

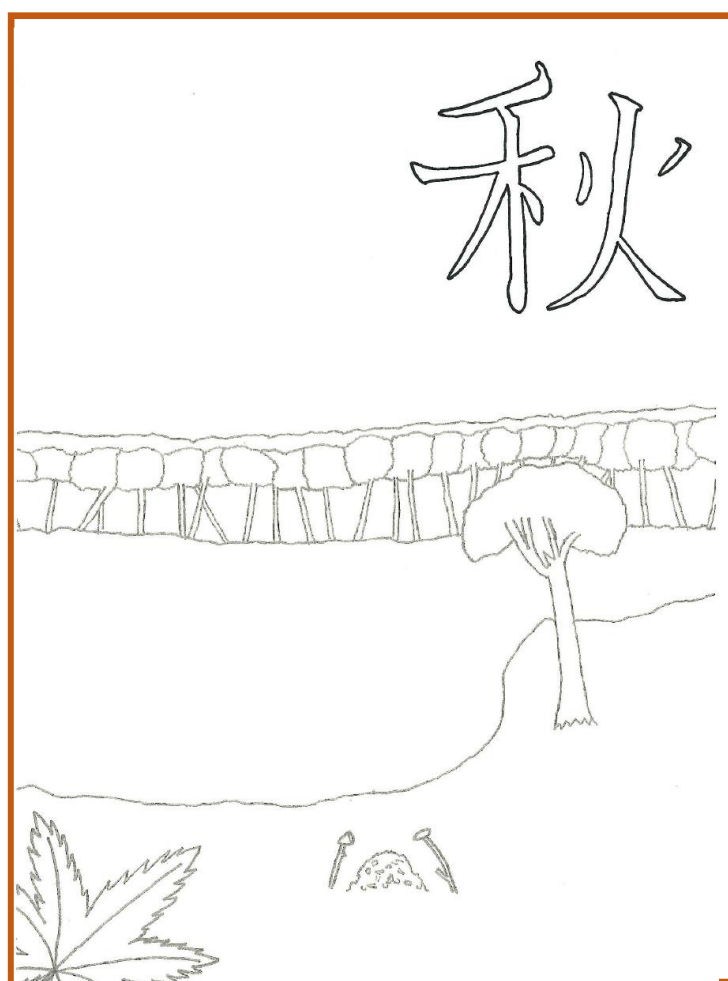


ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 19 シーズン 5

2026 秋号

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 秋号 VOL.19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。

紅葉のシーズンになりましたね。

札幌のおすすめ紅葉スポットを調べてみました。是非一度ご覧になってください。

1. 古い歴史をもつ都心のオアシス 「中島公園」
2. 都市構造物と木々の対比を楽しむ 「大通公園」
3. 野生のエゾリスと出会うチャンスも 「丸山公園」
4. 水源地を囲む森を散歩 「西岡公園」
5. 豊平川のほとりで憩いの時間を 「藻南公園」
6. コキアとコスモス、遠景の里山を眺望 「滝野すすらん丘陵公園」
7. 真っ赤な紅葉のトンネルが見もの 「平岡樹芸センター」

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、一年で一番忙しいタイヤ交換の時期になりました。利用者さんも職員も安全に交換させていただきます。

またボランティアの方に協力していただいたニルスファームの「ニルス味噌の蔵出し」も無事終わることができ、大変おいしい味噌が出来ました。今回の味噌は、ニルスファーム産の大豆 100 パーセントです。種まきから収穫まで、一生懸命に育てた大豆なので、想いもあり、さらにおいしく感じます。

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 】冬号 シーズン6 VOL.20（最終回）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

◆みなみの杜アグリコースからの紹介・・・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 アグリコース

◆健康知恵袋 1 秋を元気に過ごすために大切な「朝食のすすめ」
・・・・・・・・・・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 「冬道で転ばないからだづくり」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



脳トレ①（解答は 18 ページ）

問題1 バラバラの文字を並び替えて、秋に関する言葉にしてください。

1. 「きつみ」 → 答え：（ ）
2. 「じもみ」 → 答え：（ ）
3. 「むすずし」 → 答え：（ ）
4. 「いもきや」 → 答え：（ ）

問題2 なぞなぞ：

Q：秋になるとよく食べる「さつまいも」。この中に隠れている「生き物」は何？

答え：（ ）

問題3 仲間外れクイズ：どれか一つだけ仲間外れがあります。見つけてください。

1. かき・すいか・ぶどう・りんご → 答え：（ ）
2. いちょう・きんもくせい・さくら・もみじ → 答え：（ ）
3. かぼちゃ・くり・さつまいも・とうきび → 答え：（ ）
4. おくら・きゅうり・トマト・まつたけ → 答え：（ ）
5. さけ・さば・さわら・さんま → 答え：（ ）

