

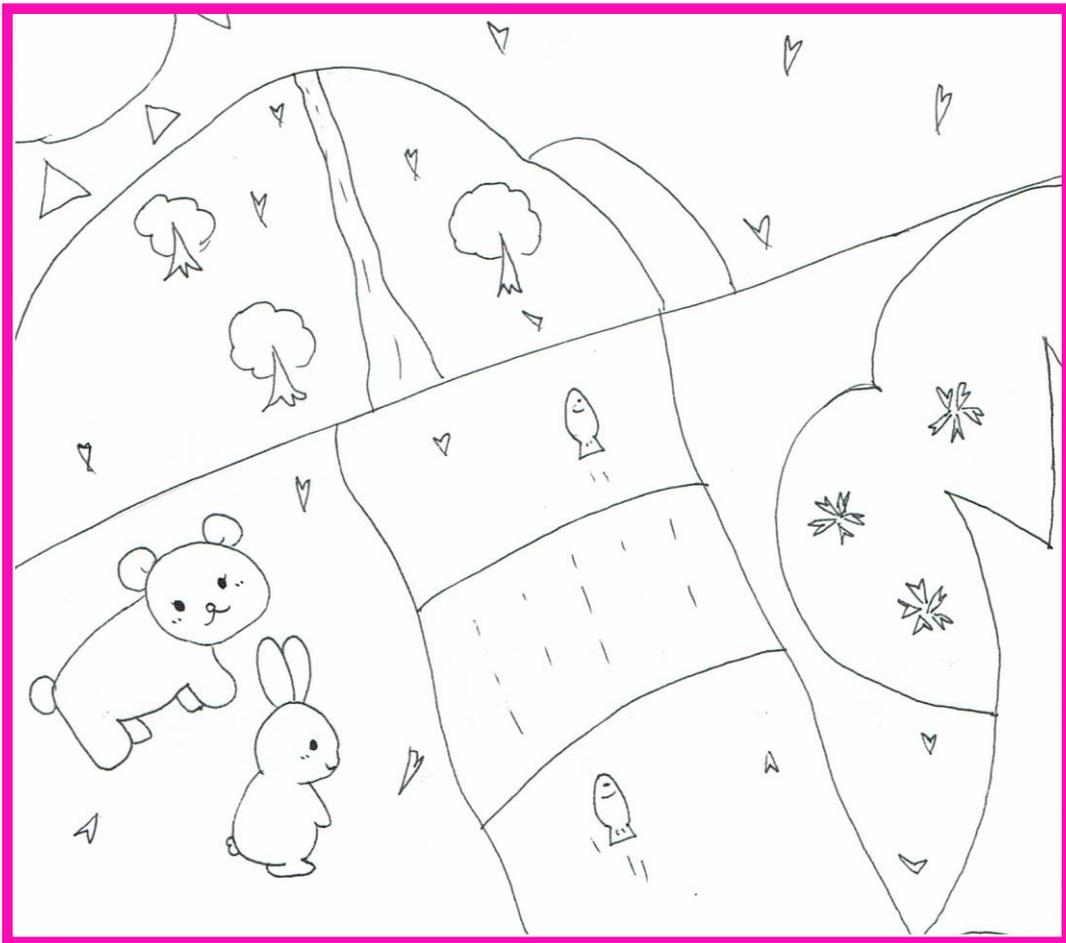


ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 13 シーズン4

2025 春号

ニルカジ



表紙は、塗り絵としてお使いください。

作成協力 札幌保健医療大学 / 東苗穂病院
市立札幌みなみの杜高等支援学校

発行 NPO 法人 ニルスの会



通称「ニルカジ」

皆さん、こんにちは。NPO 法人ニルスの会では、「ニルスの会 活用出来る情報紙」として、通称【 ニルカジ 】の 春号 VOL.13を発行いたします。

皆さんのおかげで、4シーズン目の発行を迎えております。これからも、いろいろな活用できる情報をお届けしますので、お楽しみください。

長い冬も終わり、いよいよ春のシーズンを迎えます。

春といえば、何のイメージを思い浮かべますか？お花見・入学式・菜の花…など、思い浮かぶ言葉がたくさんありますよね。出会いと別れ、新生活が始まる季節でもあります。

春の代表的なお花に、桜があります。北海道には、エゾヤマザクラ、チシマザクラ、カスミザクラ、ソメイヨシノ、サトザクラ、シダレザクラなど、さまざまな種類の桜が植えられています。

