

保健センターだより

松原町1-23-1 中村区役所等複合庁舎2・3階
 TEL: 433-3005 FAX: 483-1131
 場所の記載のないものは保健センターで行います。
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中村区休日急病診療所 TEL: 471-8311
 救急医療情報センター TEL: 263-1133
 名古屋北歯科保健医療センター TEL: 915-8844

申込・
問合先

保健感染 保健感染症担当
TEL 433-3092

健康づくり 精神保健・健康づくり担当
TEL 433-3093

衛生薬務 住居衛生・薬務担当
TEL 433-3064

保健看護 保健看護担当
TEL 433-3094

※**予約**は予約制

乳幼児健康診査

保健感染

健診名	健診日	対象児の生年月日	受付時間など
3(4)カ月児	4/23(火)	令和5.12.15~12.29生	第一子は午前8:50~9:10 第二子以降は午前8:50~9:20
1歳6カ月児	4/17(水)	令和4.9.1~9.15生	午後1:00~2:00 持物: 歯ブラシ、タオル
	4/24(水)	令和4.9.16~9.28生	
	5/8(水)	令和4.9.29~10.12生	
3歳児	4/11(木)	令和3.3.20~4.9生	

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
 ☆1歳6カ月児健診・3歳児健診時に希望者にフッ化物塗布を実施します(費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書をお持ちください)
 ☆個別通知の届かない方は、保健感染症担当までお問い合わせください

乳幼児の予防接種

保健感染

- ロタウイルス
- ヒブ(インフルエンザ菌b型)
- 小児肺炎球菌
- B型肝炎
- ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(4種混合ワクチン)
- BCG
- 麻しん・風しん(MRワクチン)
- 水痘
- 日本脳炎
- ジフテリア・破傷風(2種混合ワクチン)

☆母子健康手帳を忘れずにお持ちください
 ☆複数回接種する予防接種は、接種間隔を守って接種しましょう
 【市ウェブサイト】
 ☆予防接種についてのお尋ねは、市ウェブサイトをご覧くださいか、保健感染症担当までお問い合わせください



健康元気クラブ ☆4日間コース

予約 **健康づくり**

日程	内容
1日目 5/28(火)	医師の話・保健師の話
2日目 6/4(火)	レクリエーション、栄養の話
3日目 6/25(火)	歯科の話、栄養の話
4日目 7/16(火)	運動指導、栄養の話

時間 午後1:45~3:30
受付 午後1:30~1:45
対象 区内在住の65歳以上の方で、初めて受講する方
申込 4月15日(月)午前9:00から電話で先着順

スズメバチによる刺傷被害を防ぎましょう

衛生薬務

4月と5月は、スズメバチ類危害防止運動期間です。4月中旬ごろから、女王バチがハチの巣を作り始めます。働きバチが増える前に、家の周りにハチの巣がないか点検し、被害を未然に防ぎましょう。

親と子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
子どもの歯の健康教室 予約 保健感染	4月11日(木) 午前9:30~10:30	内容 歯科健診、歯みがき指導、栄養相談 ☆希望者にフッ化物塗布 (費用720円。生活保護世帯減免あり。生活保護受給証明書をお持ちください) 対象 就学前の乳幼児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
離乳食教室 予約 保健感染	4月19日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳食中期(2回食)の話、赤ちゃんのお口や歯の話、試食(乳児のみ)、個別相談 対象 令和5年8月~9月生まれの乳児とその保護者、16組 持物 母子健康手帳、筆記用具、乳児用エプロン、乳児用スプーン 申込 4月11日(木)午前9:00から先着順
はじめての歯みがき教室 予約 保健感染	4月25日(木) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、むし歯菌チェック、栄養の話 対象 令和5年5月~7月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、タオル 申込 4月18日(木)午前9:00から先着順
モグモグ相談 予約 保健感染	4月25日(木) 午後1:00から	内容 赤ちゃんの食事に関する個別相談 持物 母子健康手帳 申込 4月23日(火)まで予約受け付け
子どものアレルギーとぜん息相談 予約 保健感染	4月25日(木) 午後2:00~3:00	内容 専門医による診察・相談と個別指導(保健・栄養の相談) 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)とその保護者、6組 申込 4月23日(火)まで予約受け付け
母乳相談 予約 保健看護	4月30日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 4月26日(金)まで予約受け付け
ニューファミリーセミナー クッキング (妊娠中のママ・パパ教室) 予約 保健感染	5月10日(金) 午前9:45~11:30 受付:午前9:30~9:45	内容 食の安全の話(食品衛生のポイント)、簡単朝食クッキング、離乳食作りのヒント(調理実習) 対象 妊娠中の方とその配偶者 持物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾 申込 5月2日(木)まで予約受け付け
ニューファミリーセミナー ☆2日間コース (妊娠中のママ・パパ教室) 予約 保健感染	1日目:5月13日(月) 2日目:5月20日(月) 午後1:15~3:30 受付:午後1:00~1:15	内容 助産師による妊娠・出産の話、沐浴実演、妊娠期の食事の話、歯の話 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 ウェブサイトで5月2日(木)午前10:00から先着順

