

# 幕別社協発!



## MOCOちゃん

# つながるメエーる便

5月になり、暖かく過ごしやすくなりましたが、まだ肌寒い日もあるので、身体を冷やさないように気をつけてくださいね。またGWは帰省したり、どこかへ出かけたりと、人の動きがとても活発でしたね。賑やかな連休でした♪

「私のつながり報告」もお待ちしています♪



## No. 44 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！

---

$① \quad 3 + 6 = \square$

$② \quad 7 + 14 = \square$

$③ \quad 19 - 5 = \square$

$④ \quad 62 - 18 = \square$

$⑤ \quad 2 \times 9 = \square$

$⑥ \quad 7 \times 6 = \square$

$⑦ \quad 20 \div 5 = \square$

$⑧ \quad 70 \div 2 = \square$

# 計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

---

$$\textcircled{1} \quad 18 + 36 = \square$$

$$\textcircled{2} \quad 38 + \square = 88$$

$$\textcircled{3} \quad \square - 16 = 31$$

$$\textcircled{4} \quad 141 - \square = 87$$

$$\textcircled{5} \quad 6 \times 13 = \square$$

$$\textcircled{6} \quad 14 \times \square = 182$$

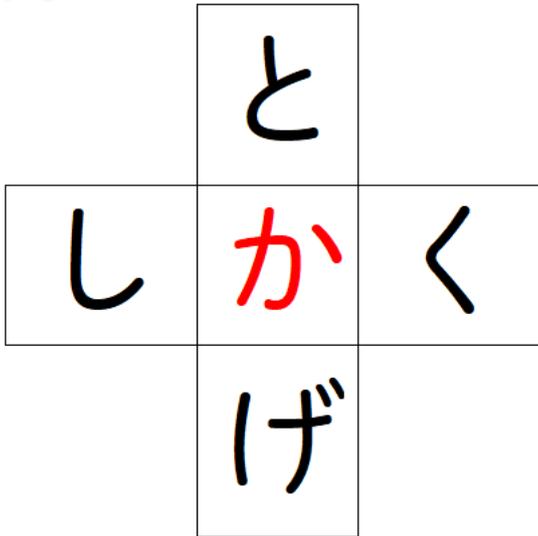
$$\textcircled{7} \quad 28 \div 4 = \square$$

