幕別社協発！

MOCOちゃん
つながるメエーる便

５月になり、新型コロナウイルスの感染法上の分類が５類に下がりましたね。様々な制限がなくなり活動しやすくなりましたが、感染状況等に不安を感じる方も多いと思います。以前の様に、人と人とが気軽につながり合えるような環境が少しでも早く返ってきて欲しいですね！

まだ、朝と晩は肌寒いので、体を冷やさない様に気をつけてくださいね♪

「私のつながり報告」もお待ちしています♪

No. 32

令和5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 ちゃんつながるメェーる便」とは？

新型コロナウィ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 ちゃんつながるメェーる便」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～11ページ

・脳トレ回答集・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ～15ページ

・その他

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

---

①	3	＋	5	＝	□
②	7	＋	6	＝	□
③	13	－	5	＝	□
④	43	－	17	＝	□
⑤	3	×	6	＝	□
⑥	8	×	8	＝	□
⑦	18	÷	9	＝	□
⑧	56	÷	7	＝	□

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

① 23 ＋ 18 ＝ □

② 41 ＋ □ ＝ 93

③ □ － 68 ＝ 37

④ 185 － □ ＝ 86

⑤ 7 × 11 ＝ □

⑥ 17 × □ ＝ 238

⑦ 96 ÷ 8 ＝ □

⑧ □ ÷ 18 ＝ 19

野菜に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

---

①

胡瓜

（　　）

②

牛蒡

（　　）

③

大根

（　　）

④

蕗

（　　）

⑤

甘藍

（　　）

⑥

茄子

（　　）

きゃべつ/なす/だいこん/わらび/
きゅうり/わさび/ふき/ごぼう

魚に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！

※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

---

①

鯖

（　　）

②

鰹

（　　）

③

鮭

（　　）

④

鮪

（　　）

⑤

鮎

（　　）

⑥

鰆

（　　）

まぐろ/さば/かつお/にしん/
あゆ/さわら/ふぐ/さけ/はまち

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

	と	
し	か	く
	げ	

①

	さ	
く		げ
	だ	

②

	き	
え		ぐ
	こ	

③

	す	
え		が
	か	

い/ ら /の

④

	ぽ	
す		き
	と	

⑤

	さ	
ま		ら
	ら	

⑥

	は	
う		ぎ
	み	

⑦

	す	
も		じ
	れ	

み / す / さ / く

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	2	3	4
2			
4	3	2	1

問題１～５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	
		3	1
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

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

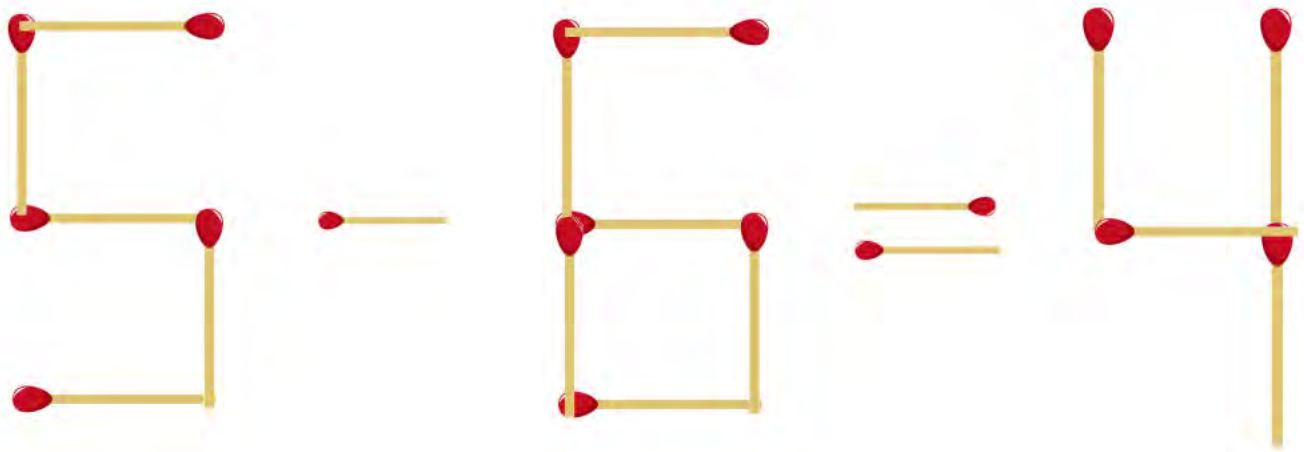
・１つの枠内（３×３）、全体の縦横（９×９）に同じ数字は入らないので、
　１つ１つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

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

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

①	3	＋	5	＝	8
②	7	＋	6	＝	13
③	13	－	5	＝	8
④	43	－	17	＝	26
⑤	3	×	6	＝	18
⑥	8	×	8	＝	64
⑦	18	÷	9	＝	2
⑧	56	÷	7	＝	8