この辺の桜の名所ですと、米里にある「豊平川桜の杜」が有名です。新しく出来た「北 24 条桜大橋」の桜という命名のもとにもなっている桜スポットです。

また、モエレ沼公園にある「サクラの森」も有名です。桜のエリアは、とても広いので、人を避けて好みの場所で、のんびりと寝転がることができます。

もしよろしければ、是非一度、お花見にお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

今年も、ニルスの会でもたくさんのイベントを企画しますので、どうぞお楽しみにしてください。

まだまだ寒さが残っております。お風邪など引きませんようお気をつけください。春風とともに、皆様にお幸せが訪れますようお祈りいたします。

次回の【 ニルカジ 】夏号 シーズン4 VOL.14もお楽しみに！



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会

目次

◆脳トレ①～⑧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3～P10

作成：札幌保健医療大学生/NPO ニルスの会スタッフ

◆みなみの杜 ファームコースからの野菜の紹介・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 ファームコース

◆健康知恵袋1 春です！健康と体重のチェックをしましょう
・・・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ1, 2・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋2 「腰痛予防ストレッチ」について・・・・P17

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P18～P21



問1 春になると土の中から出てくる細くて可愛らしい「くし」って、なーんだ？

()

ヒント：天ぷらにすると美味しいです

問2 春先に土の中から出てくるほろ苦い「とう」は、なーんだ？

()

ヒント：大きくなるとトトロの傘になります

()

問3 春になるといなくなるだるまって、なーんだ？

()

ヒント：暖かくなると溶けます

問4 春になると綺麗な声で鳴く「イス」は、なーんだ？

()

ヒント：お餅の名前にもあります

問5 「えび、たい、ます」には有るのに、

「いも、海そう、きのこ」には無いものって、なーんだ？

()

ヒント：「有る」方の3つに共通して付く「言葉」を考えてみてください。

脳トレ② (解答は 18 ページ) 四字熟語穴埋めクイズ

■の中に漢字を入れて「四字熟語」を完成させてください

1. 集中して物事に取り組むこと 一■不乱
2. 欠けることなく完全なこと 完全■欠
3. 慌てふためくこと ■往左往
4. 自然の美しい景色や風景を楽しむこと . . . 花■風月
5. 戦いの時の4つの心構え 風林火■

□ に全ての二字熟語に合う漢字を入れましょう

1)

	期	
明		陰
	本	

ヒント
「ヒ」

2)

	朝	
都		民
	街	

ヒント
「シ」

3)

	目	
平		心
	全	

ヒント
「アン」

4)

	人	
元		温
	合	

ヒント
「キ」

5)

	見	
絵		人
	番	

ヒント
「ホン」

6)

	図	
木		夫
	業	

ヒント
「コウ」

7)

	再	
学		活
	物	

ヒント
「セイ」

8)

