ニルスの会　活用できる　情報誌　　Vol. 14　シーズン 4

2025　夏号

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　夏号　VOL.14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。

いよいよ夏シーズンになりましたね。
NPO 法人ニルスの会では、障がい者の為の「就労継続支援 B 型事業所・D,Factory」を運営しています。先日、HBC の「今日ドキッ」という番組で紹介していただきました。
職員も利用者さんも少し緊張していましたが、上手にインタビューにもこたえ、なかなかの出来栄えで、皆満足しています。そのテレビの影響もあり、整備の相談や新規利用のご相談もたくさんいただき、テレビの影響力の凄さを改めて実感しています。
またボランティアの方に協力していただいている「ニルスファーム」も今年は、４月末から開始しています。月曜日・木曜日の８：30～11：30 の作業です。早速、新しくボランティアで参加したいと言ってくれた方が、３名おり、現在は、１５名で作業をしています。興味のある方は、是非一度見学等に来てください。大歓迎です！！

札幌の夏は、一昔前までは、涼しく過ごしやすいイメージでしたが、最近は、気象の変化により、札幌もかなり暑い日が続いております。日ごろから、水分補給や暑さ対策を万全にしておきましょう。
季節の変わり目ですので、体調には十分にお気を付けていただき、元気にお過ごしください。

次回の【　**ニルカジ**　】秋号　シーズン４　VOL.１５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「ファクトリーコース」の紹介・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校　ファクトリーコース

◆健康知恵袋１　「その一口が、夏を変える？

～夏を乗り切るヒントは“夏野菜”にあり！」

・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

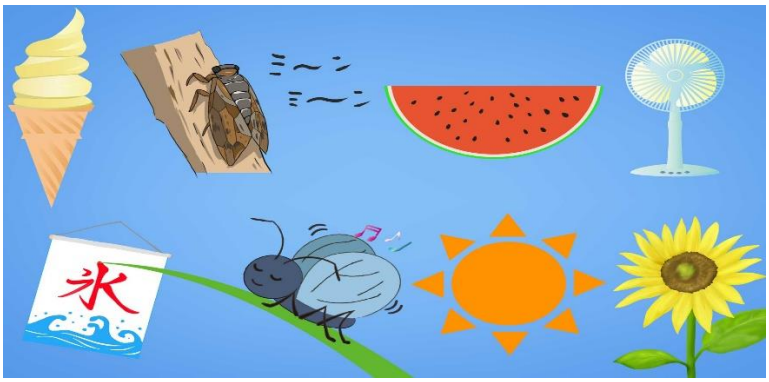
◆幸せレシピ１，２・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋２　肩こりのお話・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P17