心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
HIV検査 予約 保健感染	毎週水曜日 午前9:00から (休日を除く)	無料。ウェブサイトで申し込み。【ウェブサイト】 陰性結果は、採血後1時間程度で書面にてお知らせします(判定保留の場合は1週間後) ☆証明書発行不可 ☆正確な結果を得るため、感染の機会から次の期間以上経過してから検査を受けてください ◎HIV検査:3カ月 ◎梅毒検査:3週間
梅毒検査 予約 保健感染		
うつ病家族相談日 予約 健康づくり	4月18日(木) 午後3:00から	対象 うつ病の悩みを抱える人の家族
こころの健康相談 予約 健康づくり	毎週木曜日(第3木曜日、休日を除く) 午後3:00から	内容 心の病に関する相談に専門医が応じます

くらしのお知らせ

場所の記載がないものは、各施設で行います。
 費用の記載がないものは、無料です。
 申し込みの記載がないものは当日自由参加です。
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

区からのお知らせ

保険年金課の窓口が大変混雑する時期です

4月は国民健康保険の加入・脱退などの手続きで窓口が大変混雑し、長時間お待たせすることがあります。時間に余裕をもってご来庁ください。

◆4月の混雑予想カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	非常に混雑	
	1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13		混雑
14	15	16	17	18	19	20		詳しく▲はこちら
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	5/1	5/2	5/3	5/4		

☆日曜日は開庁時間が異なります。

4月7日午前8:45～午後2:00、14日午前8:45～正午

問合 区役所保険年金課
 TEL 433-2890 FAX 433-2063

【3月31日(日)始発より】市バスダイヤ改正のお知らせ

- ◆ 路線の新設
 名駅21系統
 名古屋駅～牧野町～千成通～稲西車庫
- ◆ 路線の廃止
 中村13系統
 稲西車庫～名古屋駅(太閤通口)～稲西車庫
- ◆ 経路の変更
 名駅22系統
 名古屋駅～本陣～大門～大門通～横井町

- ◆ 停留所の新設および増設
 名駅22系統 大門(新設)
 大秋町(増設)
 幹栄2系統など 大門通(増設)
- ◆ 停留所の名称変更
 幹栄2系統など 大門通(西行)⇒大門通東
 名駅21系統など 豊正中学校前⇒豊正中学校
 幹栄2系統など 笹島町②⑤
 および柳橋②⇒柳橋西

問合 市バス・地下鉄テレホンセンター TEL 522-0111 FAX 951-3344

PICK UP! 「ぶらっとなかむら まち歩き ～下中村の寺宝を巡る～」

中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイドとともに、西光寺や薬師寺、正賢寺、願成寺などを巡ります。

- ☆ガイドの際はイヤホンを着用
- ☆小雨決行(大雨警報などの発令時は中止)
- ☆保険には加入しませんので、必要な方は各自で加入してください

日時 5月7日(火)午前10:00～正午ごろ
 ☆受け付けは午前9:30から

集合場所 地下鉄東山線「中村公園」駅改札口付近
 ☆解散場所は地下鉄東山線「岩塚」駅付近

対象 一般、20人 ☆1組2人まで申し込み可
 申込 4月17日(水)午後5:00までに、電話・ファクス・郵送で①「ぶらっとなかむら」希望②申込者全員の氏名③代表者の〒住所・電話番号を伝えて申し込み。
 定員超過の場合は抽選
 ☆結果は代表者に通知を送付
 企画経理課
 TEL 433-2758 FAX 433-2085
 ☆郵送の宛先(住所不要)
 「〒453-8501 中村区役所企画経理課」

問合 企画経理課

TEL 433-2758 FAX 433-2085
 ☆郵送の宛先(住所不要)
 「〒453-8501 中村区役所企画経理課」

施設からのお知らせ

生涯学習センター

〒453-0044 鳥居通3-1-3
 ☎471-8121 ㊟471-8122

おもちゃ図書館、行政書士による無料相談会、初心者・初級者のためのパソコン相談会も実施します。詳しくは、お問い合わせください

【なごやか市民教室】腰痛予防改善に役立つ体操&膝と体に優しい日本伝承歩行法®

穏やかな健康生活術の実際を伝授します。

日程 5月20日(月)、6月17日(月)、7月8日(月) ☆全3回

時間 午前10:00～正午

対象 一般、15人

費用 受講料 1,500円・教材費 1,500円

講師 文科省認定社会体育1級指導者

申込 5月1日(水)必着で、往復はがきまたは電子申請(市版7面参照)で申し込み。
 定員超過の場合は抽選

名楽福祉会館

〒453-0024 名楽町4-7-18
 ☎481-8588 ㊟461-5667

各催しの申し込みには福祉会館利用証が必要

ウォーキングの基礎と便利な福祉用具の紹介～なごや福祉用具プラザ地域介護者教室～

日時 4月24日(水)午前10:30～正午

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 20人

持物 動きやすい服装・タオル・補給用水分

申込 4月11日(木)午前9:15から電話で先着順

PICK UP! 中村公園 端午の節句

5月4日(土・祝)、5日(日・祝)開催

- ◆ 昭和初期の五月人形を展示
- ◆ 「豊頌軒」の公開(建物の中には入れません)

