

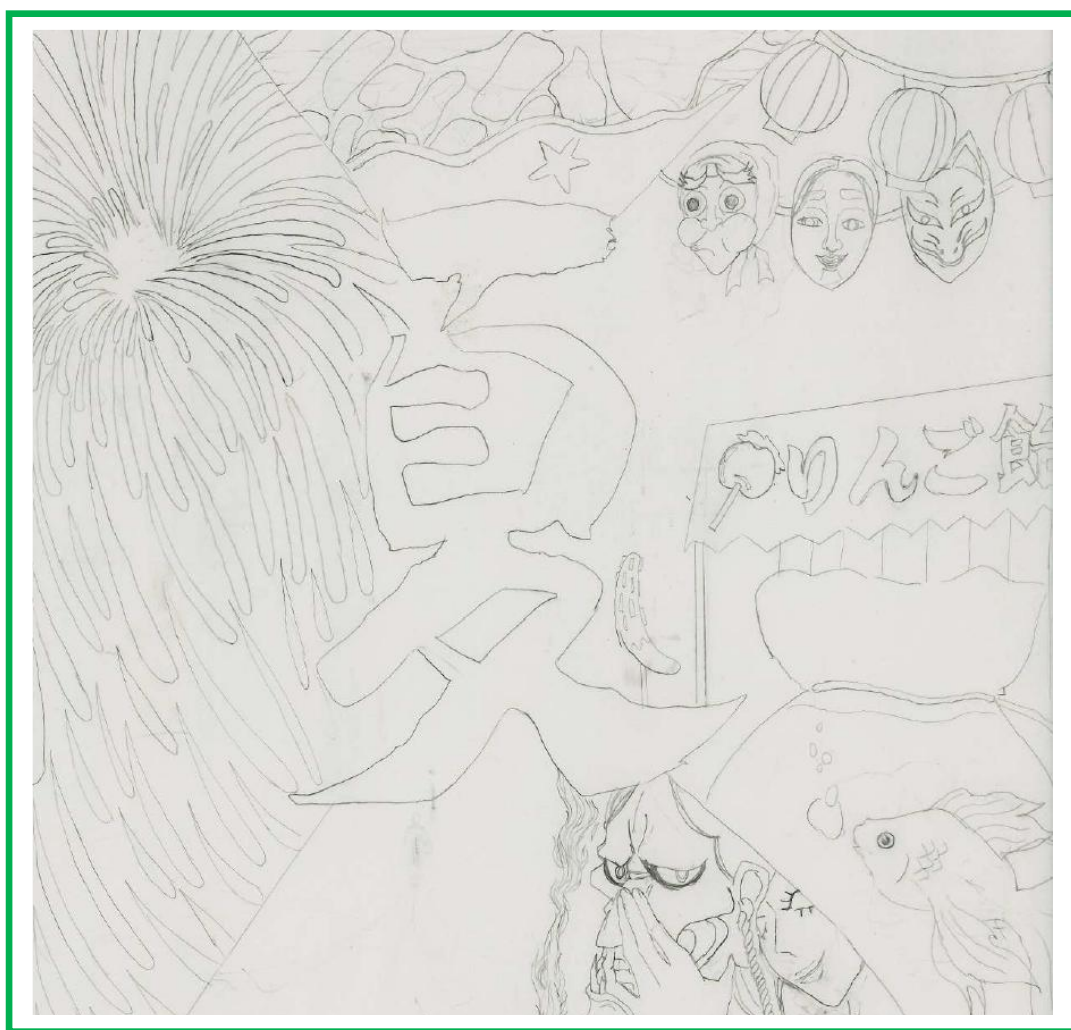


ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 18 シーズン5

2026 夏号

ニルカジ



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.18を発行いたします。

皆さんのおかげで、5 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。

すっかり夏シーズンになりましたね。

NPO 法人ニルスの会の車両整備工場である「就労継続支援 B 型事業所 D.Factory」では、一年で一番忙しい時期でもあるタイヤ交換も無事終わることができました。利用者さんも職員もホッとしております。

また「就労継続支援 B 型事業所 D.Factory」では、現在、車両整備本だけではなく、清掃部門にも力を入れており、幅広い作業を提供しています。豊生会グループ等の施設の清掃も複数箇所行っております。興味のある方は、是非一度見学や体験利用をしてみてください。

最近の札幌は、気温も高く、30 度を超える日が何日もあります。熱中症等には、十分に気を付けて小まめに水分を摂り、涼しい場所で休憩するなど心かけましょう。

今年もマルシェやニルスファーム、地域食堂、味噌作り等楽しい企画も行いますので、よろしくお願いいたします。

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 5 VOL.19もお楽しみに！

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

◆みなみの杜キッチンコースからの紹介・・・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 キッチンコース

◆健康知恵袋 1 「夏こそ、牛乳！～牛乳で健康な夏を過ごしましょう～」
・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋 2 「足腰を強くしていつまでも自分らしく」・・・・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） ひらがな並べ替え問題

字を並べ替えて、夏にまつわる言葉を完成させましょう!!