作成：東苗穂病院　リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P１８～P21



脳トレ①（解答は 18 ページ）　混ぜ言葉クイズ

この混ぜ言葉は、２つの夏の言葉を交互に混ぜたものです。

元の言葉２つを当ててください！

🔰初級　う　ち　す　わ　い　か

✅ヒント：片方は食べ物、もう片方は風を送るもの

🔷中級　は　ほ　な　た　び　る

✅ヒント：夜空を彩る／夏に飛び交う

🔶上級　ふ　す　う　だ　り　ち　ん

✅ヒント：音がなる／食べ物

💛おまけ　ま　う　つ　り　み

✅ヒント：ひとつはイベント、ひとつは場所

脳トレ②（解答は 18 ページ）　並び替えクイズ

ひらがなを並び替えて、夏に関する１つの言葉を作りましょう！

例：{り、す、つ、か、い、ー}　→　すかいつりー（スカイツリー）

問１ {く、ー、と、そ、む、り、ふ}

ヒント：スイーツ

問２ {わ、ま、が、あ、の}

ヒント：景色

問３ {る、っ、ぱ、ぷ、な、い}

ヒント：果実

問４＜難問＞ {し、ん、い、る、と、む、に、ひ、つ、な、の、で}

ヒント：ことわざ

脳トレ③（解答は 19 ページ）　クロスワード

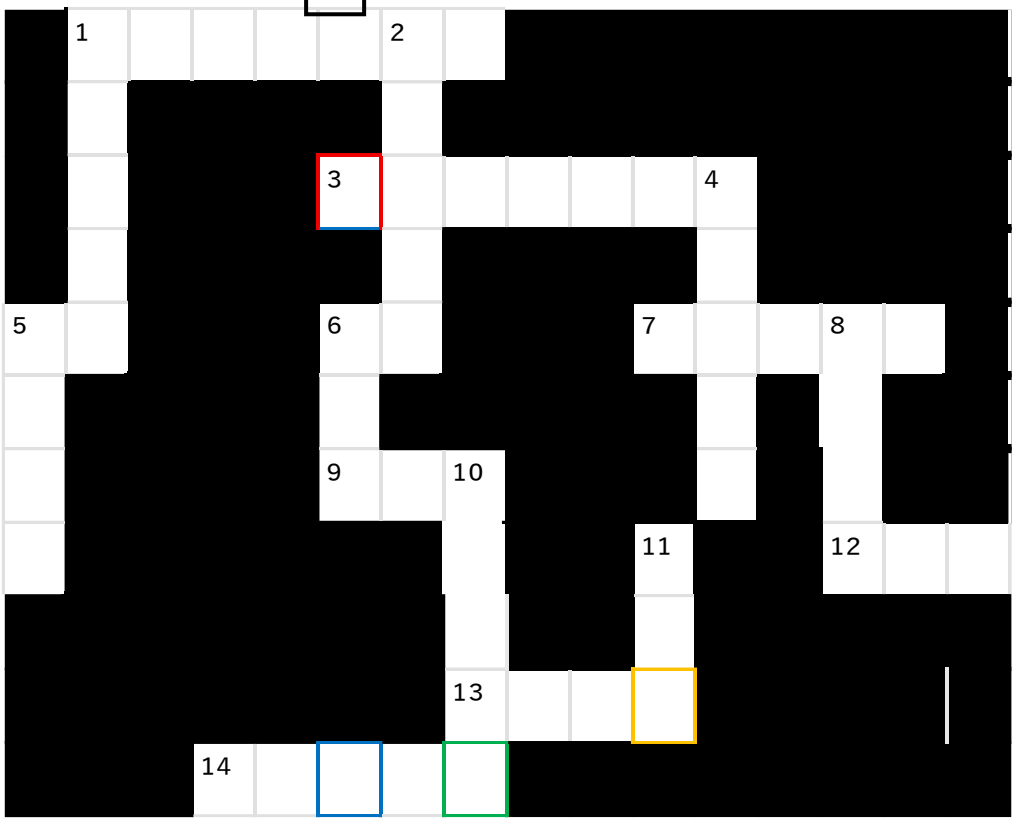
マスに言葉を入れて表を完成させましょう！

最後に赤いマス→青いマス→黄色いマス→緑のマスの順に読むと言葉があらわれます。

〈方法〉　問題の答えをマス目に書いていきます。
問題の番号と同じ数字のマスから書き始めます
縦の行の問題は**縦書き**、横の行の問題は**横書き**です。

例 [1]ね [2]こ ー ら

横の行　1.「ニャー」となく動物は？
縦の行　2. 黒くてシュワシュワした飲み物は？



＜縦の列＞

1. 暑い日には欠かせない！羽根で風を送る機械。
2. 学生の楽しみ！一般的に 7 月や 8 月にある長期休み。
4. 虫の王様！角をもった小学生が捕まえたい昆虫。
5. 7 月 7 日！織姫と彦星が年に一度だけ出会うという伝説にちなんだ行事。
6. 暑いときにはこれで仰ぎたい！折りたためて、じゃばら折りが特徴。
8. みんなで行きたい！テントを張ったり、焚火をしたりして楽しむイベント。
10. 暑い日に食べたい！食べ過ぎると頭がキーンとするシロップをかけて食べる冷たい食べ物。
11. 焼き肉の火おこしに欠かせない！漢字では「団扇」と書く風を起こす道具。

＜横の行＞

1. 難しい！手を動かすと簡単に消えてしまう花火。
3. 夏定番の麺類！きゅうり、たまご、ハムなどいろいろな具材があって栄養満点な料理。
「〇〇〇〇〇〇〇はじめました」。
5. 見ていると涼しい！水が崖を流れている場所。ナイアガラの〇〇。
6. 夏の虫！「ミーンミーン」と鳴く虫。
7. とっても甘い！砂糖の原料となるイネ科の植物。
9. 夏の果物！外は緑に黒のしま模様、中身は赤くて黒い種がある果物。
12. 暑い日は気持ちいい！学校の授業にみんなで泳いだ場所。
13.夏に旅行に行きたい！綺麗な海があり、ゴーヤチャンプルーやシーサーが有名な都道府県。
14.友達や恋人と行きたい！屋台が並んだり、盆踊りをしたりするイベント。