	案	
身		定
	科	

ヒント
「ナイ」

ヒントを見て、「私は誰なのか」を当ててください

ヒント 1. 埼玉県深谷市出身の偉人です。

ヒント 2. 「日本資本主義の父」と言われています。

ヒント 3. 一橋大学設立などに尽力し、

女子教育にも力を注ぎました。

ヒント 4. さまざまな会社の設立に携わりました。

ヒント 5. 2024 年度から 1 万円札に肖像が採用されました。



答え

9文字のマスの中に、テーマに関する3文字の言葉が、3つ隠れています。それぞれ3つお答えください。

例 くだものの名前

め	み	れ
か	ろ	も
ん	ん	ん



答え

1 めろん

2 れもん

3 みかん

①さかなの名前

ら	ん	ま
ひ	さ	し
に	ん	め

1 _____

2 _____

3 _____

②国の名前

つ	ら	ん
ど	ど	ん
い	い	い

1 _____

2 _____

3 _____

③日本の県名

わ	い	き
あ	ち	あ
い	た	て

1 _____

2 _____

3 _____

④北海道の市の名前

か	み	ほ
む	ね	く
さ	と	ろ

1 _____

2 _____

3 _____

脳トレ⑦ (解答は 21 ページ) 3文字しりとり (超難問)

3文字のしりとりを完成させましょう!

例

こ た つ



つ み き



き つ ね



ね お き



き お く



く ら し



し あ い

①

あ さ ひ



□ □ □



□ □ □



□ □ □



□ □ □



□ □ □



さ くら

②

こ ぶ し



□ □ □



□ □ □



□ □ □



□ □ □



□ □ □

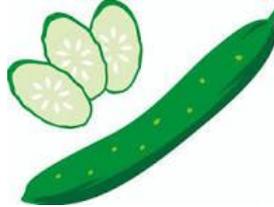


こ ころ

問題1

●ギネスでも認定されるほど「世界一栄養素の少ない野菜」はどれでしょうか？

1. ナス 2. キュウリ 3. もやし



問題2

●甘くておいしい「チョコレート」の語源は何でしょうか？

1. 苦い水 2. 甘い水 3. 辛い水



問題3

●専門店も多い「パンケーキ」。

では、「パンケーキ」の「パン」の由来はなんでしょうか？

1. パンダの「パン」
2. メロンパンの「パン」
3. フライパンの「パン」



みな杜の野菜は「無農薬栽培」です!!

ニルカジ秋号では、ファーム産野菜を使用した杜 cafe メニューを紹介しました。今回は、ファーム産野菜栽培について紹介します。



【①耕耘】生徒が2台の耕運機を操作しながら、約20種類の野菜を育てる畑を耕耘します。



【②施肥】野菜に合わせた堆肥・肥料を計量し、端から端までバランスよく撒きます。



みな杜産野菜のポイント①「無農薬栽培」

堆肥(有機物を発酵させた、土壌改良資材のこと。フカフカになるだけでなく、微生物の働きが活発になり、土の団粒化を促す効果があります。)は、動物性堆肥の牛ふん堆肥と馬ふん堆肥を使用しています。

また、肥料(成長に欠かせない栄養)は、化学肥料や化学農薬を使用せず、有機質肥料の米ぬかペレットと油粕、ぼかし肥料を使用しています。



【③畝立て】野菜を育てるために土を盛り上げます。ここでは、剣先スコップが活躍します。



【④マルチ張り】乾燥防止や地温上昇のために、マルチを貼ります。サイドのすそに土をのせ、固定します。



【④播種・定植】ニンジンやトウモロコシは直播しますが、トマトやカボチャ、ズッキーニなどは校内の温室で育苗してから定植します。



ファームコース
イメージキャラクター
「農平可可」

みな杜産野菜のポイント②

農薬に頼らないために「コンパニオンプランツの活用」

コンパニオンプランツ(混植栽培)といって、異なる科の野菜と一緒に育てることで、単独で育つよりも生育が良くなる組み合わせがあります。病虫害防除、雑草防除、畑の立体的利用など役立つものです。

みなみの杜では、ナス×ショウガ、トマト×バジル、トウモロコシ×エダマメなど行い、すべて杜 cafe で使用しています。他にも、ナス×ネギやトマト×ニラ、キュウリやカボチャ×ネギ類もおススメです。