問題4 穴埋めクイズ：秋の味覚として有名な魚です。

- に入る漢字を書いてください。また、それは、何と読みますか。



刀魚 → 読み方：（ ）

Q1：植物の写真と「○の数」を参考に何という植物か（何という植物の花か）当ててください。
分からない時は、ヒントを参考にしてみてください。

Q2：Q1の答えの中の6つの○を並べ替えると、秋の「植物の名前」が現れます。

① ○○



② ○○○○○



③ ○○



④ ○○○○



⑤ ○○○



⑥ ○○○



Q2 の答え

○○○○○○○

ヒント

①炊き込みご飯にするとほくほく、ほんのり甘くて美味しい

②ほくほく系とねっとり系があり、好みが分かれるかも？

③有名な昔話にも出てくる果物。緑色はまだかたい！ 種が大きいアレ

④鍋料理には欠かせない！ 寒くなると出番が増える葉野菜

⑤香りが特徴の野菜。主に食べる部分は茎でシャキシャキ。スープやサラダ等に使用

⑥主に赤色のものが多いが、黄色や緑色の品種もある。白雪姫に登場するアレ

Q. 下の文章には少し “おかしい部分” があります。

文章の間違いを探して、きれいな文章に直しましょう。

（※おかしい部分に下線を引いて、適切な言葉に修正してみてください）

私は、毎朝夫とラジオ体操をするのが日課です。私の1日の始まりは朝の4：00 でゆったり朝ご飯を作ります。今日は栗ご飯を作りながら、さんまを焼いています。もうすっかり秋になりました。庭では満開の桜が風に揺れています。

そして夫が5：00 に起きて来た後、一緒にお茶を飲みながらお話をするので。

私はこの時間がとても好きで、一番のしあわせを感じます。

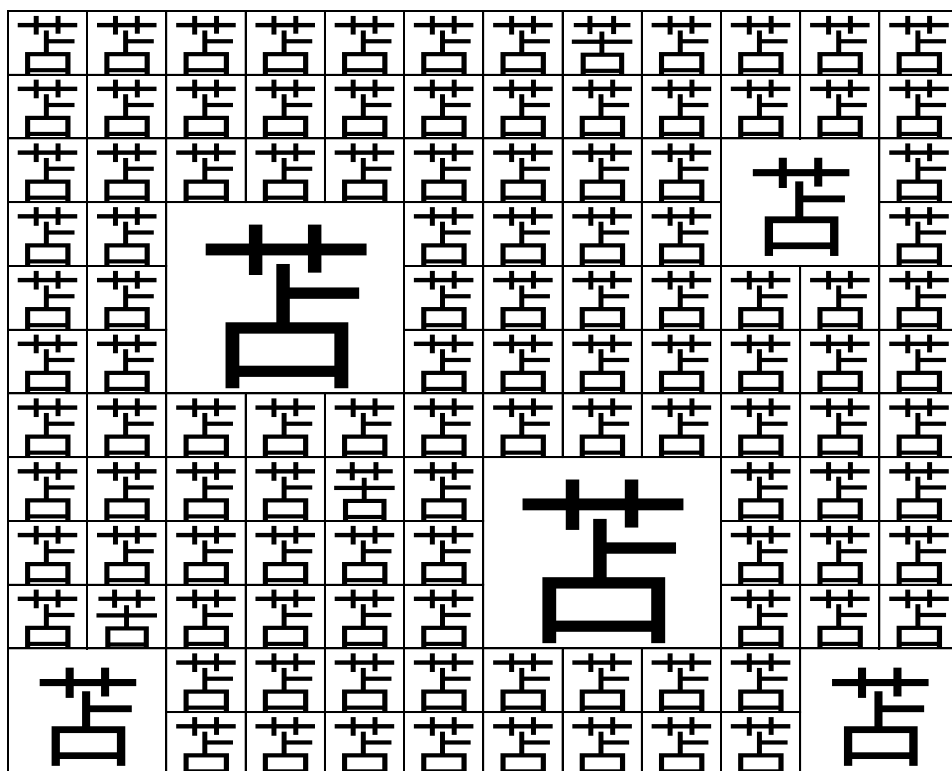
そして6：00 にはラジオ体操の準備をして、いつものように体を動かした後、二人で食べる朝ご飯は格別なものです。