Q．赤いマス→青いマス→黄色いマス→緑のマスの順に読むと出てくる言葉は？

答え（　　）

脳トレ④（解答は 19 ページ）　クイズ：私は誰でしょう？

ヒント 1. 私は大阪府堺市で生まれました。

ヒント 2. 夫とともに「明星」などの文学雑誌に関わりました。

ヒント 3. 『みだれ髪』という詩集を発表し、恋愛や女性の情熱を詠みました。

ヒント 4. 日露戦争の際、「君死にたまふことなかれ」という詩を発表しました。

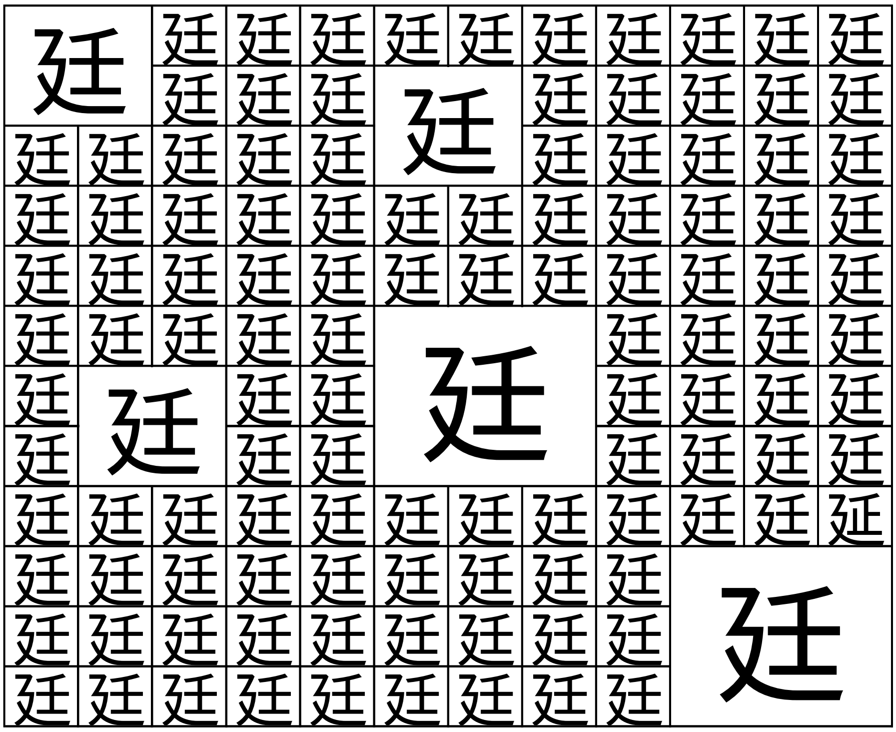
ヒント 5. 旧五千円札の肖像に使用されていました。

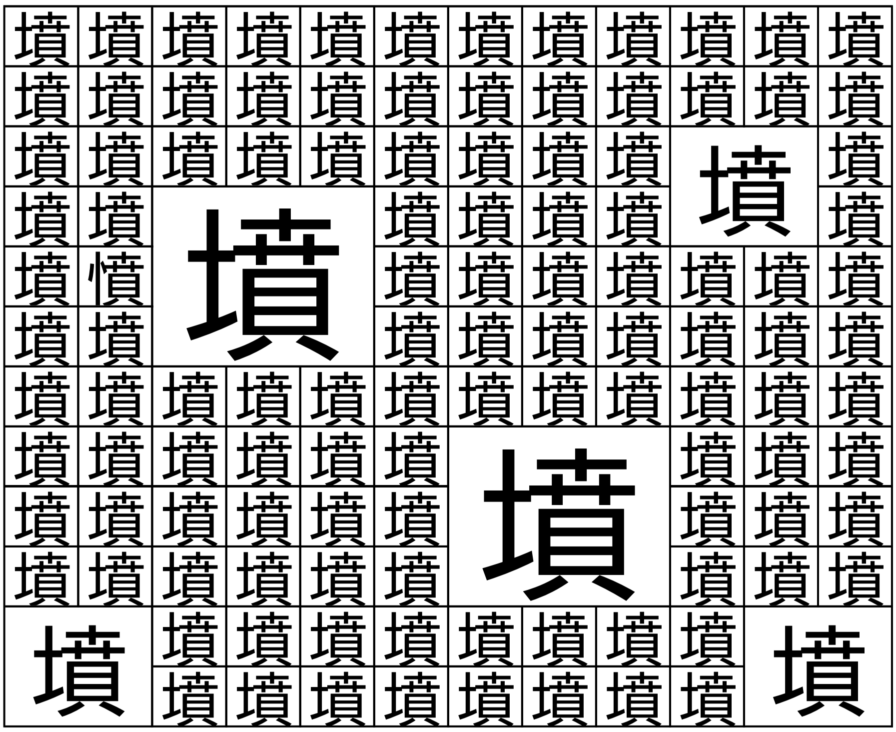
答え（　　）

脳トレ⑤（解答は 20 ページ） 漢字間違い探し（中級）

漢字間違い探し

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？





３文字パズル

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くだものの名前

ご	な	り
ば	ど	う
な	ん	ぶ

1 ＿＿＿＿

2 ＿＿＿＿

3 ＿＿＿＿

②国の名前

あ	あ	に
り	い	け
す	す	し

1 ＿＿＿＿

2 ＿＿＿＿

3 ＿＿＿＿

③北海道の市の名前

る	し	き
た	ろ	お
み	た	く

1 ＿＿＿＿

2 ＿＿＿＿

3 ＿＿＿＿

④日本の県名

ひ	ま	う
や	こ	え
ち	と	め

1 ＿＿＿＿

2 ＿＿＿＿

3 ＿＿＿＿

脳トレ⑦（解答は 21 ページ）　アナグラムクイズ

文字を入れかえると出てくる6文字の言葉は？

嘘宴会　　演奏会

例 | う | そ | え | ん | か | い | → 答 | え | ん | そ | う | か | い |

9人リーグ

① | く | に | ん | り | ー | ぐ | → 答 | | | | | | |

未だ遅延

② | い | ま | だ | ち | え | ん | → 答 | | | | | | |

置こう！焼こう！

③ | お | こ | う | や | こ | う | → 答 | | | | | | |