$$\textcircled{8} \quad \square \div 14 = 28$$

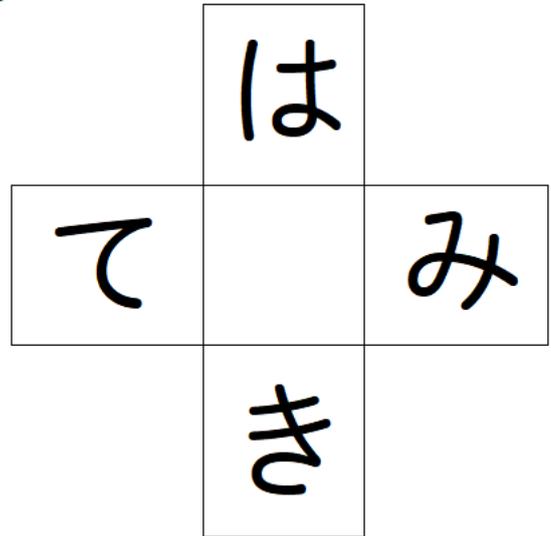
# 3文字クロスワード問題！

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！

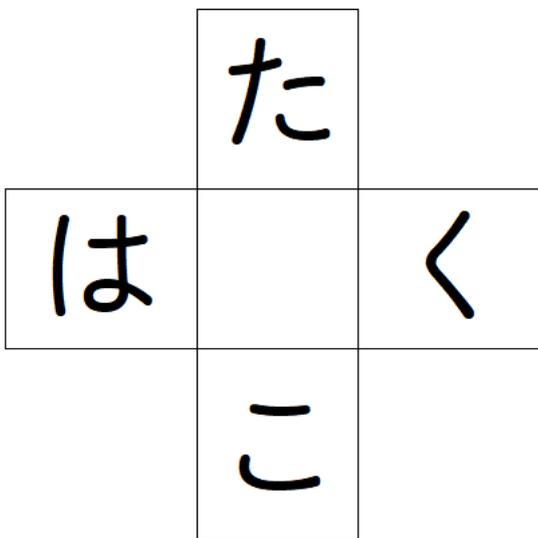
例



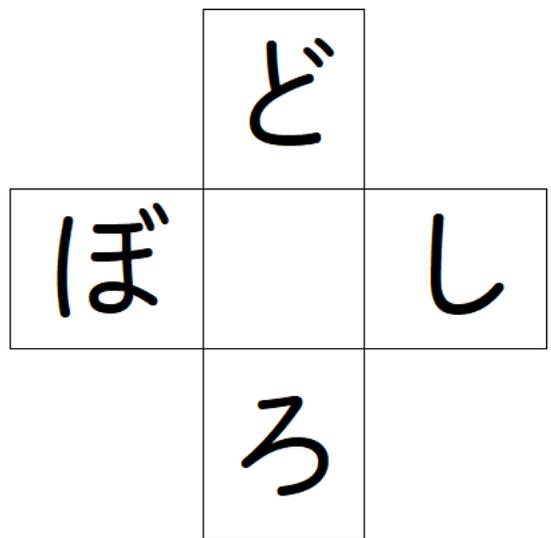
①



②



③



う / が / い

④

	ほ	
ほ		て
	る	

⑤

	は	
さ		み
	み	

⑥

	ひ	
か		お
	じ	

⑦

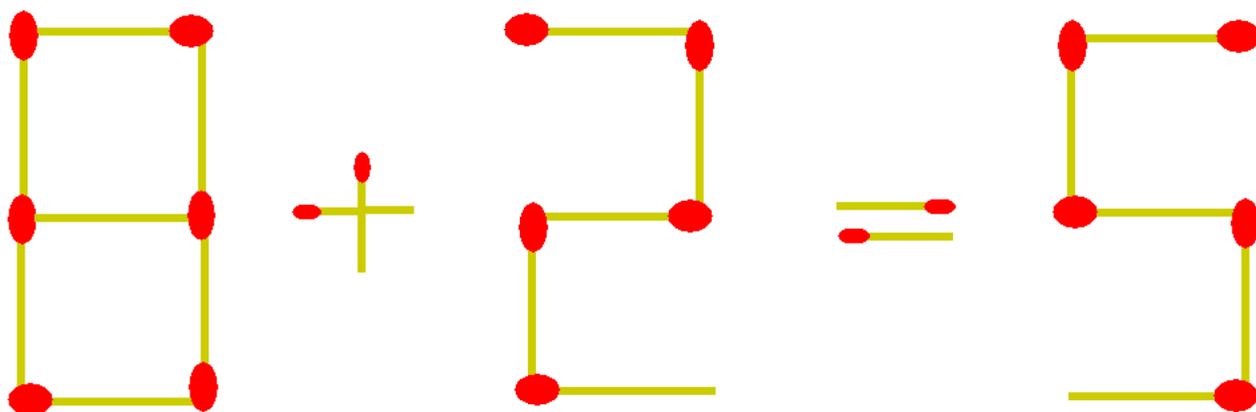
	と	
こ		ぶ
	ぼ	

た / つ / さ / ん
---------------

# 1本だけ動かして式を完成させよう！

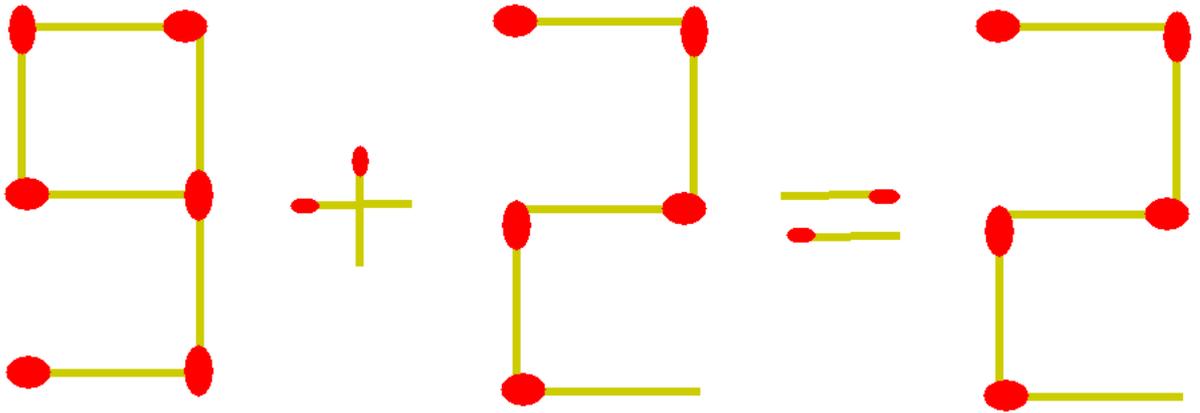
どこかのマッチを1本だけ動かして数式を完成させてみよう！

## <問題1>



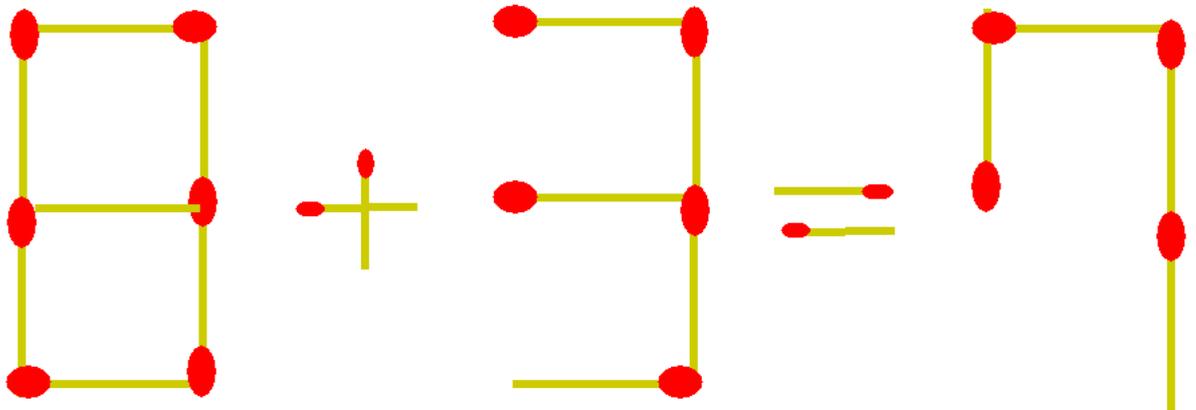
<答え> ※下の枠に書き込んでください

<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

# 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

朝になると叫ぶ花ってなーんだ？

ヒント！

朝にガオー！と叫ぶよ！

答え

## 問題 2

笑っている人が多いお店ってなーんだ？

ヒント！

クスクスと笑っているよ！

答え

## 問題 3

漕いでも、漕いでも進まないものってなーんだ？

ヒント！

公園にあるよ！

答え

## 問題 4

食べると安心するケーキってなーんだ？

ヒント！

食べるとホッと安心するよ！

答え

## 問題 5

ボールはボールでも四角いボールってなーんだ？