上の絵と下の絵には違うところがあります。見つけてみてください。

また、違う数は、いくつでしたか？

答え（ つ ）



[illegible]

〇〇に連続して入るひらがな1文字は？

例題

〇 〇 さ ま

ヒント：とても偉いです。

答え： お

第1問

〇 〇 し

ヒント：畑によくいます。

答え： _____

第2問

ま ん と 〇 〇

ヒント：霊長類です。

答え： _____

第3問

ば 〇 〇

ヒント：スイーツに良く使われます。

答え： _____

第4問

〇 〇 ま い

ヒント：正月とかに現れます。

答え： _____

第5問

き 〇 〇 き

ヒント：丈夫なクチバシを持っています。

答え： _____

第6問

〇 〇 ろ

ヒント：大切なのはお金ではなく・・・

答え： _____

第7問

う く 〇 〇

ヒント：楽器です・・・

答え： _____

第8問

〇 〇 ん ば

ヒント：韓国料理です。

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？

嘘宴会

例

う そ え ん か い

→

演奏会

答

え ん そ う か い

天使か伊豆

①

て ん し か い ず

→

答

ツケが消えた

②

つ け が き え た

→

答

本気よ…撃て！

③

ほ ん き よ う て

→

答

離婚トーク

④

り こ ん と ー く

→

答

今日、書くよ

⑤

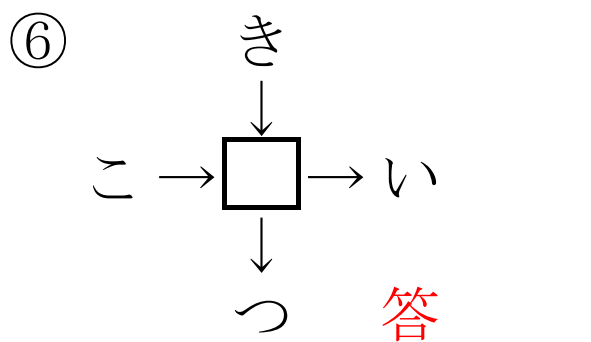
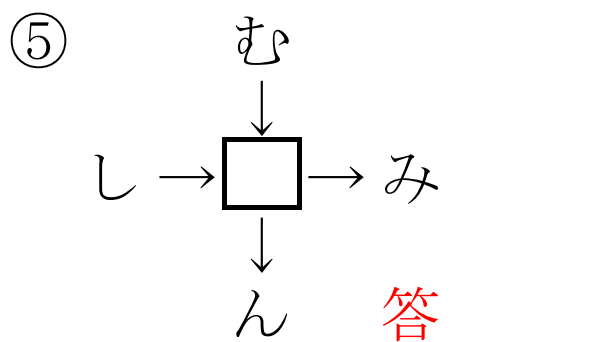
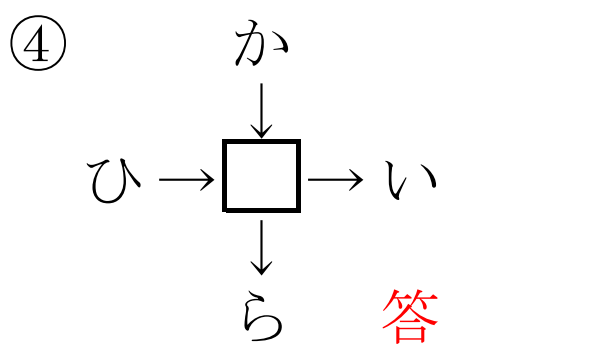
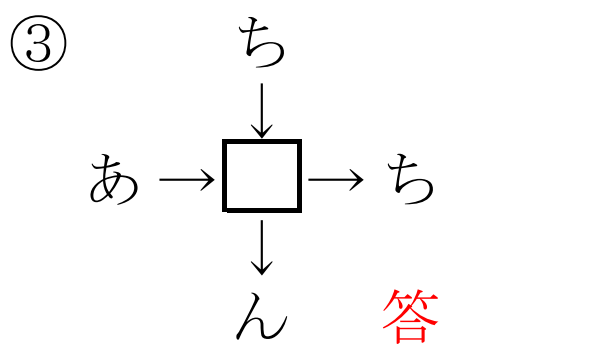