3

計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

①	23	＋	18	＝	41
②	41	＋	52	＝	93
③	105	－	68	＝	37
④	185	－	99	＝	86
⑤	7	×	11	＝	77
⑥	17	×	14	＝	238
⑦	96	÷	8	＝	12
⑧	342	÷	18	＝	19

4

野菜に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！
※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

①	②	③
胡瓜	牛蒡	大根
（きゅうり）	（ごぼう）	（だいこん）
④	⑤	⑥
蕗	甘藍	茄子
（ふき）	（きゃべつ）	（なす）

きゃべつ/なす/だいこん/わらび/
きゅうり/わさび/ふき/ごぼう

5

魚に関する漢字問題！

下の漢字の読み方を選択肢の中から選んで答えてね！
※選択肢には答えに関係ないものが混ざっているので、注意だよ！

①	②	③
鯖	鰹	鮭
（さば）	（かつお）	（さけ）
④	⑤	⑥
鮪	鮎	鰆
（まぐろ）	（あゆ）	（さわら）

まぐろ/さば/かつお/にしん/
あゆ/さわら/ふぐ/さけ/はまち

6

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

	と	
し	か	く
	げ	

①

	さ	
く	ら	げ
	だ	

②

	き	
え	の	ぐ
	こ	

③

	す	
え	い	が
	か	

い/ ら /の

④

	ぽ	
す	す	き
	と	

⑤

	さ	
ま	く	ら
	ら	

⑥

	は	
う	さ	ぎ
	み	

⑦

	す	
も	み	じ
	れ	

み / す / さ / く

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

問題1～5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	2	4
4	2	3	1
2	4	1	3
3	1	4	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

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

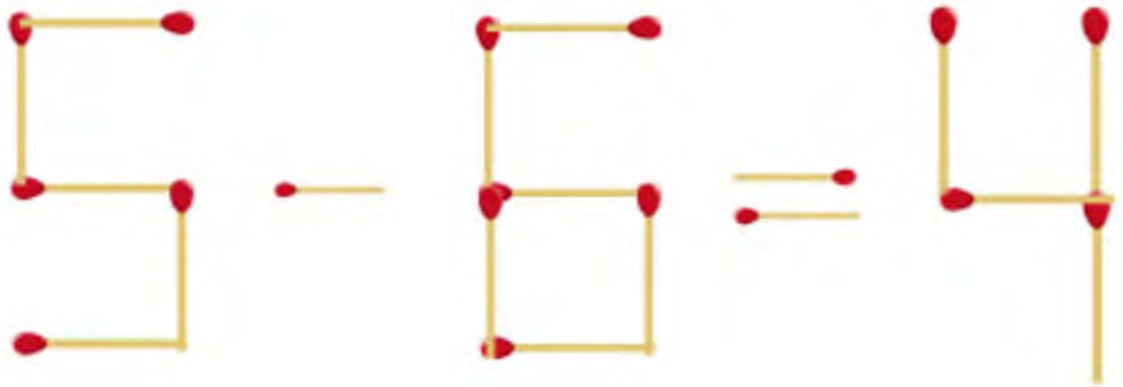
・1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、
1つ1つ潰していけば答えはでてきます。

※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♪

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

9－5＝4

※「6」の左下の棒を
「5」の右上に持ってくる

暮らしのお役立ち情報

高齢者の誤食・中毒・死亡が多発！

その植物、有毒かも？

有毒植物を原因とする

食中毒患者の**約半数**が**60歳以上**です※

※ 平成30年～令和4年の植物性自然毒による患者年齢別発生状況（キノコ及びジャガイモを除く。）

- ✕ 植えた覚えのない植物は食べない
- ✕ 観賞植物は有毒のものも！ 野菜と一緒に栽培しない
- ✕ 山菜も危険！ 有毒植物が混じっていることがあります

まちがいなく食用だと判断できない植物は
採らない！食べない！売らない！人にあげない！

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を

厚生労働省

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

スイセン・スノーフレーク

スイセン

スノーフレーク（スズランスイセン）

中毒症状

食後30分以内で、吐き気、嘔吐（おうと）、頭痛など。スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、昏睡、低体温などもあります。

間違えやすい植物

ニラ、ノビル、タマネギ　など

イヌサフラン

葉

球根

中毒症状

嘔吐（おうと）、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。**重症の場合は死亡することもあります。**

間違えやすい植物

《葉》　ギョウジャニンニク・ギボウシ
《球根》ジャガイモ・タマネギ　など

バイケイソウ

芽出し期のバイケイソウ

芽出し期のコバイケイソウ

中毒症状

嘔吐（おうと）、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

オオバギボウシ（ウルイ）
ギョウジャニンニク
など

グロリオサ

中毒症状

口腔・咽頭灼熱感、発熱、嘔吐（おうと）、下痢、背部疼痛などを発症し、臓器の機能不全などで、**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