皆、同じさ！

④ | み | な | お | な | じ | さ | → 答 | | | | | | |

寄付倶楽部さ

⑤ | き | ふ | く | ら | ぶ | さ | → 答 | | | | | | |

脳トレ⑧（解答は 21 ページ）　３択雑学問題

問題１

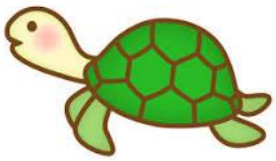
●「大根」は土の中ではどのように成長しているでしょうか？

１．土を押し込むようにまっすぐ下に成長している
２．回転しながら成長している
３．土を押し上げるように上に向かって成長している

問題２

●「たい焼き」は、元々は別の生き物の形をしていました。
何の形をしていたでしょうか？

１．カメ　　２．うさぎ　　３．クジラ



問題３

●「おかき」と「せんべい」の違いは何でしょうか？

１．重さ
２．大きさ
３．原料

市立札幌みなみの杜高等支援学校　新コース『ファクトリーコース』の紹介

１．ファクトリーコースって？

開校から７コース体制で校内のコース実習を行ってきたのですが、時代に合わせた学校づくりの一環として、令和６年に６コースに再編した際に新設されたコースです。７コース体制時の工房コース（モノづくり）の要素とエコサイクルコース（工具の使い方、メンテナンス等）の要素が備わったコースです。

みなみの杜の各コースには特徴や強みがあり、それらを表すコースカラーというものが存在します。ファクトリーコースのカラーは「コルク色」です。仲間のサポートコースが考えてくれました。

・土や木などから連想する自然、温もり、落ち着きなどの意味がある。
・彩度は低いものの暗い印象はあまりなく、どこか温かみを感じる色。
・緊張を和らげたり、温もりを感じさせたり、信頼感を与えたりする。

２．コースで大事にしていること

第一に、『安全』についての意識付けをしています。ケガや事故の未然防止としての KYT（危険予知）トレーニングに加え、木工分野では手指のケガをしてからの応急処置についても学んでいます。

『安全』の他には、モノづくりで絶対的に必要な『集中力』、作り手と使い手両者にとっての『わくわく感』も大切にしています。協育アドバイザーや現地学習からもたくさんの気づきを得ています。