だんだん難しくなっていきます。ぜひ挑戦してみてください♪

例 ひりわま → ひまわり



1. ネラム → _____

2. びなは → _____

3. うそんめ → _____

4. きりかごお → _____

5. ンヤプキ → _____

6. せとんこりうか → _____

7. ぎょんくすいき → _____

8. リクーイムアス → _____

9. ことしもうろ → _____

10. イダーラータウーオス → _____

脳トレ②（解答は 18 ページ）

②-1 ひらがな並べ替え問題②

1. みやつすな ➡ _____

👉 ヒント：子どもたちが待っているもの

2. らぎしうむわぼ ➡ _____

👉 ヒント：外出の時の必需品

3. ひちゅかうしや ➡ _____

👉 ヒント：夏においしい食べ物の1つ

②-2 夏のなぞなぞ

1. イカの頭に酢をつけるとできる夏の果物はなに？ []

👉 ヒント：「イカ」の頭に「ス」・・・

2. とりはとりでも夏祭りの夜に踊りだす鳥はなに？ []

👉 ヒント：日本の伝統の一つです

3. 風が吹くと歌い、風がやむと黙ってしまうものはなに？
[]

👉 ヒント：最近は見ると聞くことが少なくなってきたかも・・・

4. 朝になると吠えてくる花はなに？ []

👉 ヒント：例えばライオンが吠えるときはなんという？



問題1

問題2

ヒント：夏の夜、空に上がってドーンと音がする

問題3

ヒント：海で拾える、耳に当てると音がする

問題4

ヒント：夏の暑い日のこと

問題5

ヒント：夏にする、目を隠して棒で割る遊び

問題6

ヒント：魚を紙ですくう夏祭りの屋台

ヒント：母の日に渡す花

1 つだけ、違う漢字が隠れています。仲間外れの漢字を探しましょう！

眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眠眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼
眼眼眼眼眼眼眼眼眼眼

問題 1

●夏が旬の「トウモロコシ」。

トウモロコシの粒の数と同じなものはどれでしょうか？

1. トウモロコシのヒゲの数
2. トウモロコシの種が実になるまでの日数
3. トウモロコシの葉の数



問題 2

●丸い形と真ん中の穴が特徴的な「ドーナツ」。

真ん中の穴は何のためにあいているのでしょうか？

1. 保管するときに棒に刺せるように
2. 火を通りやすくするために
3. 真ん中から覗くことができるように



問題 3

●かつては「毒のあるもの」と言われ、

鑑賞用として栽培されていたものはどれでしょうか？

1. トマト
2. バナナ
3. みかん



頭とお尻の○に入れると4文字の言葉になる
ひらがな1文字は？

例題 ○ ち ゆ ○ 答え： う

第1問 ○ か み ○ 答え： _____

第2問 ○ ば い ○ 答え： _____

第3問 ○ む ぎ ○ 答え： _____

第4問 ○ じ ゃ ○ 答え： _____

第5問 ○ ー す ○ 答え： _____

第6問 ○ ま ご ○ 答え： _____

第7問 ○ か え ○ 答え： _____

第8問 ○ ず う ○ 答え： _____

第9問 ○ よ う ○ 答え： _____

第10問 ○ り も ○ 答え： _____

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？

置こう！焼こう！

例

お こ う や こ う



親孝行

答

お や こ う こ う

今、縁日

①

い ま え ん に ち



答

神も殴り

②

か み も な ぐ り



答

やな仕組みだ

③

や な し く み だ



答

許可証

④

き よ か し ょ う



答

コウ君がね...