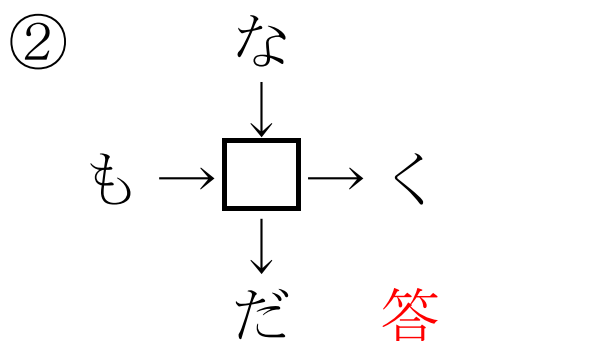
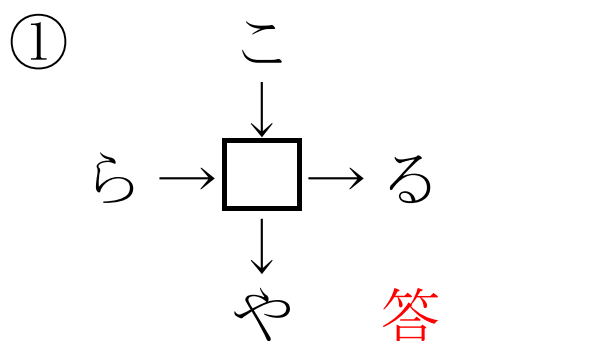
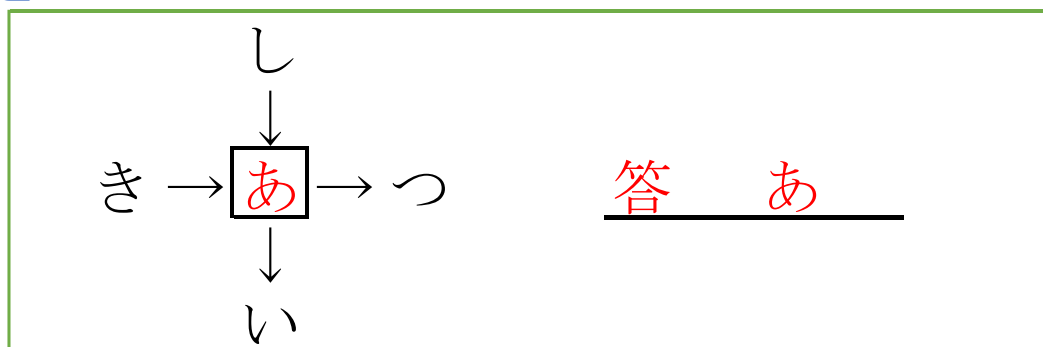
き よ う か く よ

→

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



ダイコン1本4kg！

アグリ新聞



今年のダイコンは
太くて長い！
味もみずみずしく
柔らかダイコン！

アグリ産野菜は無農薬栽培！

今年で開校から十年目を迎えた市立札幌みなみの杜高等支援学校（以下、みな杜）は、お客様に「安心・安全・新鮮な野菜を届ける」ため、無農薬栽培を実践しています。栽培品種は約二十種類で校内の「杜のふ」に納品してカフェメニューの食材として利用したり、カフェ営業日に不定期で野菜販売をしたりしています。

今年は7月7日に圃場に直播したダイコンが見事に育ちました。種屋さんのアドバイスを受けて、マルチひとつの穴に一粒ずつ種を植え、点圧（種をまいた場所を上から軽く押さえて固める作業）は上



を歩くようにして踏むくらいがちょうど良いという教えの通りにやってみました。（種を植えたところを長靴で踏んで歩く不安そうな生徒の顔が忘れられません…）

時が経ち、見事に発芽したダイコンは、アドバイスのおかげで間引きの手間が省け、芽が出なかったところだけに種を追加して植えることで、種の消費を減らすことにもつながりました。

一本あたり4kgの特大サイズ

9月26日の「みな杜マルシェ」では、例年みな杜アグリコースが育てた野菜を販売しています。今年はダイコンの葉もセットにして販売し、葉の新鮮な食感を喜んでいただきました。一本で4kgの特大サイズのダイコンもありましたが、中心にすが入ってカサカサにならず、みずみずしいダイコンができました。