しかし、相性の悪い組み合わせもあるので、ご注意を!!(トマト×トウモロコシ、トマト×ジャガイモ、エダマメ×ネギなど)



その他にも、連作障害(同じ場所で同じ野菜、または同じ科の野菜を続けて育てることで、野菜が病気になったり、よく育たなくなったりしてしまうこと)にならないよう作付けも生徒が計画しています。

ファーム産野菜は、杜 cafe でのメニューで使用するだけでなく、杜 cafe 内(不定期)や、みな杜マルシェなどで販売もしています。生徒たちが心を込めて栽培した野菜をぜひ食べてみてください。

R6年度収穫した野菜紹介



次年度栽培する野菜も生徒が計画します。お楽しみに♪



健康知恵袋1

春です！健康と体重のチェックをしましょう

冬期間は外出頻度が減り、体重が増えてしまったり、逆に動かないために食欲が低下したりと、健康を損ないがちです。健康長寿のカギは、健康管理、その1つが体重管理にあります。

そこで、今回は、体重管理の方法についてご紹介します。

1. 適正体重とは？

「身長に合った、病気にかかりにくい体重」のことです。ご自分の適正体重はご存知でしょうか？以下の計算式で求められます。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 150cm(=1.5m)の方の場合 ⇒ $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5 \rightarrow 50 \text{ kg}$ が適正体重です。

体格の判断基準「BMI」を算出する計算式もあります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

この計算により、自分の体格がどこに当てはまるかを確認することができます。

年齢別の目標BMIは、以下の通りです。これより少なくても多くても適正体重とは言えません。

18~49歳	50~69歳	70歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

2. 適正体重維持のコツ

適正体重に近づけたり、維持したりするために大切な「3つ」のコツがあります。

① バランスの良い食事をとろう！

食事は、何を、どのように食べるかが、特に重要です。

○「主食・主菜・副菜」を毎食とろう

○「牛乳・乳製品、果物、汁物」は一日のどこかで1回はとろう

○バランスを整えるポイント！

食卓に黄・赤・緑の3色の食材を揃えよう！



そのためには、1日3食食べることや、ゆっくりとよく噛んで食べることも大切です。

② 身体を動かそう！

からだの中でエネルギーを最も使うのは筋肉になります。

筋肉を使うといえば、ジョギングや筋トレをしなければ・・・と、思うかもしれませんが、日々の掃除や買い物で歩くことなど、日常の身体活動量を増加することでも、筋肉は鍛えられます。そのため、普段から意識してこまめに身体を動かすようにしましょう。

- 具体例
- バスや地下鉄など 1 駅前で降りて歩く
 - なるべく階段を利用する
 - こまめに掃除をする
 - 椅子に座る前にスクワット など



③ 適切な睡眠をとろう！

食べて、動いて・・・そして、しっかり寝ること(=睡眠)が大切です。
睡眠は、質を保って適切な量(長さ)をとることが大切です。

★質の良い睡眠とは

- 必要な睡眠時間がとれている (6~8 時間程度)
- 日中に眠気や居眠りがない
- 夜間に途中で目を覚ますことが少ない
- 朝気持ちよく、すっきりと目覚める



★質の良い睡眠にするために

- 就寝前のカフェイン・アルコールを避ける
- 就寝 3 時間前には夕食を済ませる
- ぬるめの入浴でリラックス
- 適度な運動をする
- 温かい飲み物を飲む



いかがでしたか？

体重のチェックとともに、ご自分の生活のチェックもしてみてください。
そして、「3つのコツ」を参考にして適正体重を目指しながら、
春の良い季節を存分に楽しんでください。

ひじきハンバーグ



～ 材料 (2人分) ～

○鶏ひき肉	200g
○木綿豆腐	100g
○乾燥ひじき	大さじ1 (3g)
○干しいたけ	2個
○にんじん	1/3本
○塩	小さじ1/3
○片栗粉	小さじ2
○サラダ油	大さじ1