万が一に備えての応急処置講座

現地学習での職場環境における安全教育

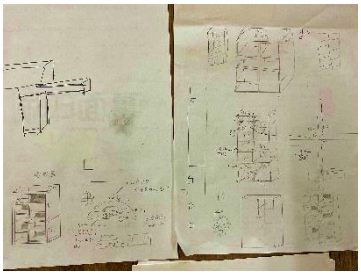
SDGs、モノづくりで大切なこと

校外での実習では溶接にも挑戦

３．コースのお仕事（実績）

木工・窯業・機器解体の分野を主に行っており、校内の他コースからの依頼にはスピード感を意識して対応しています。本校にある「杜 cafe」に食器・食具を納品しています。販売会を通して、幸せを運んでいこうと思います。次回以降の販売会については、今後も杜 cafe の Instagram でお知らせしていきます。

安全靴用の靴箱



スライド丸鋸も使用しました。
製材と設計も自分たちで考えました。

杜 cafe 用のコースターや
ネームプレートも作成

５月の第１回ファクトリーマーケット

並んだ製品の一部

PR ポスター

４．これから

ファクトリーコースは、根強いファンを増やしていきたいです。そのために、丁寧にモノづくりを進めることは当然こと、一つ一つの行動に意味付けて、相手を想い描きながら仕事をしていきます。皆様の生活が豊かになるためのお手伝いを、モノづくりを通して行っていきます。

９月 27 日（土）には、本校最大のイベントである『みな杜マルシェ』が開催されます。その場でもファクトリーコースの商品が手に入るチャンスですので、ぜひご来校ください。

みなみの杜
〒005-0012
札幌市南区真駒内上町４丁目 7-1
市立札幌みなみの杜高等支援学校
TEL　011-596-0451

市立札幌みなみの杜高等支援学校 HP

健康知恵袋　1　その一口が、夏を変える？

～ 夏を乗り切るヒントは“夏野菜”にあり！

「地球温暖化」の影響により北海道でも気温の高い日が続くようになりました。

札幌市の 2024 年 6～9 月は高気温が 25℃を超える日がこれまで以上に多く記録されました。また、北海道民は暑さに慣れていないことから、熱中症にかかる割合が多く、2023 年 5～10 月の熱中症による搬送者は全道で 3,000 人を超え、札幌市では 562 人でした。特に、子どもは体温調節機能が未発達であり、身長が低く地表の熱の影響を受けやすいため熱中症になりやすいです。また高齢者も体の水分貯蔵機能や体温調整能が低下していること等から、熱中症になりやすいと言われています。

暑い季節を快適に過ごすためには、住まいや服装に工夫が大切ですが、「食」の視点からも涼しくなる方法があります。その 1 つが「夏野菜」です。

夏野菜とは？

夏が旬のため、鮮度が良く、おいしい上に、安価な野菜の総称です。

暑い日に食べたくなるものと言えば、「アイス」、「そうめん」、「すいか」などが浮かぶと思います。それらが食べたくなる理由に「体を冷やしたい」、「喉が渇くから」などが挙げられますが、夏野菜には、体を冷やしたり水分を補ったりと体の調子を整える役割があるため、体調を崩しやすい夏にしっかり食べたい物の１つです。

暑さで起こる体の変化

個人差があり、変化の程度に多・少の違いはありますが、次のようなことが起こりがちです。「脱水」、「食欲低下」、「易疲労感」、「熱中症」です。

夏野菜の種類と特徴

夏野菜について、夏に役立つ嬉しい特徴と共に、水分量を紹介します。これらの野菜には水分がとても多く含まれていることが分かります。

野菜を食べてしっかり「水分補給」をして、元気に暑い夏を乗り切りましょうね。

	100g 当たりに含まれる水分量	特に夏に役立つ特徴
レタス	９６ｇ	切り口から出る白い液体：サポニン様物質は、暑さからくるイライラ感を鎮める働きもあります
キュウリ	９５ｇ	方湯に含まれるカリウムには、身体にたまった熱を冷ます力があります
ズッキーニ	９５ｇ	かぼちゃの仲間にも関わらず、低エネルギーのため、たくさん食べられる野菜です
トマト	９４ｇ	赤色の成分：リコピンは、夏の疲れや紫外線から体を守る働きもあります
ゴーヤ	９４ｇ	苦み成分：モモルデシンには、胃の調子を整え、食欲アップの作用があります
ナス	９３ｇ	紫色の成分：アントシアニンは体を冷やす働きがあります
ピーマン	９３ｇ	緑色よりも完熟した赤や黄色のピーマン(又はパプリカ)の方が各種の栄養素が豊富です
えだまめ	７２ｇ	枝豆は成長すると大豆になりますが、大豆にはほとんど含まれないビタミンCやβカロテン(ビタミンAの働き）が豊富です