アグリの仕事

通

信

春～秋



区画整理→耕耘→畝立て①



畝立て②→施肥→間縄→マルチ張り①



マルチ張り②→→→→収穫（札幌黄・ニンニク）



暑かった夏が終わり、あっという間に秋がやってきました。今年の夏は、昨年よりも真夏日、猛暑日が少なかったため、過ごしやすかったという声も多く聞かれますが、それでも、気温は平年よりも上昇しました。そのため秋の体には、疲れの症状「秋バテ」や「風邪」が襲ってきがちです。そんな不調を解消するためにも大切なものの1つが「朝食」です。

なぜ、朝食がおすすめなのか、どんな内容にするとより効果的なのかについてお伝えします。

朝食を食べると得られること

- 眠っていた体を、目覚めさせる。
- 体温を上げ、疲労を回復し、集中力を高め、元気に動くことができる。
- 脳にエネルギーを補給する。
- 「食欲の秋」であっても、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になる。
- 血糖値急上昇を予防し、糖尿病などの生活習慣病予防になる。・・・など

お勧め朝食は、“3つ”の栄養素がバランスよく含まれるもの

以下の3つが揃っていると、栄養バランスが良い朝食と言えます。

1 ごはんやパンなどの でんぷん質を含む 「炭水化物」 脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。 〈炭水化物の食品例〉  ・ ごはん・パン ・ 麺 ・ いも類 ・ シリアル など	2 牛乳やヨーグルト、 チーズ、卵などの 良質な「たんぱく質」 たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。 〈たんぱく質の食品例〉  ・ 肉 ・ 魚 ・ 乳製品 ・ 納豆・豆腐 など	3 野菜やくだものなどの 「ビタミン、ミネラル類」 体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。 〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉  ・ 野菜類 ・ 果物 ・ 海藻類 など
--	---	---

朝食をできるだけ簡単に準備するコツ

- 手軽に食べられる食材を常備する。
(納豆、豆腐、卵、ヨーグルト、チーズ、ミニトマト、果物など)
- 前日の夕食を多めに作って、翌朝に使いまわす。
(味噌汁、スープ、煮物、ゆで野菜など)
- 市販の食材も上手に活用する。
(インスタントスープ、カット野菜、冷凍野菜、缶詰、レトルト食品、野菜ジュースなど)



簡単お勧め朝食メニュー

日頃、食べやすいもの、作りやすいものは何でしょうか。ご飯でしょうか、パンでしょうか。

「炭水化物＋たんぱく質＋ビタミン・ミネラル」を考えて料理数を揃えるのが難しいと思われる方は、1品の中に色々な具を入れることで、簡単に栄養バランスが整えられます。以下のような料理がその代表例です。参考にいただければ、うれしいです。

ご飯アレンジ

- ・おにぎり
(具を入れて冷凍しておくのもお勧め)
- ・卵かけご飯、目玉焼き丼
- ・ウインナー丼、肉野菜炒め丼
- ・お茶漬け、雑炊



パンアレンジ

- ・食パンの上に、好きな具をのせるだけでできます。
野菜やたんぱく質も一緒に摂取できるため、とてもお手軽です。
- ・特におすすめの具材は、トマト、アボカド、チーズ、サラダチキン、ハム、ベーコン、卵
冷凍のブロッコリーやほうれん草、など
- ・焼かずにそのまま⇒「オープンサンドイッチ」
- ・カリッと焼くと⇒「ピザトースト」・「お好みトースト」



餅アレンジ

- ・トーストの「パン」の代わりに「餅」にして焼く「餅ピザ」もお勧め。
- ・おすすめの具材は、トマト、コーン、キムチ、ツナ、しらす、ソーセージ、チーズ、のりなど



シリアルアレンジ

- ・「シリアル＋牛乳」だけでなく、果物や黄な粉などをたすと、簡単にバランスがよくなります。

幸せレシピ

この時期に美味しい食材を
彩りよく組み合わせました。

プルコギ丼

材料 2人分

白飯	2 膳
牛肉	70g
椎茸	1 個
人参	1/6 本
ピーマン	中 1 個
玉ねぎ	小 1 個
油	小さじ 1 弱
☆しょうゆ	小さじ 2 弱
☆料理酒	小さじ 2 弱
☆砂糖	小さじ 1 弱
いりごま	ひとつまみ

