じ
ず	?		よ
ら			う
た			あ
に	な	て	っ

答

問題
2

諺・格言探し

出典／脳トレ立山

下に「いろはかるた」に書かれている、諺・格言の中から、東(江戸)、西(上方)其々10個の上の句が書かれております。ヒント欄(1~20)から下の句を探し、諺・格言を完成させてください。

東 (江戸かるた)			西 (上方かるた)			ヒント(東・西・混合)		
い	いぬ ある 犬も歩けば	13	いっすんさき 一寸先は		1	ひ みず 冷や水	11	かすがい 鍬
は	はな 花より		はり あな 針の穴から		2	こ したが 子に従え	12	あじ 味なもの
ほ	ほね お ぞん 骨折り損の		ほとけ かお 仏の顔も		3	ちからも 力持ち	13	ぼう ある 棒に当たる
と	とし よ 年寄りの		とう ぶ 豆腐に		4	かね 金しだい	14	みず 水
ち	ちり つ 塵も積もれば		じごく さた 地獄の沙汰も		5	だんご 団子	15	は 生えぬ
お	お 老いては		おに じゅうはち 鬼も十八		6	やみ 闇	16	もう くたびれ儲け
え	えん い 縁は異なるもの		えん した 縁の下の		7	なら きょう よ 習わぬ経を読む	17	か 勝ち
た	たび みちづ 旅は道連れ		た いた 立て板に		8	さん ど 三度	18	もち や 餅屋
ま	ま 負けるが		ま たね 時かぬ種は		9	よ なさ 世は情け	19	ばんちゃ でばな 番茶も出花
も	もんぜん こぞう 門前の小僧		もち 餅は		10	てん 天のぞく	20	やま 山となる

問題
3

二字熟語

出典／氷見きときと脳トレクラブ

四つの漢字を組み合わせ、二字熟語をつくってください。

① 安 + 少 + 女 + 木 = ② 木 + 言 + 吾 + 票 = ③ 各 + 皮 + 石 + 木 = ④ 合 + 寺 + 糸 + 日 = ⑤ 冥 + 心 + 目 + 相 =

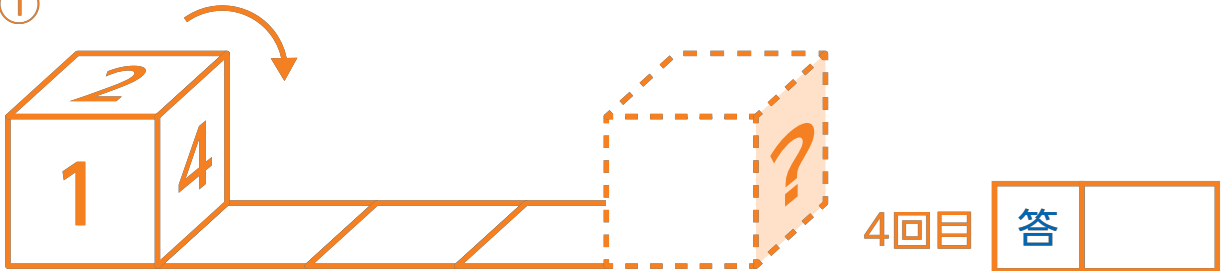
問題
4

サイコロ

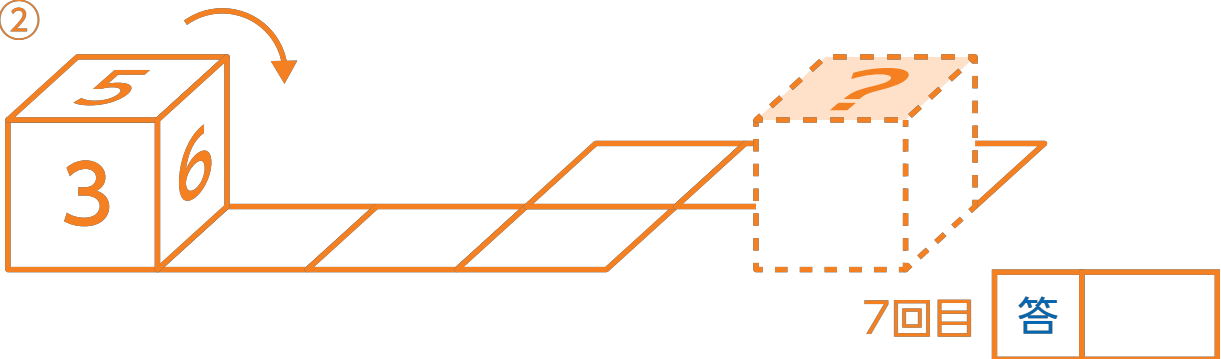
出典/いきいき脳トレクラブ

サイコロを図のように転がしたとき?の面にくる数は何でしょうか。
(サイコロの数は前側と裏側を足すと7になっています)