〈タレ〉

☆しょうゆ	小さじ2
☆みりん	小さじ2
☆酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆水	大さじ3
○水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1、水小さじ2)	

【作り方】

1. 豆腐はキッチンペーパーにくるみ、レンジで2分加熱して水切りをする。
ひじき、干しいたけは水で戻しておく。水で戻した干しいたけとにんじんは、みじん切りにする。
2. ひき肉、豆腐、ひじき、しいたけ、にんじん、塩、片栗粉をボウルに入れよく混ぜ、しっかり混ぜたら二等分にして俵型に整える。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2のたねを入れる。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱中火で3分程、蒸し焼きにする。火が通ったら皿にハンバーグを盛る。
4. フライパンに残っている余分な油を拭き取り、タレの☆の調味料を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。3のハンバーグにかけたら完成。

ひじきは、「鉄分が多い」というイメージがあるかもしれませんが、実はカルシウムも多く含まれています。カルシウムは骨や歯を健康的に保つのに重要なミネラルです。カルシウムはビタミンDとの相性が良く、一緒に摂ることでカルシウムの吸収が促進します。そのため、このハンバーグのように、ビタミンDが多く含まれる干しいたけとひじきを組み合わせることは味だけでなく栄養面での相性は抜群です。

栄養たっぷりでヘルシーなのに満足感があるので、ぜひ作ってみてください！

ミネストローネ🍅



～ 材料 (2人分) ～

じゃがいも	1 個
たまねぎ	1/2 個
にんじん	2/3 本
キャベツ	2 枚
ソーセージ	2 本 (ベーコンでも、good!)
オリーブオイル	大さじ1
トマト缶(ホール)	200g
コンソメ	5g (小さじ1強 または 固形 1 個)
塩	小さじ1/2
水	300ml

【作り方】

1. じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ソーセージは、食べやすい大きさ(1 cm角)に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ソーセージ、玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. 2に、じゃがいも、にんじん、キャベツを加えさっと炒める。
4. トマト缶、コンソメ、塩、水を加えて混ぜる。蓋をして弱火で10分ほど煮る。
5. じゃがいもがやわらかくなったら、器に盛り完成!

今回、ご紹介したレシピは、野菜がたっぷりに入ったミネストローネです。

「ミネストローネ」とは、具だくさんのスープという意味です。

お鍋に材料を入れ煮込むだけなので、お手軽に作れるのもポイントです♪

今回使用した野菜の他に、お家の冷蔵庫にあるお好きな野菜を使用してアレンジすることもできます。

トマトに含まれる「リコピン」には抗酸化作用があります。がん予防や糖尿病予防、美容効果などの素敵な効果が期待されています。また、血流を良くして代謝を活性化するため、肥満対策に役立つと言われていています。食物繊維も豊富で腸内環境を整えるのにも役立ちます。良いところばかりの「食べるスープ ミネストローネ」です。ぜひ作ってみてください!

春の庭仕事・農作業の前に！腰痛予防ストレッチ

春になり温かくなると、庭仕事や畑仕事を再開する方が増えます。しかし、冬の間運動不足だった体で急に作業を始めると、腰を痛めることがあります。作業前後に適切なストレッチを取り入れることで、腰痛予防に繋がるのが期待できます。

1. 太もものストレッチ

【やり方】

1. 長座位の姿勢になる。
2. 片方の足を伸ばし、もう片方の膝は曲げる。
3. 伸ばした足のつま先にタオルをひっかけ、腰からゆっくり曲げ、タオルを引っ張り、太もも裏を伸ばす。
4. これを反対足も行う。