<作り方>

- ①椎茸、玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りに切る。
- ②フライパンに油をひき、①の野菜に火が通ったら牛肉を加え、炒める。
- ③ ②に☆の調味料を絡める。
- ④ 仕上げに、いりごまをかける。
- ⑤ 白飯の上に、④をのせて、完成。

☆の「合わせ調味料」の代わりに
市販の「焼肉のたれ」を使うと、
より手軽に作れます。

海苔とブロッコリーのナムル

材料 2人分

ブロッコリー	小房	5～7 個
☆釜揚げしらす		大さじ 2
☆いりごま		ひとつまみ
☆焼きのり		1 / 5 枚
☆めんつゆ（2 倍濃縮）		小さじ 1
☆ごま油		1～3 滴

<作り方>

- ①ブロッコリーを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。
（600W で 1 分程）
- ②①に☆を加えよく混ぜる。



ブロッコリーは栄養素が豊富な野菜です。
代表的な栄養素は、ビタミンC、ビタミンK、
たんぱく質、葉酸、食物繊維などです。

彩り野菜オムレツ



材料 2人分

卵	1個
☆ほうれん草	1株
☆しめじ	1/4袋
☆ミニトマト	中2個
♥ピザ用チーズ	大さじ1強
♥牛乳	大さじ1.5
♥塩	ひとつまみ
♥こしょう	少々
有塩バター	小さじ1弱

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り、☆と♥を混ぜる。
- ③ フライパンにバターをひき、温まったら①を注ぎ、軽く焦げ目がついた後、ひっくり返して蒸し焼きにする。

卵に入れる野菜はお好みでどうぞ。
冷凍野菜を使うとより手軽に出来ます。



塩麴とかぼちゃのスcoopコロッケ

材料 2人分

かぼちゃ	100g
☆蒸し大豆	大さじ1/2強
☆絹ごし豆腐	1/10丁
☆ツナ（水煮）	大さじ1強
☆塩麴	小さじ2
♥パン粉	大さじ2
♥オリーブ油	小さじ2/3
♥乾燥パセリ	ふたつまみ

<作り方>

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する（600Wで2分程）。
- ② 加熱したかぼちゃに☆を加えて、マッシュしながら混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに♥を入れ、茶色になるまで炒る。
- ④ カップに②を入れ、上に③をのせる。

塩麴は、素材のうま味を引き出し、まろやかにしてくれる便利な調味料です。

塩麴とかぼちゃの
スcoopコロッケ

彩り野菜オムレツ

海苔とブロッコリーのナムル

プルコギ丼



冬道で転ばないからだづくり

雪が積もる前に、足もとの「3つの力」を準備しましょう

まもなく雪の季節です。札幌市消防局のまとめによると、令和7年度の冬(11月～3月)に札幌市内で雪道の転倒により救急搬送された方は2,060人にのぼり、特に12月から2月にかけて多くなっています。転倒で手首や太ももの付け根を骨折すると、その後の生活が大きく変わってしまうこともあります。

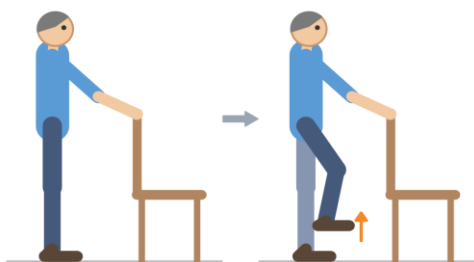
転ぶ原因は、つるつる路面だけではありません。「片足で体を支える力」「かかとを持ち上げて踏ん張る力」「つま先を持ち上げる力」が弱くなっている方ほど、滑ったりつまずいたりしやすい傾向があります。冬道では、片足に体重が乗った一瞬にバランスを崩しやすく、つま先が上がらない「すり足」は、わだちや雪のかたまりに引っかかる原因になります。

この3つの力は、家の中で少しずつ鍛えることができます。雪が降る前の今から始めて、冬本番に備えましょう。

冬道を歩くときのコツ

- 歩幅は小さく、足の裏全体でそっと着地する(いわゆる「ペンギン歩き」)
- 体の重心はやや前に。手袋をして、ポケットに手を入れずに歩く
- 横断歩道の白線、車の出入り口、店や地下鉄の入り口付近は特に注意
- 滑り止めのついた靴を選び、時間に余裕をもって出かける