⑤

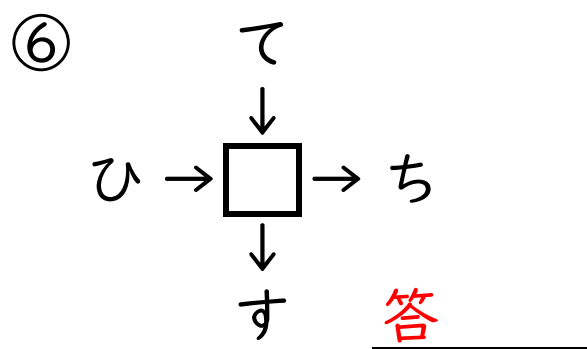
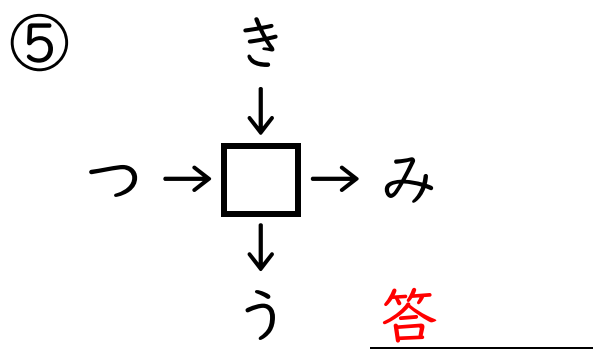
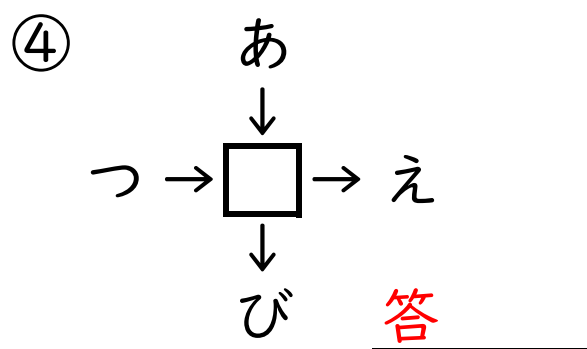
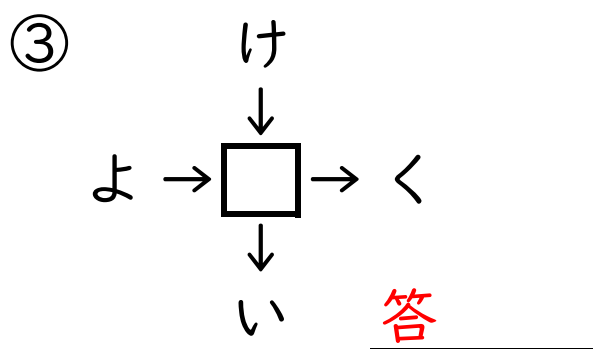
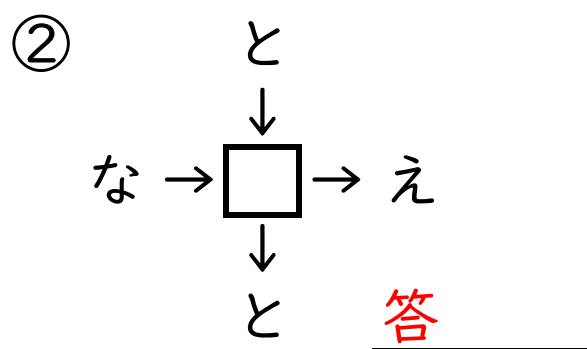
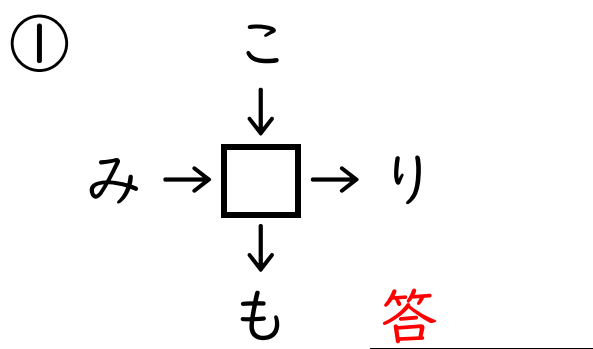
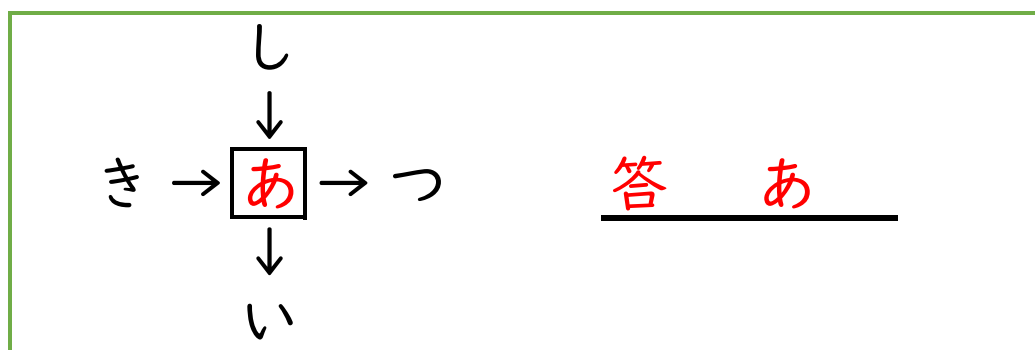
こ う く ん が ね