✔ 太ももストレッチ

- ① タオルを片方の足にかける
- ② 腰からゆっくり曲げ、タオルを引っ張り、太もも裏を伸ばすように
- ③ 反対足も同様に行う

2. 片脚抱え込み

【やり方】

1. 仰向けの姿勢になる。
2. 片方の足を抱え込み、できるだけ胸に近づける。
3. 10秒程度キープする。
4. これを反対足も行う。



✔ 片脚抱え込み

- ① 片足を抱え込み、できるだけ胸に近づける
- ② 10秒ほど保ち、反対側の足も同様に行う

3. 体幹前屈

【やり方】

1. 椅子に座る。
2. 息を吐きながら上体をゆっくり前に倒していく。
3. 腰が伸びるのを意識しながら行う。



✔ 上体倒し

- ① 息を吐きながら上体をゆっくり前に倒していく
- ② 腰が伸びるよう意識しながら行う

まとめ

- ・作業前にストレッチで体をほぐし、ケガを防ぎましょう。
- ・無理をせず、自分のペースで行いましょう。

春の庭仕事・畑仕事を快適に楽しむために、ぜひ実践してみてください！

脳トレ①解答

春のなぞなぞ

- 問1：つくし 春になると、いっぱい生える野草です！
- 問2：ふきのとう 早春の山菜として広い範囲で見かけますね！
- 問3：雪だるま 春の暖かさで溶けていなくなってしまうですね
- 問4：うぐいす ホーホケキョと鳴く音が聞こえると春を感じますよね！
- 問5：さくら 桜エビ、サクラダイ、サクラマスなど、春に美味しい魚や、魚体の色が桜の花の様な色をしているものに「桜」と付けていることが多いです。



脳トレ②解答

四字熟語穴埋めクイズ

1. 一心不乱
2. 完全無欠
3. 右往左往
4. 花鳥風月
5. 風林火山

「よく知っている」、あるいは、「聞いたことがある」、という言葉でも、改めて質問されると、「思い出せない」、「忘れてしまった」、ということがよくあるものです。
今回のクイズは、正解できましたか？

脳トレ③解答

二字熟語穴埋めクイズ

- 1) 日
明日、期日、日陰、日本
- 2) 市
都市、朝市、市民、市街
- 3) 安
平安、目安、安心、安全
- 4) 気
元気、人気、気温、気合
- 5) 本
絵本、見本、本人、本番
- 6) 工
木工、凶工、工夫、工業
- 7) 生
学生、再生、生活、生物
- 8) 内
身内、案内、内定、内科

脳トレ④解答

《私は誰でしょうクイズ》

答え：渋沢栄一

【渋沢栄一の解説】

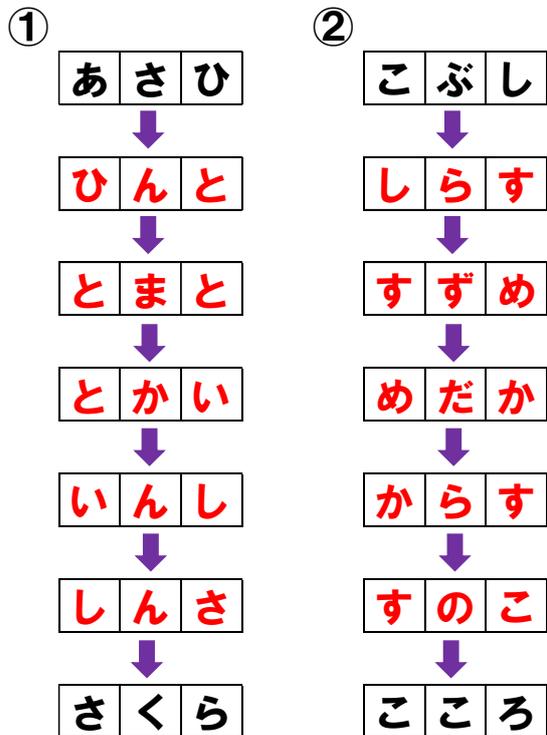
- ・「日本資本主義の父」、「実業界の父」、「金融の父」と呼ばれる。
- ・生涯に約480もの企業の設立・運営に携わった。
- ・日本初の銀行を設立。
- ・日本赤十字社などを設立。