《根》ヤマイモ

チョウセンアサガオ

チョウセンアサガオの葉と花

チョウセンアサガオの種

中毒症状

口の渇き、瞳孔の散大、意識混濁、興奮、麻痺、心拍数の増加　など

間違えやすい植物

《葉》モロヘイヤ
　　アシタバ
《根》ゴボウ
《種》ゴマ　など

トリカブト

中毒症状

食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐（おうと）、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

・ニリンソウ
・モミジガサ　など

代表的な有毒植物の特徴は「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/poison/index.html

季節のおすすめレシピ

こまつなのカラフル炒め（2人分）

JA愛知北

【材料】

こまつな……2束
トマト……1個
たまご……2個
（卵白は1個分のみ
残りは卵白あんに使用）
塩こしょう…適量
中華の素……小さじ1
ごま油……大さじ1
ごま油……大さじ1
しょうが…ひとかけ
卵白……1個分
片栗粉……小さじ2
（倍量の水で溶く）
【A】
水……70 cc
塩……適量
中華の素…小さじ1

【作り方】

① こまつなは洗ってざく切りに、トマトはヘタを取り、一口大に切る。
② たまごを割りほぐし、塩こしょうと混ぜ合わせる。
③ フライパンにごま油を熱し、たまごを炒めて一度皿に移しておく。
④ こまつなを炒め、しんなりしたらトマトを加え、中華の素を入れサッと炒める。皿に③と共に盛り付ける

【卵白あん】

⑤ フライパンにごま油とみじん切りにしたしょうがを熱し、香りが立ったら【A】の材料を加え、味を調える。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、泡立てた卵白を加える。
⑦ ④の上にかける。

レタスのトマトスープ

JA北つくば提供

材料2人分

○レタス	２～３枚
○玉ねぎ	１/２個
○にんにく	１かけ
○トマトジュース	２００ｃｃ
○水	２００ｃｃ
○固形コンソメ	１個
○オリーブオイル	大さじ１
○モッツァレラチーズ	適量
○塩コショウ	適量
○パセリ	お好み

作り方

①レタスは一口大に手でちぎりる。
②玉ねぎ・にんにくは、粗みじん切りにする。
③鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを入れて焦げないように炒める。
④水、トマトジュース、固形コンソメの素を入れ、煮立たせる。
⑤食べる直前にレタスを入れ、塩コショウをして、器に注ぐ。
⑥器の中に、モッツァレラチーズを入れて完成。（パセリはお好みで入れて下さい）

いつも素敵なお便りありがとうございます♪

MOCOちゃんつながるメェーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

今年もMOCOちゃんつながるメェーる便”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５年度の
プレゼント内容…ティッシュ箱×５、キッチンペーパー

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。人と人と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ちゃんつながるメェ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♪

４月のテーマ：「豊かな暮らし」について

ペンネーム「お餅」

私にとっての「豊かな暮らし」は、今の暮らしですね。家族や友人、ご近所さんたちと交流したり、美味しいご飯を食べてゆっくりお昼寝したり、とても充実した日々を過ごしています。「今日は特に予定がない」って日も、誰かとお話したり、ちょっと外に出て運動したりと満たされています。

キリトリ線

つながりエピソード

ペンネーム「お餅」

４月に町内会の役員会が行われました。ご近所さんとはチラホラ顔を合わせてはいましたが、全体で顔を合わせるのは久しぶりな気がします。コロナの影響で約３年間町内会行事が行えていなかったので、今年度から少しずつ動き出すとのお話を聞くことができて嬉しく思います。まだ、不安は残りますが、少しずつ少しずつ前に進んでいくと良いですね。

担当より

今回もお便りありがとうございます♪
コロナ禍の影響で友人やご近所さんなど、様々な方々との交流が希薄化していきましたが、その中でもつながり続けることはとても良いことだと思います。５類に下がりましたが、まだまだ不安な気持ちはあると思いますが、少しずつ前の様に人と交流する機会が増えて行けば良いですね♪
今月も素敵なお便り、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】

５月になり、新型コロナウイルスの感染法上の分類が５類に下がりましたね。大型連休の帰省や旅行など人の動きが活発になりました。今回は皆さんの「大型連休の過ごし方」を教えてください！私は一時帰宅した祖父と一緒に過ごしたり、畑の様子を見に行ったりしました！

皆さんの「大型連休の過ごし方」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、大型連休中に自宅の畑を整備したことです。今年は母と二人で草を抜いたり、堆肥を撒いたりしました。とても新鮮で楽しかったです♪

皆さんの交流エピソードも教えてください♪

お名前
（ペンネーム）

住所

連絡先

キリトリ線

「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