答

□の中に入れると、3文字の言葉が2つ出来るひらがなを1文字お答えください。

例題



杜cafe おすすめメニュー紹介



スープカレーの
「らっきょ」さん
監修。杜cafe
一番人気の看板
メニューです！

バターチキンカレー



卵と生クリームの
濃厚な味わい
が、お口の中に
広がります。

カルボナーラ



アグリコース産
の小松菜を使用
しています！
※時期によって
産地は変わリ
ます。

小松菜のパウンドケーキ



@MINAMORICAFE

杜cafeインスタグラム



学校HP(杜cafeのページ)

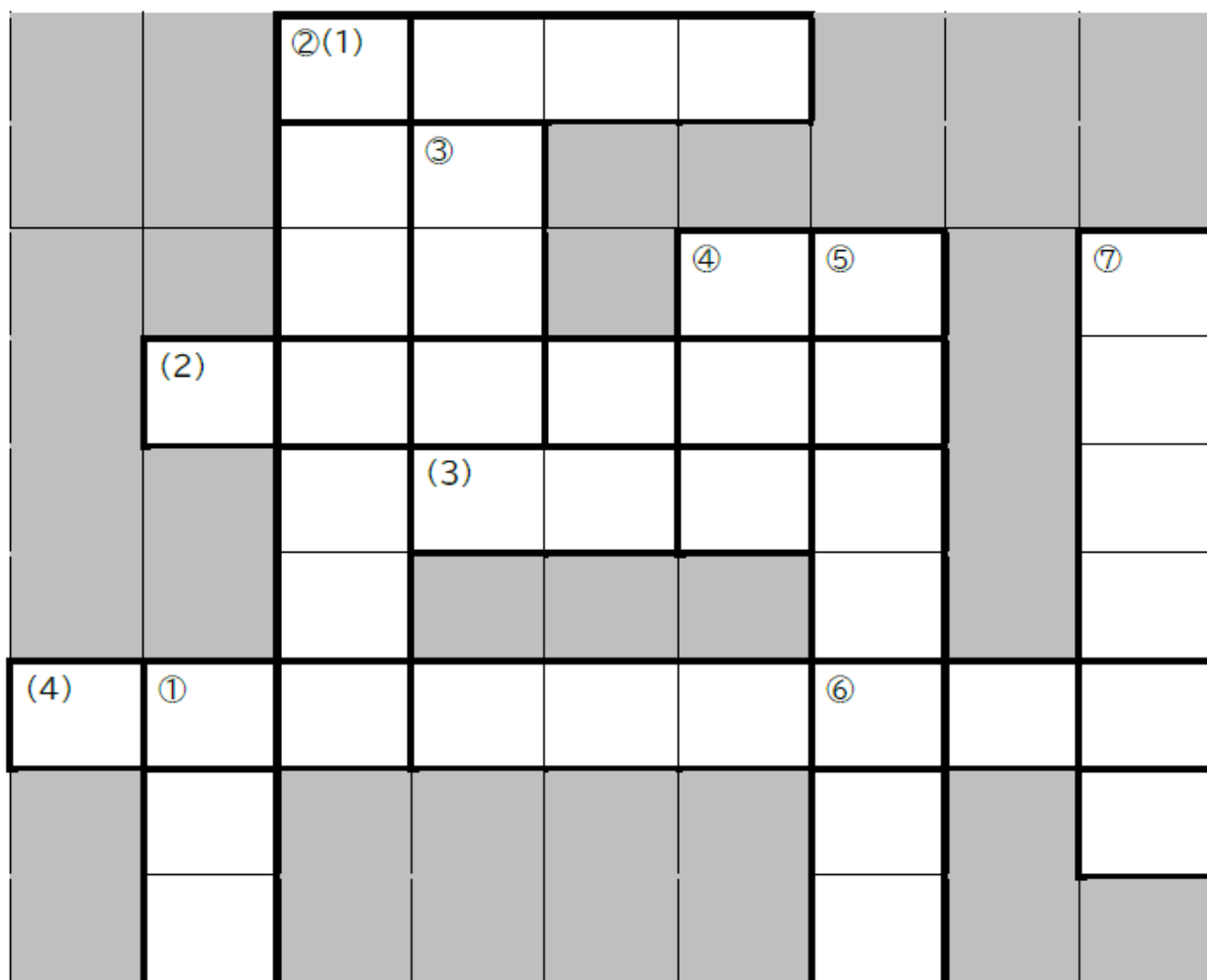
クロスワードパズルの答え

		コ	マ	ツ	ナ			
		ー	セ					
		ヒ	イ		ス	ナ		カ
	ミ	ー	ト	ソ	ー	ス		ル
		ゼ	カ	ッ	プ	ポ		ボ
		リ				テ		ナ
バ	タ	ー	チ	キ	ン	カ	レ	ー
	ラ					フ		ラ
	コ					エ		

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



杜 cafe クロスワードパズル



タテのヒント

- ①スケトウダラという魚の卵を使った〇〇〇スパゲッティを提供しています。
- ②生徒の手作りで提供している杜 cafe定番のデザートです。お好みで生クリームをかけてどうぞ。
- ③杜 cafeは調理も接客も本校の〇〇〇が行っています。
- ④季節にあった日替わりの〇〇〇を提供しています。器もファクトリーコース生徒の手作りです。
- ⑤生徒がメニューを考えた、なすとジャガイモが入った〇〇〇〇ピザです。
- ⑥〇〇〇ラテを飲みながら、ほっと一息。いつでも御来店お待ちしております。
- ⑦卵と生クリームがパスタに絡まり、濃厚な一品です。〇〇〇〇ー〇スパゲッティです。

ヨコのヒント

- (1)きれいな緑色をしています。南区で採れることでも有名な、〇〇〇〇のパウンドケーキ
(2)一から手作りで生徒が煮込んでいます。スパゲッティの定番メニューです。
(3)コーヒー〇〇〇も生徒の手作りのもので提供しています。
(4)スープカレーの「らっきょ」さん監修、杜cafe一番人気のメニューです。

～牛乳で健康な夏を過ごしましょう～