ヒント！

物を仕舞う時に使うよ！

答え

## 問題 6

ばい菌をやっつける剣ってなーんだ？

ヒント！

手のばい菌をやっつける！

答え

## 問題 7

割っても、割っても壊れないものってなーんだ？

ヒント！

頭を使うものだよ！

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

3			1
1			2
		2	3
			4

問題 1～2 は、 $4 \times 4$  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
	3		
		3	
	2		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

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

- ・ 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♪

# 漢字を探して数えよう！（難問です）

下の枠の中にある「侵」「侯」「候」の漢字を探して数えてください！

この3つの漢字の中で一番多いのはどれでしょう…？

伝	例	促	候	仙	候	係
個	侵	信	伎	件	側	侯
仏	保	他	侯	体	借	仰
低	俊	候	似	伏	侵	仁
侯	依	伐	任	侯	修	伯
供	候	倍	伸	健	倫	住
仮	倒	侵	侍	侯	値	位
代	使	便	仲	伺	休	侵

「侵」「侯」「候」の中で、一番多いのは…？

答え

# 脳トレ回答集♪

### 計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ①  $3 + 6 = 9$
- ②  $7 + 14 = 21$
- ③  $19 - 5 = 14$
- ④  $62 - 18 = 44$
- ⑤  $2 \times 9 = 18$
- ⑥  $7 \times 6 = 42$
- ⑦  $20 \div 5 = 4$
- ⑧  $70 \div 2 = 35$