①



②



問題
5

干支ことわざ

出典/いみず脳トレクラブ

干支の巳に関することわざです。□□に言葉を入れて完成してください。
□□から言葉を選び完成しなさい。

巳は脱皮を繰り返し成長する事から「復活」と「成長」を象徴し「巳」は胎児の形を表した象形文字で「生まれる」「将来がある」の意義があり、「み」と読める事からお金が身につく、努力が実る年と言われます。

① ^{へび}蛇が□^のを呑んだよう
少しも感じなくて、ケロリと物足りない様子

⑤ ^{へび}蛇に見込まれた□^{みこ}
恐ろしさの為、逃げ隠れできず、体がすくむ

② ^{ちょうだ}長蛇を□する
せっかくのチャンスを惜しくも取り逃がす

⑥ □^{とうだび}頭蛇尾
初めは勢いが良いが、終いの方は振るわない

③ ^{じゃ}蛇の道は□^{みち}
その道の人はその社会の事に通じている

⑦ □^でが出るか蛇が^{じゃ}でるか
前途にどんなことが起きるか予測不能で不気味な事

④ □^うを打って蛇を^{へび}驚かす^{おどろ}
何気なくした事が思いがけない結果や
災難を招く

⑧ 藪に蛇なかれ、村に□^{むら}なかれ
藪の中に蛇がいない事を望むように村(自分)に
何事も起こらず穏やかであってほしい

蛇、蛙、鬼、蚊、草、逸、竜、事

問題
6

人が入ったことわざ

出典／富山いきいき脳トレクラブ

「人」が入ったことわざですが、どこかに間違いがあります。
そこを指摘して訂正してください。

- ① 人の噂も四十九日
- ② 人の耳に戸は立てられぬ
- ③ 三度探して人を疑え
- ④ 人は一代、名は百代
- ⑤ 何でもこいに凡人なし
- ⑥ 人と屏風は、横には立たぬ
- ⑦ 人の思いは九分十分

問題
7

同じ絵

出典／いみず脳トレクラブ

2025年の干支は乙巳(きのとみ)です、同じ絵を探しなさい(3組)
又、同じ数字を探しなさい(2組)


54	31	47	52	49	35	51	33	62	39
40								47	
44							58		
43							45		
57							33		
42							61		
55	46	50	56	38	41	63	36	53	34