牛乳を飲んでいますか？ 学校や保育所などの給食には毎日提供されることが多い牛乳ですが、家庭で飲む量はあまり多くはないようです。そこで改めて、牛乳の魅力を紹介します。

牛乳に含まれる代表的な栄養素

牛乳と聞いて真っ先に頭に浮かぶ栄養素は、「カルシウム」ではないかと思います。カルシウムは、骨や歯を強くする働きが代表的ですが、その他にも筋肉の収縮に関与したり、情緒を安定させる働き、つまりイライラ感を抑えたり、安眠に役立ったりすると言われています。

カルシウムが不足して骨が弱くなると、骨折しやすくなり、特に高齢者の場合は、骨折が原因となって、そのまま寝たきりになってしまう危険もあります。

牛乳は「飲む」だけではもったいない

カルシウムは、牛乳から作られている製品（チーズやヨーグルト等）に多く含まれますので、牛乳以外の乳製品を食事やおやつとして取り入れるのもよい方法です。また、牛乳はそのまま飲むため、手軽に取り入れられるのもよい点ですが、ひと手間かけてミルク煮やシチュー、グラタン、プリンなど、牛乳を料理に使うこともお勧めです。

プリンよりも簡単にできるデザートの一つに、「ミルク餅」があります。「ミルク餅」とは、牛乳と片栗粉（と、お好みで砂糖）を入れて混ぜながら火にかけて、とろっとしたら完成です。黄な粉や黒蜜、はちみつなど、お好みでかけて食べるとよりおいしいです。是非、試してみてください。

牛乳の適量とは？

どんなに体によい飲み物でも、「牛乳さえ飲めば、他のものを食べなくてもよい」というわけではありません。牛乳だけでおなかを一杯にしてしまうと、牛乳に不足なビタミンCや食物繊維等は摂取できません。ビタミンCや食物繊維を摂取するためにも、野菜や果物、穀物（ご飯、パン、麺等）も組み合わせて食べることが大切です。どんな食品でも、食べ方にはバランスが大切です。

・・・ということで、牛乳の適量は、1日当たり、コップ1～2杯です。

“熱中症予防”にも、牛乳はお勧め

暑い季節を乗り越えるためには、上手に汗をかくことが大切です。汗は体温を下げて熱中症を予防してくれます。そのため、汗の多い季節に牛乳を飲むことは効果的です。冷たい牛乳が体温を下げてくれる、汗で出て行った水分を補ってくれる、という役割だけではありません。牛乳に含まれるたんぱく質から体内でアルブミンという成分が作られ、それが血管中の水分量を増やし、汗をかきやすくする働きがあるそうです。この効果を上手に利用したいですね。