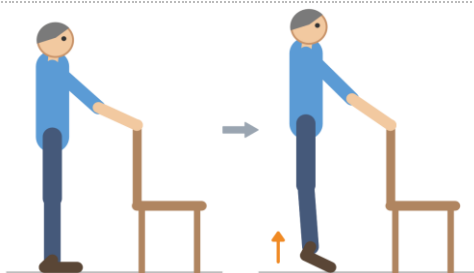
今日から始める 足もとの体操



① 片脚立ち 左右1分ずつ・1日3回

椅子の背やテーブルにつかまり、片足を床から少し浮かせて立ちます。

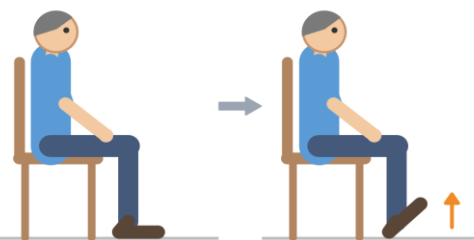
ポイント:体がぐらつかない程度につかまってOK。転ばないことが第一です。



② かかと上げ 10～20回

椅子の背につかまって立ち、ゆっくりかかとを上げて、ゆっくり下ろします。

ポイント:上で1～2秒止めるとより効果的です。ひざは伸ばしたままで。



③ つま先上げ 10～20回

椅子に座り、かかとを床につけたまま、つま先をゆっくり持ち上げて下ろします。

ポイント:すねの前の筋肉を使います。テレビを見ながらでもできます。

※運動中に痛みやめまいが出たときは中止してください。治療中の病気がある方は、始める前に主治医にご相談ください。息を止めず、数を声に出して数えながら行いましょう。

脳トレ①解答

問題1 バラバラの文字の並び替え

1. つきみ（月見）、2. もみじ（紅葉）、3. すずむし（鈴虫）、4. やきいも（焼き芋）
・・・どの言葉からも、秋を感じますね。

問題2 なぞなぞ

答え：イモムシ（理由：さつま「いも」だから）

解説：「イモムシ」は、芋虫とも書きます。蝶や蛾の幼虫の総称で、秋の季語です。
春から目にすることのある幼虫ですが、秋が一番ふっくらとした体つきです。

問題3 仲間外れクイズ

1. すいか：すいかは、夏が旬の果物、他は秋が旬の果物です。
2. さくら：さくら（桜）は、春の季語、他は秋の季語です。
3. とうきび：とうきび（とうもろこし）は、夏が旬、他は秋が旬の食物です。
4. まつたけ：まつたけは秋が旬のきのこ類、他は夏が旬の野菜類です。
5. さわら：さわら（鱈）は、春が旬の魚、他は秋が旬の魚です。

問題4 穴埋めクイズ

答え： 秋 刀魚 / 読み方：さんま



秋の味覚と言えば、コレ！ と言ってもいいくらいの代表格なのではないでしょうか？
「秋刀魚の塩焼き」は、お好きですか？

脳トレ②解答

秋のきれいな植物たち

Q1：①栗（くり）、②さつまいも、③柿（かき）

④白菜（はくさい）、⑤セロリ、⑥りんご



Q2：金木犀（きんもくせい）

秋にオレンジ色の小さな花を咲かせます（右の写真）。
強い芳香を放つ常緑小高木です。

脳トレ③解答

おかしい部分はどこだろう？

おかしい部分 → 満開の桜 （理由：桜は「春」の植物です）

適切な表現例 → 満開のコスモス（秋桜）、満開の菊、

または、紅葉したもみじ、黄色く色づいたイチョウなどの

秋の植物にする必要があります。

※解説：栗ご飯やさんまなどの言葉から、この文章の内容は、ある秋の1日だといことがわかります。秋に桜は咲きません。きれいな文章にするためには庭に植えられているものを「秋の植物」にすることが適切です。