幸せレシピ　1

大豆キーマカレー

冷凍野菜ミックス	50ｇ
大豆ドライパック	30ｇ
豚ひき肉	70ｇ
サラダ油	小さじ１
カレー粉	小さじ１/２
コンソメ	２ｇ
醤油	小さじ１/２
ケチャップ	小さじ１
卵(目玉焼き)	お好みで

〈作り方〉

1.フライパンに油をひいて野菜ミックスとひき肉を炒める。
2.ひき肉に火が通ったら、カレー粉、コンソメ、しょうゆ、ケチャップを入れてさらに炒める。
3.大豆ドライパックを入れて軽く炒め、水分が飛んだら火を止める。
4.卵(目玉焼き)をトッピングしてできあがり！

冷凍野菜＆大豆でラクうま！栄養満点キーマカレー♪

包丁いらずでパパッと作れるお手軽レシピ！
冷凍野菜ミックスと大豆ドライパックを使って、炒めるだけで OK だから
忙しい日にもぴったり♪
豚ひき肉×大豆でたんぱく質をしっかり補えて、
食物繊維もプラス！
卵をのせれば栄養バランスもさらにアップ★
簡単・時短・おいしい の三拍子がそろった、
家族みんなにうれしい一品です！

幸せレシピ　2

かぼちゃおやき

材料　2 人前重量

冷凍かぼちゃ	160g
米粉	大さじ　4
砂糖	小さじ　2
油	小さじ 1/2

〈作り方〉

1. かぼちゃを電子レンジで加熱してつぶす。
2. 1 に米粉と砂糖を入れて混ぜ、耳たぶくらいのかたさにする。
   適当な大きさに丸める。
   ※　かたい時は、水や豆乳で調整をすると良いです！
3. 油をひいたフライパンで焼いたらできあがり！

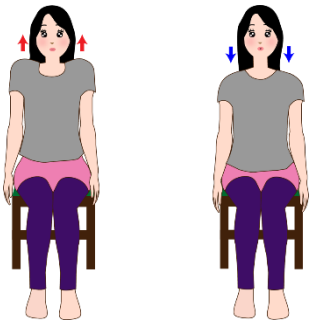
電子レンジとフライパンがあれば簡単に作れる、忙しい方にも **嬉しいレシピです♪**
つぶしたかぼちゃに米粉を混ぜるだけなので、
小さなお子さまと一緒のおやつ作りにもぴったり！
かぼちゃにはビタミン A が豊富で、成長期のお子さまの目やお肌の健康にも◎。
米粉を使っているので、アレルギーが気になる方にも安心です。
離乳食の後期（9 か月頃～）から、ご高齢者まで皆様に食べていただけます！
水や豆乳を加える量を調整すると、好みのやわらかさになりますので、
食べやすさもばっちりです！

健康知恵袋　2

肩こりのおはなし

「最近、なんだか肩が重い…」「常に肩が張っていて、気づくと無意識に肩を回している」そんな経験、ありませんか？ 肩こりは多くの人が悩まされる、身近な不調のひとつです。特に、長時間のパソコン作業やスマートフォンの使用が多い現代では、年代を問わず肩こりを訴える人が増えています。「そのうち治るだろう」と放っておくと、頭痛や集中力の低下、さらには自律神経の乱れなどにつながることもあるため、早めのケアが大切です。今回は、自宅でできるストレッチを紹介します。