〈1840～1931年〉

①さかなの名前			②国の名前		
ら	ん	ま	つ	ら	ん
ひ	さ	し	ど	ど	ん
に	ん	め	い	い	い
①さんま ②ひらめ ③にしん			①どいつ ②いんど ③いらん		
⑤日本の県名			④北海道の市の名前		
わ	い	き	か	み	ほ
あ	ち	あ	む	ね	く
い	た	て	さ	と	ろ
①いわて ②あきた ③あいち			①みかさ ②ねむろ ③ほくと		

脳トレ⑦ (解答例)



脳トレ⑧ (解答)

問題1 2. キュウリ

世界一栄養素の少ない野菜としてギネスに認定されたのは「キュウリ」です。しかし、実際は栄養がないわけではなく、「世界一低カロリーな野菜」ということです。

キュウリにはビタミンC・カリウムなどが含まれているほか、ぬか漬けにすることで栄養価を高めることができます。

問題2 1. 苦い水

あまーいチョコレートですが、語源はメキシコ語で「苦い水」という意味の「chocolatre (ショコラトル)」です。

当時、チョコレートはカカオ豆の煮汁を唐辛子などで味付けしていたそうで、薬用飲料として飲まれていました。

問題3 3. フライパンの「パン」

フライ「パン」のような平たい鍋で調理された「ケーキ」なので「パンケーキ」と呼ばれています。

札幌保健医療大学

Sapporo University of Health Sciences

保健医療学部

看護学科 / 栄養学科



札幌保健医療大学

保健医療学部 看護学科 / 栄養学科

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

お問い合わせはHPまたはお電話にて!

TEL. (011) 792-3350 FAX. (011) 792-3358

www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/

札幌

検索





みなみの杜

市立札幌みなみの杜高等支援学校

自分らしく生き生きと社会の中で活躍する生徒を育てる



ファームコース



キッチンコース



センターコース



クリーンアップコース



サポートコース



工房コース



エコサイクルコース

7つのコースでカフェを運営し、地域に根ざした取組を実践します

地域社会との協働による専門的な教育を推進します



ともにあるカフェ ともにある社会に

杜cafeは、訪れた人や地域の人がぬくもりを感じられる場所でありたい。

ここには、心を込めたおもてなしと料理、暖かでクリーンな空間、こだわり抜いて作られた野菜や器、そして環境に配慮した循環があります。

志をもった7つのコースの仕事が、杜cafeをつくり、人をつないでいく。それは持続可能な地域社会の発展へ貢献し、ぬくもりのある社会へと繋がっていく。そう信じています。

ここにしかないカフェ

杜cafeのあゆみ、進化はこれからも続きます

杜cafe

◆営業日 火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆定休日 月・土・日・祝

◆パンの焼き上がり時刻 12:15~

◆ラストオーダー 閉店30分前

市立札幌みなみの杜高等支援学校

〒005-0012

札幌市南区真駒内上町4丁目7-1

TEL (011)596-0451

地下鉄真駒内駅から徒歩7分



【営業日は学校HP、またはこちらから】

D.Factory 自動車整備価格表

※税込表示

作業	内容	金額
タイヤ交換	軽・コンパクトカー ※アルト、フィット、ヴィッツ等	2,200
	ミニバン・ワンボックスカー ※ステップワゴン、セレナ、アルファード等	2,750
	ハイエース・キャラバン・RV車	3,300
オイル交換	1ℓ	940
エレメント交換	軽・コンパクトカー ミニバン・ワンボックスカー	部品代 +工賃500
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代 +工賃1,000
バッテリー交換	軽・コンパクトカー	部品代10,000~ +工賃1,000
	ミニバン・ワンボックスカー	部品代14,000~ +工賃2,000
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代23,000~ +工賃3,000
室内清掃	軽・コンパクトカー	1,100
	ミニバン・ワンボックスカー	1,320
	ハイエース・キャラバン・RV車	1,840
洗車	軽・コンパクトカー	1,430
	ミニバン・ワンボックスカー	1,980
	ハイエース・キャラバン・RV車	2,200
ワックス洗車	軽・コンパクトカー	2,200
	ミニバン・ワンボックスカー	2,750
	ハイエース・キャラバン・RV車	3,300