お勧め！ミルククッキング

冷凍うどん（またはそうめん・ひやむぎ）で作る「カルボナーラ」

夏と言えば、麺料理を食べる機会が多いのではないかと思います。ざるそば・ざるうどん・そうめん・ひやむぎの代わりに、時には、こんな麺料理はいかがでしょう。牛乳を飲むだけでなく、食事の中に牛乳を手軽に取り入れることができます。

【材料】

うどん（冷凍うどんなど）	2 玉
ベーコン	30g
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 パック
ほうれん草（冷凍など）	30g
オリーブオイル	小さじ1
A { 生クリーム	100ml
牛乳	100ml
コンソメ	小さじ1
ブラックペッパー	適量



【作り方】

- ① うどんは、冷凍の場合は電子レンジで解凍する（パッケージに書いている解凍時間を参考に）。
（※ 乾麺や生麺ならゆでる。ほうれん草も、生の場合はゆでる。）
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは石突きを切って、ほぐす。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたらベーコンとしめじ、ほうれん草を入れ、ベーコンに焼き目をつける。
- ⑥ 弱火にし、A と、うどんを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 盛り付けてから、お好みでブラックペッパーをふる。

【ポイント】

- ・冷凍うどんは、電子レンジで解凍できるため、コンロを使う時間が短くなり、これも暑さ対策の1つになります。
- ・冷凍野菜（今回は、ほうれん草を使用）の活用も、ゆでる手間の節約と暑さ対策の両面から便利です。
- ・頂き物のそうめんや冷や麦が多く残っている時、冷やしそうめんが続いて飽きてしまった時などに、このようなアレンジメニューはいかがでしょう？
- ・そうめんや冷や麦を使う時は、少し硬めにゆでることが、おいしく仕上げるコツです。
- ・中に入れる具は、人参、キャベツ、ピーマンなど、冷蔵庫にある野菜、お好みの野菜に交換、追加をして、お楽しみください。

幸せレシピ

「主食＋主菜＋汁物＋デザート」という

1食分のレシピを紹介します。

カラフルハンバーグ



材料	2人分
卵	2個
木綿豆腐	80g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	20g
枝豆	20g
コーン缶	20g
塩コショウ	少々
パン粉	大さじ2.5
油	小さじ2
ケチャップ	20g

<作り方>

- ① 玉ねぎを油(分量外：少々)で炒め、粗熱を取る。
- ② 鶏ひき肉に①と木綿豆腐、卵・パン粉、枝豆・コーン、塩コショウを入れて混ぜる。
- ③②を2つ（または4つ）に成型し、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ケチャップをかけて完成。

材料	2人分
冷凍かぼちゃ	140g
冷凍ほうれん草	100g
舞茸	20g
みそ★	大さじ1強
しょうゆ・砂糖★	各小さじ2
すりごま★	小さじ1

かぼちゃとほうれん草の胡麻和え

<作り方>

- ① かぼちゃ・ほうれん草・舞茸をラップをして4分程、電子レンジにかける。
かぼちゃは2cm角に切る。
- ②①に★の調味料を入れてよく混ぜ合わせたら完成。



冷凍野菜使用で時短！

お麩とわかめのお吸い物



だしの風味を生かした
優しい口当たり！

材料	2 人分
お麩	3g
乾燥わかめ	小さじ 1
だし汁	300m l
しょうゆ ★	小さじ 1
食塩 ★	少々

<作り方>

- ① 乾燥わかめを水でもどしておく。
- ② だし汁に ★ を混ぜて沸騰させて火をとめる。
- ③ ②に、乾燥わかめを入れる。
- ④ 最後にお麩を入れて完成。



材料	2 人分
りんご	60g
砂糖 ★	12g
レモン果汁 ★	小さじ 1
ヨーグルト	140 g

りんごヨーグルト



<作り方>

- ① りんごは皮をむき、0.5～1 mm角に切る。
- ② 耐熱容器に①と ★ を入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1～2分加熱し、全体を混ぜる。
- ③ さらに、②のラップをせずに600Wで1～2分加熱し、粗熱を取る。
- ④ ヨーグルトを器に盛り、③をのせて完成。