問題
8

一画加えると

出典/おやべ脳トレクラブ

「一画」加えると出来る漢字は？

例題 問 → 間 



- | | |
|---|---|
| ① 休 → | ② 中 → |
| ③ 上 → | ④ 舌 → |
| ⑤ 皿 → | ⑥ 九 → |

問題
9

ある・なし問題

出典/氷見きときと脳トレクラブ

あるに共通するのは何でしょう？

①

ある：青・秋・夏・大・模様

なし：黄・紅葉・涼しい・小・白紙

① _____

②

ある：満・二日・三日・十三夜

なし：不足・一日・四日・十四夜

② _____

③

ある：黒部・小矢部・信濃・石狩・木曾

なし：宇奈月・高岡・新潟・札幌・長野

③ _____

問題
10

計算

出典/富山いきいき脳トレクラブ

次の計算をしましょう。

① $0.1 \div 0.01 =$ ① _____

② $5 \div \frac{1}{5} =$ ② _____

③ $8\text{億} \div 2\text{億} =$ ③ _____

④ ドングリ拾いをして、兄は17個、妹は10個拾いました。
兄の個数が妹の2倍になるには、妹が兄に何個やればよいでしょう。
④ _____

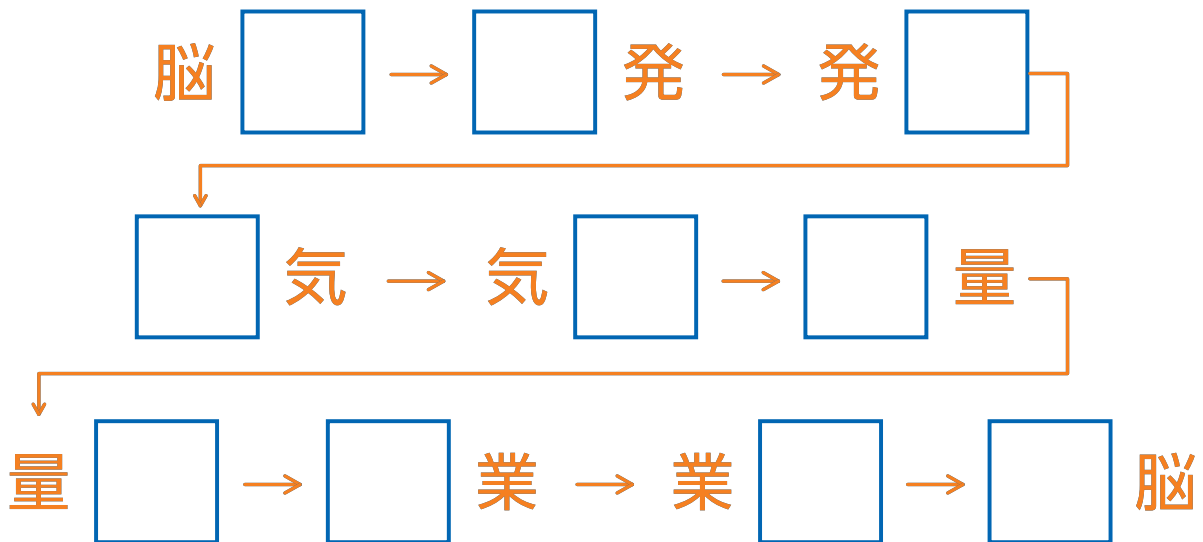
⑤ 長さ48cmのひもをA、B、Cの3つに切りました。
AはBより5cm長く、BはCより2cm長いとすると、
それぞれのひもの長さはどれだけのでしょう。
⑤ A _____ B _____ C _____

問題
11

漢字しりとり

出典/上市つるぎ脳トレクラブ

リストの中から選び、しりとりを完成させてください。



電力活界産苦子表

 の中から選んでください

問題
12

連想ゲーム

出典／おやべ脳トレクラブ

3つの言葉から連想される漢字1文字を□に入れてください。
ヒント語群から選んでね。

- | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|------------|---|---|
| ① | 目・口・手 | → | □ | ⑥ | ケント・芝居・鉄砲 | → | □ |
| ② | 冷たい・固い・溶ける | → | □ | ⑦ | 直・路・画 | → | □ |
| ③ | 土・アルミ・両手 | → | □ | ⑧ | なごり・合戦・困い | → | □ |
| ④ | 毛・電話・鋸 | → | □ | ⑨ | 袋・玉・付 | → | □ |
| ⑤ | 角・丸・長 | → | □ | ⑩ | 眼鏡・レインボー・釣 | → | □ |

ヒント語群

皿、紙、雪、匂、元、糸、面、橋、氷、鍋

問題
13

漢字・仲間外れ探し

出典／となみ野脳トレクラブ

二重下線のあるひらがな部分を漢字にすると1つだけ違うものがあります。
違うものに○印をつけてください。

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | ①電池 <u>こう</u> 換 ② <u>こう</u> 替勤務
③選手 <u>こう</u> 代 ④温 <u>こう</u> な人 | 5 | ① <u>み</u> 事な出来栄え ② <u>み</u> 覚の秋
③月 <u>み</u> 団子 ④会場の下 <u>み</u> |
| 2 | ① <u>てい</u> 例会見 ②安 <u>てい</u> した状態
③ <u>てい</u> 重に断る ④ <u>てい</u> 年退職 | 6 | ① <u>きょう</u> 定を結ぶ ② <u>きょう</u> 賛する
③ <u>きょう</u> 奏曲 ④ <u>きょう</u> 想曲 |
| 3 | ① <u>そう</u> 球フォーム ② <u>そう</u> 急な対応
③ <u>そう</u> 金手数料 ④飲 <u>そう</u> 迎会 | 7 | ① <u>しん</u> 教の自由 ② <u>しん</u> 交を深める
③ <u>しん</u> 義を重んずる ④妄 <u>しん</u> する |
| 4 | ① 神社の境 <u>だい</u> ② <u>だい</u> 議士
③ <u>だい</u> 替わりする ④ <u>だい</u> 休をとる | 8 | ① 相 <u>さい</u> する ② <u>さい</u> 三 <u>さい</u> 四
③ <u>さい</u> 生する ④ <u>さい</u> 検討 |