脳トレ④解答

まちがいさがし

答え：違う数は、6つ

違う箇所は以下の通り

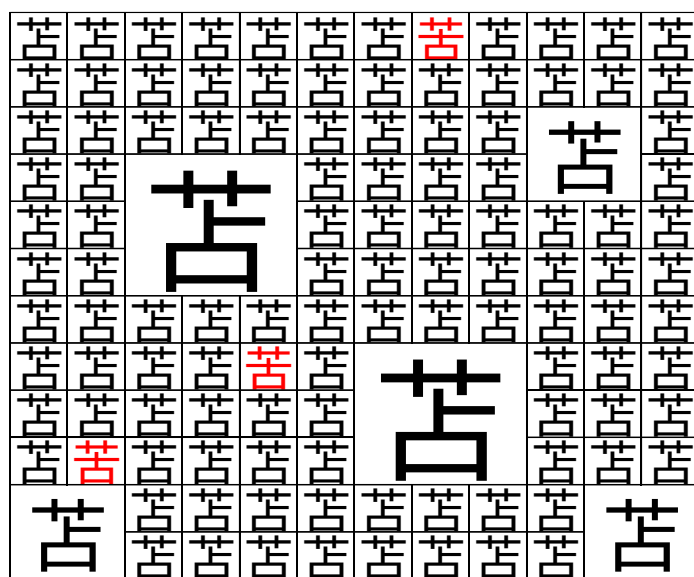
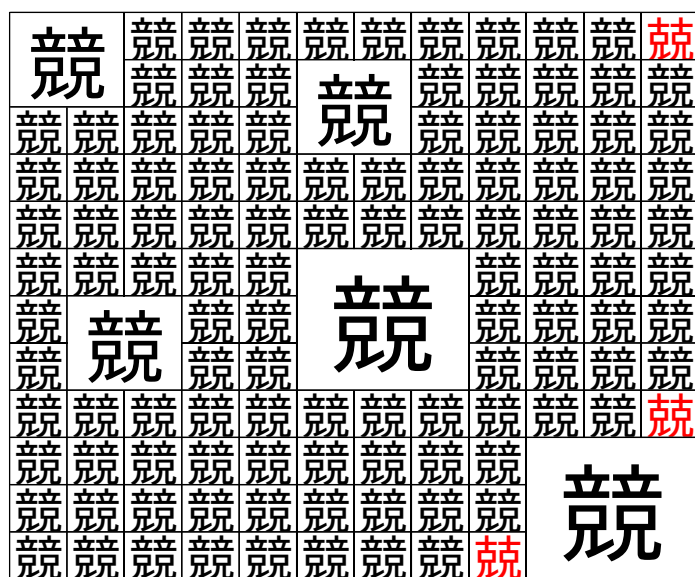
（○印と→の箇所）



- 左側の雲が1つ消えている
- 子供の口の形
- 子供の服のポケットが無い
- もみじが、いちょうに変更
- タヌキが消えている
- 子供の服の色が違う

全て見つけれましたか？

脳トレ⑤（解答）



脳トレ⑥（解答）

第1問 か か し

答え： か

第2問 ま ん と ひ ひ

答え： ひ

第3問 ば な な

答え： な

第4問 し し ま い

答え： し

第5問 き つ つ き

答え： つ

第6問 こ こ ろ

答え： こ

第7問 う く れ れ

答え： れ

第8問 び び ん ば

答え： び

脳トレ⑦（解答例）

- 天使か伊豆 回転寿司
- ① てんしかいず → 答 かいてんずし
- ツケが消えた 血液型
- ② つけがきえた → 答 けつえきがた
- 本気よ…撃て！ 天気予報
- ③ ほんきようて → 答 てんきよほう
- 離婚トーク コンクリート
- ④ りこんとーく → 答 こんくりーと
- 今日、書くよ 歌謡曲
- ⑤ きょうかくよ → 答 かようきょく

脳トレ⑧（解答）

- ① こ
↓
ら → べ → る
↓
や 答 べ
- ② な
↓
も → ふ → く
↓
だ 答 ふ
- ③ ち
↓
あ → き → ち
↓
ん 答 き
- ④ か
↓
ひ → め → い
↓
ら 答 め
- ⑤ む
↓
し → げ → み
↓
ん 答 げ
- ⑥ き
↓
こ → せ → い
↓
つ 答 せ

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！



MINAMORICAFE

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



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 川崎唯、木村梨乃、下條乃愛、成田歩優
- 健康知恵袋 1 栄養学科 4 年 川岸満帆子、福島彩由
- 幸せレシピ 栄養学科 3 年 大貫真央

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
- みな杜アグリコース紹介 アグリコース

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 10 月 20 日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会