食物繊維＋乳酸菌で
腸内環境整えよう！

足腰を強くしていつまでも自分らしく

「最近、階段が辛い」「歩くのが遅くなった」と感じることはありませんか？それは、足腰の筋力が少しずつ低下しているサインかもしれません。足腰の筋力は、歩く・立つ・座るなど日常の動作に欠かせません。だからこそ、今のうちから鍛えておくことが大切です。

スクワットなどの運動を続けることで筋力がつき、転倒予防にもつながります。自分のペースで無理なく続け、いつまでも自分らしく活動的な毎日を送りましょう。今回はスクワットよりも安全にできる「椅子スクワット」を紹介します。

おすすめ運動

椅子スクワット

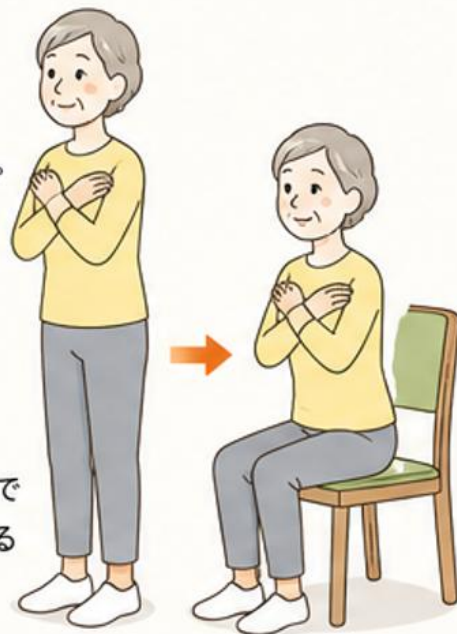
太ももやお尻の筋肉を鍛え、
立ち上がりや歩行をラクにします。

やり方

- ① 椅子の前に立つ
- ② 背筋を伸ばしたまま、
ゆっくり腰を下ろす
- ③ 椅子に軽くお尻がつくくらいまで
下ろしたら、ゆっくり立ち上がる
- ④ 10回を目安に行う

ポイント

- ・膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ・痛みがあるときは、無理せず回数を減らしましょう
- ・安定した椅子を使い、必ず周囲の安全を確認しましょう



脳トレ①解答

ひながな並べ替え問題

1. ラムネ
2. 花火（はなび）
3. そうめん
4. かきごおり
5. キャンプ
6. 蚊取り線香（かとりせんこう）
7. 金魚すくい（きんぎょすくい）
8. アイスcream
9. とうもろこし
10. ウォータースライダー

バラバラに並べられている複数の文字を頭の中で、どんな単語になるか考える作業は、記憶力や集中力が鍛えられ、認知症の予防にもつながると言われています。また、答えを見つけたときに得る達成感、脳を刺激してストレスを軽減し、前向きな気持ちをもたらす効果があると言われています。いかがでしょうか。早速、効果はありましたか？

脳トレ②解答

ひながな並べ替え問題②

1. なつやすみ
夏休み
2. むぎわらぼうし
麦わら帽子
3. ひやしちゅうか
冷やし中華

なぞなぞ問題

1. スイカ：「イカ」の頭に「ス」を付けたすと「スイカ」になりますね。
2. 盆踊り（ぼんおどり）：ぼんお「どり（鳥）」

皆さんは盆踊りをしたことはありますか？

音楽に合わせて体を動かす盆踊りは、健康のためにも適した運動です。

3. 風鈴（ふうりん）：「風鈴」は風が吹くとききれいな音を鳴らしますが、
風がやむと音が鳴りません。

4. 朝顔（あさがお）：ライオンは「ガオー」と言いますね。

「朝に吠える」→「朝にガオー」で「あさがお」になります。

脳トレ③解答

夏の穴埋めクイズ

1. はなび（花火）
2. かいから（貝殻）
3. もうしょ（猛暑）
4. すいかわり（すいか割り）
5. きんぎょすくい（金魚すくい）
6. カーネーション

夏に関する言葉ばかりでした。全問正解できましたか？

脳トレ④解答

仲間外れの漢字探し



仲間外れは、○のとおりでした（「眼」の中に「眠」が隠れていました。）
よく似ていますね。

夏は、暑さのために、よく「眠」れない日も多いかもしれませんね。
そんな時は、日中に外出をして、太陽の光を浴びながら体を動かすと、快「眠」につながりやすいといわれています。