3

### 計算問題！

下の□に入る数字を答えよう！

- ①  $18 + 36 = \square$
- ②  $38 + \square = 88$
- ③  $\square - 16 = 31$
- ④  $141 - \square = 87$
- ⑤  $6 \times 13 = \square$
- ⑥  $14 \times \square = 182$
- ⑦  $28 \div 4 = \square$
- ⑧  $\square \div 14 = 28$

4

### 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

は  
てがみ  
き

②

た  
はいく  
こ

③

ど  
ぼうし  
ろ

う / が / い

5

④

ほ  
ほたて  
る

⑤

は  
ささみ  
み

⑥

ひ  
かつお  
じ

⑦

と  
こんぶ  
ぼ

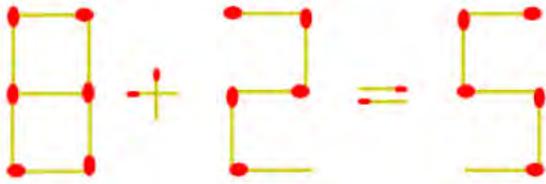
た / つ / さ / ん

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>



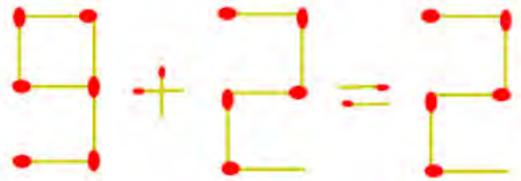
<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$8 - 2 = 6$$

※「+」の棒を「5」の左下へ移動し、「6」にする

7

### <問題2>

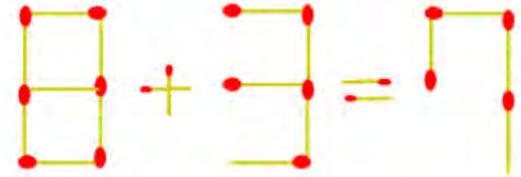


<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$0 + 2 = 2$$

※「9」の真ん中の棒を左したへ移動し、「0」にする

### <問題3>



<答え> ※下の枠に書き込んでください

$$8 + 3 = 11$$

※「7」の横棒を左下へ移動し、「11」にする

8

## 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

朝になると叫ぶ花ってなーんだ?

ヒント!

朝にガオー!と叫ぶよ!

答え **あさがお**

### 問題2

笑っている人が多いお店ってなーんだ?

ヒント!

クスクスと笑っているよ!

答え **薬屋**

### 問題3

漕いでも、漕いでも進まないものってなーんだ?

ヒント!

公園にあるよ!

答え **フランク**

9

### 問題4

食べると安心するケーキってなーんだ?

ヒント!

食べるとホッと安心するよ!

答え **ホットケーキ**

### 問題5

ボールはボールでも四角いボールってなーんだ?

ヒント!

物を仕舞う時に使うよ!

答え **段ボール**

### 問題6

ばい菌をやっつける剣ってなーんだ?

ヒント!

手のばい菌をやっつける!

答え **石鹸**

### 問題7

割っても、割っても壊れないものってなーんだ?

ヒント!

頭を使うものだよ!

答え **割り算**

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

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

・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、「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

## 漢字を探して数えよう! (難問です)

下の枠の中にある「侵」「候」「候」の漢字を探して数えてください!  
この3つの漢字の中で一番多いのはどれでしょう…?

伝	例	促	候	仙	候	係
個	侵	信	伎	件	側	侯
仏	保	他	侯	体	借	仰
低	俊	候	似	伏	侵	仁
侯	依	伐	任	侯	修	伯
供	候	倍	伸	健	倫	住
仮	倒	侵	侍	侯	値	位
代	使	便	仲	伺	休	侵

「侵」「候」「候」の中で、一番多いのは…?

答え

**候**

※「侵」と「候」は4つ

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

## 毒

## 有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、**食中毒**が発生しています。有毒植物による食中毒で、**死者も発生**しています。

食用の野草と確実に判断できない植物は

**絶対に**

**採らない! 食べない!**

**売らない! 人にあげない!**

- ⚠ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ⚠ 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするとき、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

### <食用と間違いやすい有毒植物の例>

#### スイセン 及び 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、頭痛など。(スイセンでは、悪心、下痢、流涎、発汗、昏睡、低体温などもある。)

##### 【間違いやすい植物】

・ニラ など  
(スイセンは、ノビルやタマネギにも間違われやすい)