問題
14

似た言葉

出典／脳トレ立山

問題の意味で似た言葉はどれでしょう。下の3つから選んでください。

1. 焼け石に水

- ①らちがあかない ②二階から目薬 ③渡りに船

2. 両手に花

- ①高嶺の花 ②楽あれば苦あり
③盆・正月が一緒に来る

3. 万事休す

- ①手も足も出ない ②刀折れ矢尽きる
③一言が万事

4. 眉に火が付く

- ①眉に唾を塗る ②焦燥の急(非常に差し迫る)
③眉を開く

5. 鴨が葱を背負ってくる

- ①早起きは三文の徳 ②鬼の念仏 ③思う壺(好都合)

6. 首が回らない

- ①火の車 ②時は金なり ③手が空けば口が空く

7. 濡れ手で粟

- ①糖に釘 ②漁夫の利 ③卵に目鼻

8. 良薬口に苦し

- ①子に目薬 ②暮目先の提灯
③注言は耳に逆らう

9. 藪をつついて蛇を出す

- ①寝た子を起こす ②蛇の道は蛇 ③藪から棒

10. 青菜に塩

- ①幽霊の浜風 ②カエルの面に水 ③枯れ木に花

県内脳トレクラブ一覧

市町村	名称	連絡先	市町村	名称	連絡先
氷見	氷見きときと脳トレクラブ	0766-74-1800	立山	脳トレ立山	076-463-3356
黒部	くろべ脳トレクラブ	076-432-6010	滑川	滑川キラリン脳トレクラブ	076-475-7000
砺波	となみ野脳トレクラブ	0763-32-0294	上市	上市つるぎ脳トレクラブ	076-473-9300
小矢部	おやべ脳トレクラブ	0766-67-8611	南砺	なんと脳トレクラブ	090-2120-3794
射水	いみず脳トレクラブ	0766-52-5190	魚津	脳鍛錬倶楽部 魚津	076-432-6010
富山	富山いきいき脳トレクラブ	076-469-4138			
高岡	いきいき脳トレクラブ	0766-21-7883			
	福岡いきいき脳トレクラブ	0766-64-5038			

問題1: ①旅 ②十 ③銭
 問題2: 東/は-5、は-16、と-1、ち-20、お-2、え-12、た-9、ま-17、も-7
 西/い-6、は-10、は-8、と-11、ち-4、お-19、え-3、た-14、ま-15、も-18
 ④時給 ⑤瞑想
 問題3: ①妙案 ②標語 ③破格
 問題4: ①4 ②6 問題5: ①蚊 ②逸 ③蛇 ④草 ⑤蛙 ⑥毒 ⑦鬼 ⑧事
 問題6: ①四十九→七十五 ②耳→口 ③三→七 ④百→米 ⑤凡→名 ⑥横→直 ⑦思い→心
 問題7: (数字) 33、47 (絵)

 問題8: ①体 ②申 ③止 ④乱 ⑤皿 ⑥丸
 問題9: ①空 ②月 ③川
 問題10: ①10 ②25 ③4 ④1個やる
 ⑤A-20cm B-15cm C-13cm
 問題11: 脳活→活発→発電→電気→気力→力量→重量→産産→産業→業苦→苦惱
 問題12: ①元 ②氷 ③鍋 ④米 ⑤皿 ⑥紙 ⑦面 ⑧雪 ⑨匂 ⑩橋
 問題13: ①-4厚 ②-3交 ③-2丁 ④-1定 ⑤-2早 ⑥-3送
 問題14: ①-1-2 ②-2-3 ③-3-2 ④-2-5 ⑤-3
 ⑥-1 ⑦-2 ⑧-3 ⑨-1 ⑩-1
 7-②親 ①③④信 8-①殺 ②③④再

発行 / 社会福祉法人 富山県社会福祉協議会 富山県いきいき長寿センター
 〒930-0094 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館 (サンシップとやま) 3階
 電話 (076) 432-6010 FAX (076) 432-6009 Eメール vita@wel.pref.toyama.jp
<https://www.toyama-shakyo.or.jp/vita>