但し、外出の際には、強い日差しで、「眼」を日焼けしないように、
サングラスで目を保護するなど、「眼」の健康にも気を付けてください。

脳トレ⑤（解答）

問題1

1. トウモロコシのヒゲの数

トウモロコシの粒の数は、ヒゲの数と同じです。
トウモロコシのヒゲは、トウモロコシの「めしべ」で、
1粒から1本ずつ生えています。

問題2

2. 火を通りやすくするために

ドーナツを調理する際、生地を火を通りやすくするために、
真ん中に穴があいています。

問題3

1. トマト

トマトはかつては食用ではなく、鑑賞用として栽培されていました。
ある人が空腹に耐えかねて食べたところ、
美味しかったため食用として広まったと言われています。

脳トレ⑥（解答）

第1問 ち か み ち 答え： ち

第2問 す ぱ い す 答え： す

第3問 こ む ぎ こ 答え： こ

第4問 く じ や く 答え： く

第5問 と ー す と 答え： と

第6問 や ま ご や 答え： や

第7問 し か え し 答え： し

第8問 み ず う み 答え： み

第9問 り よ う り 答え： り

第10問 の り も の 答え： の

脳トレ⑦（解答例）

- ① 今、縁日 → 答 一人前
いまえんにち → いちにんまえ
- ② 神も殴り → 答 雷雲
かみもなぐり → かみなりぐも
- ③ やな仕組みだ → 答 悔し涙
やなしくみだ → くやしなみだ
- ④ 許可証 → 答 教科書
きよかしょう → きょうかしよ
- ⑤ コウ君がね... → 答 高学年
こうくんがね → こうがくねん

脳トレ⑧（解答）

- ① こ
↓
み → と → り
↓
も 答 と
- ② と
↓
な → ま → え
↓
と 答 ま
- ③ け
↓
よ → は → く
↓
い 答 は
- ④ あ
↓
つ → く → え
↓
び 答 く
- ⑤ き
↓
つ → ぼ → み
↓
う 答 ぼ
- ⑥ て
↓
ひ → に → ち
↓
す 答 に

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

ストアコース



キッチンコース



アグリコース



ファクトリーコース



クリーンアップコース



サポートコース

6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6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

◆営業時間

火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆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

営業日については、
学校 HP や
instagram を
ご確認ください！



MINAMORICAFFE

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	3,300
	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	3,630
	ハイエース・キャラバン・RV車	4,950
オイル交換	1ℓ	1,200+工賃550
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1,100
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代 +工賃1,650
バッテリー交換	軽・コンパクトカー	部品代10,000～ +工賃1,650
	ミニバン・ワンボックスカー	部品代14,000～ +工賃2,750
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代23,000～ +工賃3,850
室内清掃	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
洗車	軽・コンパクトカー	1,980
	ミニバン・ワンボックスカー	2,640
	ハイエース・キャラバン・RV車	2,750
ワックス洗車	軽・コンパクトカー	2,750
	ミニバン・ワンボックスカー	3,300
	ハイエース・キャラバン・RV車	3,850

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	9,350
	14インチ以上	13,200
代車貸出料	車種等一律 1日/日数分	2,200
ウォッシュ液	1ℓ(車検時サービス)	220
ナビ取付	取付工賃	11,000～
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	5,500～
	フロント+リアセット 取付工賃+部品代別途	13,200～
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	5,500～
法定 24か月点検	小型車・軽自動車(5ナンバー)	25,000
	普通車(3ナンバー)	27,000
	代行料(重量税等は別途)	11,000
12ヵ月点検	要相談(車種により変動)	11,000～
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	1,320～
冬用ワイパー		2,200～

豊生会職員

表示金額より**5%引**

※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

+

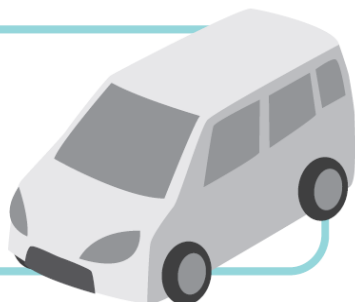
各種点検

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

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

A large dashed rectangular box with rounded corners, intended for writing notes. The box is empty and occupies most of the page below the title.

メモ



メモ



「ニルカジ」作成者一覧

札幌保健医療大学

- ・脳トレ①～④ 看護学科1年 上園椿・大江美月・鈴木菜々美
- ・健康知恵袋1 栄養学科2年 太田昌宏、小野寺咲果・田辺菖太郎
- ・幸せレシピ 栄養学科3年 池野彩花・大貫真央・藤野桜子

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

- ・表紙塗り絵
- ・みな杜キッチンコース紹介 キッチンコース

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8年7月21日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会