#### バイケイソウ



芽出し期のバイケイソウ

##### 【中毒症状】

嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもある。

##### 【間違いやすい植物】

・オオバギボウシ(ウルイ)、ギョウジャニンニクなど

#### イヌサフラン



##### 【中毒症状】

嘔吐、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る。

##### 【間違いやすい植物】

(葉)  
・ギョウジャニンニク  
・ギボウシ と類似。  
(球根)  
・ジャガイモ  
・タマネギ など

#### トリカブト



オクトリカブト



トリカブトの芽生え

##### 【中毒症状】

食後10~20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、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る。

##### 【間違いやすい植物】

・ニリンソウ  
・モミジガサ など

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！  
見分けに迷ったら、食べないでください！

# 季節のおすすめレシピ

## もやしとアスパラの炒め物

出典：JAグループ



材料1~2人分

もやし	1袋
アスパラガス	3本
オリーブオイル	大さじ1
鷹の爪(小口切り)	1本
おろしニンニク	チューブ1cm~
塩コショウ	少々

作り方

- ①アスパラの根元を少し切りピーラーで皮を剥きながら、斜め薄切りにします
- ②もやしは洗って水気を切ります
- ③フライパンにオリーブオイルと鷹の爪とニンニクを熱し、香りがでたら①を炒めます
- ④アスパラに油が回ったらもやしを加えて炒め合わせます 塩コショウで味を整えて完成です

## 簡単ブロッコリーサラダ

出典：JA音更



材料4~6人分

ブロッコリー	1株
キャベツ	1/2個
小あげ	3~4枚
かつお節	適量
醤油	適量
白ごま	適量
ごま油	大さじ3

作り方

- ①小あげを食べやすい大きさに切り、フライパンや魚焼きグリルで軽く焦げ目がつくまで焼きます。
- ②千切りしたキャベツの上に、茹でたブロッコリー・①の小あげ・かつお節・白ごまをのせます。
- ③フライパンでごま油を熱して②の全体にかけ、醤油をかけて完成です。

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！

---

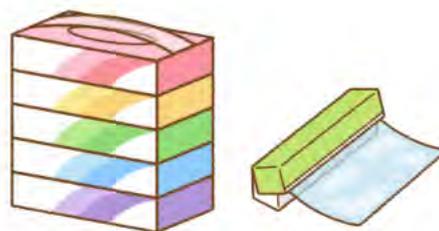
---

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」さんと「カコ」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：「新年度の楽しみ・挑戦したいこと」について

ペンネーム 「お餅」

私は1月？に宣言したダイエットを継続したいと思います。暖かくなってからは、適度な運動を欠かさず行い、夜中のお菓子も我慢しています。でも、偶に日中ゴロゴロと怠惰な時間もあります…。夏まではまだ時間もありますし、無理のない程度で頑張ります！

ペンネーム 「カコ」

①朝6：25のテレビでみんなの体操をやる。②老福リフレッシュ体操に出かける。③そしていきいきエンジョイ教室に通う。この3つを”継続は力なり”として頑張ります！！



つながりエピソード

ペンネーム 「お餅」

GWに久しぶりに再会した友人たちとバーベキューをしました！お互いの近況報告や土産話を楽しみました。たくさんのお肉が食べられて大満足、美味しかったです！今年のGWはとても充実しました♪

ペンネーム 「カコ」

今日、旬のたらんぼの芽を貰いました。早速、天ぷらにして食べました。最高に美味しかったです！

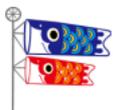


担当より

今回もお便りありがとうございます！

お二人とも素晴らしい挑戦ですね。私も負けないように自分の健康作りを頑張っていきたいと思っております！

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、GWでの帰省やお出かけなど様々な過ごし方があったと思います。そこで今回は皆さんの「GWの思い出」を教えてください！

私は祖父が一時退院で帰宅したので、お互いの近況報告や一緒にご飯を食べたりして過ごしました。年に数回しか会うことができないので、嬉しかったです！

皆さんの「新年度の楽しみ・挑戦してみたいこと」も是非、教えてください♪



キリトリ線

## 【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、ご近所さんからお裾分けでタラの芽をいただきました。後日、お礼に収穫した越冬ほうれん草を持って行くと、とても喜んでくれました。その後、ちょっとした世間話をしました！

皆さんの交流エピソードも教えてください♪



お名前

住所

連絡先

(ペンネーム)

「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