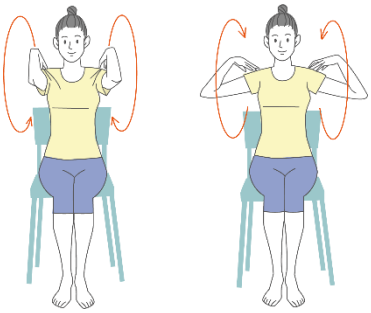
1. 肩の上げ下げ



【やり方】

1. 両肩を耳に近づけるように持ち上げ、ストンと力を抜く
2. 10 回を 2 セット実施

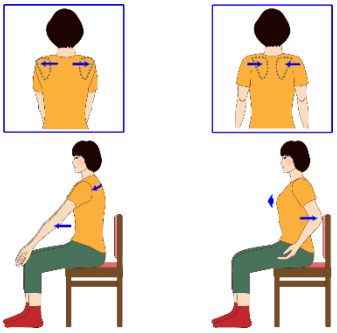
2. 両肩回し



【やり方】

1. 両手を肩に当てる
2. 前に回すのをゆっくり 10 回
3. 後ろに回すのをゆっくり 10 回
4. 上記を 2 セット実施

3. 肩甲骨を動かす



【やり方】

1. 肩甲骨の動きを意識して、イラストのように外側→内側→外側のように肩甲骨を動かす
2. 10 回を 2 セット実施

まとめ

肩こりは「姿勢」や「生活習慣」「ストレス」と深く関係しています。つらさを我慢する前に、できることから少しずつ取り入れてみませんか？

ストレッチは毎日でなくてもかまいません。気がついたときに“ちょっと動かす”、そんな意識が、肩こり予防・改善につながっていきます。

脳トレ①解答　混ぜ言葉クイズ

🔰初級の✅答え：うちわ＋すいか

どちらも体を涼しくするために役立ちます。

🔷中級の✅答え：はなび＋ほたる

“夜空の花火”、“ほのかな灯りのほたる”、どちらがお好きですか?

🔶上級の✅答え：ふうりん＋すだち

風鈴の音を聞きながら、すだち入りそうめんを食べる…美味しいですね。

💛おまけの✅答え：まつり＋うみ

どちらに行くのがお好きですか?

脳トレ②回答　並び替えクイズ

問１：そふとくりーむ（ソフトクリーム）

問２：あまのがわ　　（天の川）

問３：ぱいなっぷる　（パイナップル）

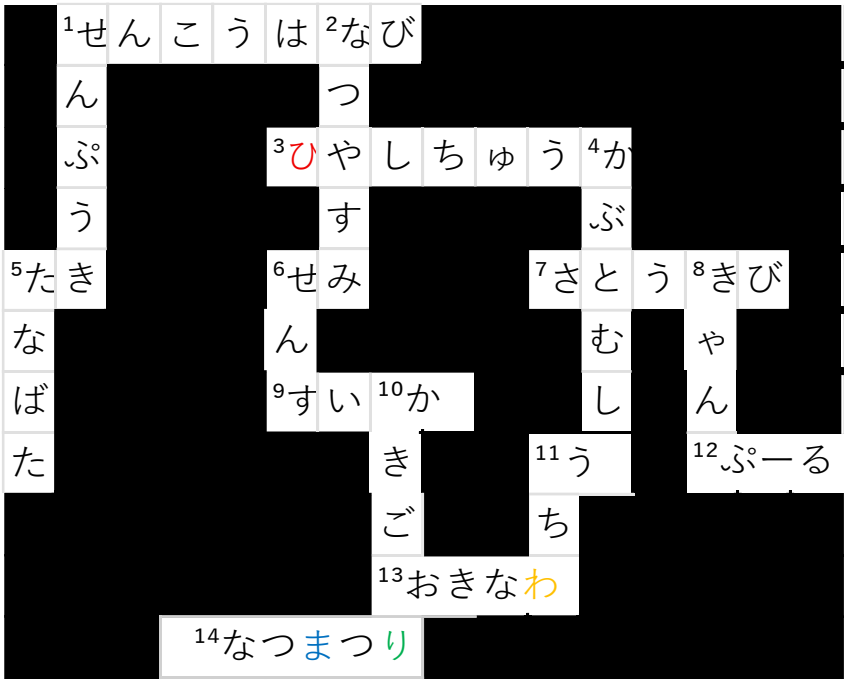
問４：とんでひにいるなつのむし（飛んで火に入る夏の虫）

・・・・　夏に関係する言葉を集めてみました。

全問正確出来ましたか?