作業	内容	金額
タイヤ保管 (石取り、空気圧、 残溝測定実施)	12~14インチ	7,370
	14インチ以上	9,350
代車貸出料	軽・コンパクトカー	770
	ミニバン・ワンボックスカー	1,100
	ハイエース・キャラバン・RV車	1,650
ウォッシュャー液	1ℓ(車検時サービス)	220
ナビ取付	取付工賃	10,000~
ドライブレコーダー取付	フロントのみ 取付工賃+部品代別途	5,000~
	フロント+リアセット 取付工賃+部品代別途	12,000~
法定24か月点検	代行料 (税金等は別途)	5,000~
12か月点検	要相談(車種により変動)	8,000~
板金・塗装	状態等により要相談	—
エアコンガス補充	作業工賃	5,000~
下まわり防錆塗装	軽・コンパクトカー	10,000
	ミニバン・ワンボックスカー	18,000
	ハイエース・キャラバン・RV車	23,000
タイヤ販売	要相談にて価格変動	要相談
夏用ワイパー	サイズにより価格変動	1,200~
冬用ワイパー		2,200~

※整備士資格の持つ職員が行います。
※改造車はお断りさせていただいています。
※出張時出張作業料いただきます。

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号
http://www.nils.or.jp/ info@nils.or.jp

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

室内清掃

+

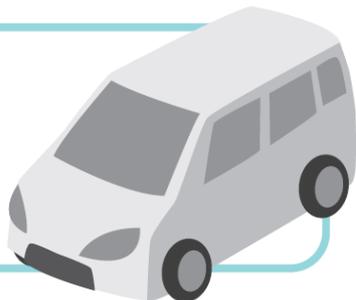
各種点検

D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです!

ノア、ヴォクシー・
ハイエース等

¥1,500
※税抜価格



マーチ、ヴィッツ等

¥1,000
※税抜価格



D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです。
出張作業(料金別途)も対応していますので、
お気軽にお問い合わせください。

室内清掃

+

各種点検

忙しくてなかなか車内の掃除まで手が回らない・・・でも掃除をしないと、
汚れや埃がどんどん蓄積されて、少しずつ劣化していきます。
定期的な車内清掃が必要です。

- バッテリーチェック
- 空気圧チェック
- 各種ライト点滅チェック
- ウォッシャー液点検
- タイヤ増す締め(ナット)確認

おまかせパックは
出張作業も行っております!



プラス¥1000で手洗い洗車承ります。お気軽にお申し付けください!

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



D.Factory

〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

<http://www.nils.or.jp/> info@nils.or.jp

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767

メモ



メモ



メモ



「ニルカジ」作成者一覧

札幌保健医療大学

- 表紙塗り絵 栄養学科4年 西村 榛那
- 脳トレ①～④ 看護学科2年 伊藤 柚葉、大塚 沙知、吉田 彩来
- 健康知恵袋1 栄養学科4年 小渡 いずみ、斉藤 百花
- 幸せレシピ 栄養学科4年 大石 奈央、奈良 美優利

東苗穂病院

- 健康知恵袋2 リハビリスタッフ

市立札幌みなみの杜高等支援学校

- みな杜産野菜の紹介 ファームコース

ニルスの会

- 脳トレ⑤～⑧ D. factory スタッフ

< お問い合わせ先 >

NPO 法人ニルスの会 事務局

住所：札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-6

TEL：011-374-8760

FAX：011-374-8767

令和7年3月15日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会