脳トレ③解答　クロスワード

「赤いマス→青いマス→黄色いマス→緑のマス」の答え：　ひ　ま　わ　り

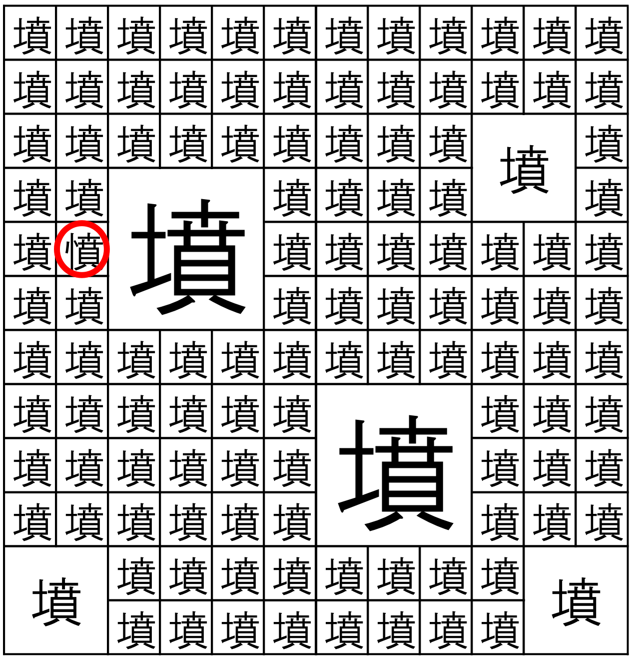


脳トレ④解答　クイズ：私は誰でしょう？

答え：与謝野　晶子　（よさの　あきこ）

与謝野晶子は、情熱的な恋愛短歌で有名ですが、実は当時としては珍しく、13 人の子どもを育てながら文学活動を続けたパワフルな女性でした。「君死にたまふことなかれ」は、戦時中に母の立場から平和を訴えた、今でも語り継がれる名詩です。

脳トレ⑤（解答）



脳トレ⑥（解答）

①くだものの名前

ご	な	り
ば	ど	う
な	ん	ぶ

①ばなな
②りんご
③ぶどう

②国の名前

あ	あ	に
り	い	け
す	す	し

①しりあ
②すいす
③けにあ

③北海道の市の名前

る	し	き
た	ろ	お
み	た	く

①くしろ
②きたみ
③おたる

⑥日本の県名

ひ	ま	う
や	こ	え
ち	と	め

①とやま
②えひめ
③こうち

脳トレ⑦（解答例）

9人リーグ
① く に ん り ー ぐ → 答 く り ー に ん ぐ
クリーニング

未だ遅延
② い ま だ ち え ん → 答 い ち え ん だ ま
一円玉

置こう！焼こう！
③ お こ う や こ う → 答 お や こ う こ う
親孝行

皆、同じさ！
④ み な お な じ さ → 答 お さ な な じ み
幼馴染

寄付倶楽部さ
⑤ き ふ く ら ぶ さ → 答 さ く ら ふ ぶ き
桜吹雪

脳トレ⑧（解答）

問題１　**2．回転しながら成長している**

大根は土の中でドリルのように回転しながら成長しています。
1日で約6度回転するとされており、
約60日で大根は一回転することになります。

問題2　**1．カメ**

鯛焼きは発売当初、カメの形をしていました。
しかし、売り上げがイマイチだったため、
縁起物で高級魚のタイの形にしました。すると、
大ヒットしたため、タイの形で作られるようになりました。

問題3　**3．原料**

もち米で作られたものが「おかき」で、
うるち米で作られたものが「せんべい」です。

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-hokeniryou-u.ac.jp/
札保
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

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

杜cafe
もりかふぇ

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ヵ月点検	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。

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

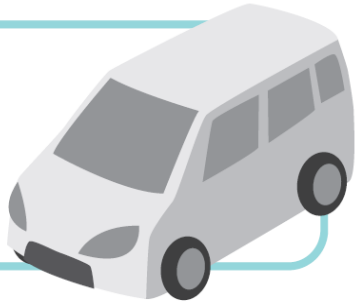
室内清掃 ＋ 各種点検

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

豊生会グループ紹介

●社会医療法人豊生会

札幌市東区東苗穂 3 条 1 丁目 2-18　☎011-784-1121

●社会福祉法人豊生会

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-15　☎011-790-1400

●株式会社おいらーく

札幌市東区東苗穂 9 条 3 丁目 1-30　☎011-790-5311

●NPO 法人ニルスの会

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-6　☎011-374-8760

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１年 神田　桜花、笹原　凪夏
- 健康知恵袋１ 栄養学科４年　川村　梨乃
- 幸せレシピ　栄養学科３年　東　彩加、貫田　遥、渡邊　優

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

- みな杜ファクトリーコースの紹介　ファクトリーコース

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７月１日発行

NILS
特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会