時間 午前10:00～午後3:00

場所 中村公園記念館・桐蔭茶席

◆中村まち歩きマイスターの会による歴史ガイド

時間 午後1:00～2:00 対象 一般、各日10人

申込 事前に窓口または電話で先着順

問合 中村公園事務所

TEL 413-5525 FAX 485-7163

PICK UP! 令和6年度 中村生涯学習センター前期主催講座

講座名	期間	曜日	回数	対象	費用	締切日
なごや学マイスター講座 見つけよう! 伝えよう! 中村区 ※1	5/16 ～6/20	木 午前	6	一般、24人 (受講後、マイスターとして活動したい方)	無料	4/25(木) 必着
女性セミナー 思いを届けるコミュニケーション ～自分らしく一歩を踏み出すために～ ※2【託児付】 ※3	5/21 ～7/9	火 午前	7	女性、30人 (託児枠8人)	無料	
巨大地震発生! ライフラインがストップしたら... ～自分にできることを学ぼう～ ※4	5/22 ～7/3	水 午前	5	一般、30人	無料	
親学関連講座 感覚あそびで成長発見! ～わくわく どきどき1・2歳の幼児のあそび～ ※5	5/24 ～6/21	金 午前	5	1・2歳の幼児と その保護者、10組	2,000円	5/16(木) 必着
障がい者ふれあいひろば ※6	6/15 ～1/18	土 午後	7	知的障がいのある方、 15人	500円	
愛知県金融広報委員会共催 生活を見直して安心安全 ～お金について学び直そう～	7/26 ～8/30	金 午前	5	一般、30人	無料	6/20(木) 必着
食べて健康になるために ※7	8/20 ～9/17	火 午前	5	一般、20人	2,400円	7/18(木) 必着

受講資格 市内在住・在勤・在学の方で、講座ごとに定める対象者
 申込 往復はがきまたは電子申請で申し込み(市版7面参照)。
 定員超過の場合は抽選

☆1講座につき1人1通のみ有効
 ☆託児付き講座で託児を希望する方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を記入
 ☆親子講座を申し込みの方は、お子さんの年齢を記入
 ☆市外在住の方は、勤務先または通学先の所在地の区名を記入

問合 中村生涯学習センター
 TEL 471-8121 FAX 471-8122
 ☆郵送の宛先は
 「〒453-0044 鳥居通3-1-3 中村生涯学習センター」

詳しくは「講座のご案内」をご覧ください

※1 第1回は公開講座。第3～6回は現地学習(交通費など別途自己負担) ※2 第1回は公開講座。
 ※3 託児説明会(5/14)に親子で参加。対象は講座初日(5/21)に満1歳以上の未就学児。別途おやつ代700円必要
 ※4 第1回は公開講座。第2回は現地学習(交通費など別途自己負担) ※5 対象は講座初日(5/24)に1・2歳の幼児。双子も含め保護者1人につき子ども2人まで
 ※6 第5回は現地学習(交通費など別途自己負担) ※7 第1回は公開講座。第3・4回は調理実習

いきいき支援センター

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140
 北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110
 南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

認知症の人を介護する家族支援事業 (要事前予約)

◆ 家族教室

日時 【北部】4月24日(水)午後1:30~3:30
 【南部】4月16日(火)午後1:30~3:30

対象 認知症高齢者を介護している家族

◆ 家族サロン

日時 【北部】4月17日(水)午後1:30~3:30
 【南部】4月19日(金)午前10:00~11:30
 午後2:00~3:30

☆時間変更の可能性あり

対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症介護の経験者

◆ 医師(もの忘れ相談医)による専門相談

日時 【北部】4月25日(木)午後2:00~3:30
 【南部】4月18日(木)午後2:00~3:30

対象 区内在住の認知症高齢者を介護している家族、3組

◆ 認知症サポーター養成講座

日時 【南部】4月23日(火)午後1:30~3:00
対象 認知症に関心のある方

図書館

〒453-0053 中村町字茶ノ木25
 ☎ 411-3651 ☎ 411-3645

おはなし会 絵本や紙芝居の読み聞かせ

内容	日程	曜日	時間
赤ちゃんからの おはなし会	4/11	木	午前11:00~11:20 午前11:25~11:45 ☆同じ内容を 1日2回実施
	4/18		
	4/25		
	5/2		
	5/9		
幼児・小学校 低学年向け	4/13	土	午後2:00~2:20
	4/18 5/2	木	午後4:00~4:20

ストーリーテリングで“おはなし”を

日時 4月20日(土)午後2:00~2:30
対象 5歳以上の方

子ども読書の日 おはなし会

日時 4月27日(土)
 午後2:00~2:20
対象 幼児~小学校低学年



母の日工作 手作りカーネーションで「ありがとう！」

おはな紙でカーネーションを作ります。
日時 5月5日(日・祝)、6日(月・休)
 午後1:00~4:00
対象 幼児~小学校低学年
定員 各回16人(当日入替制)



健康長寿教室 3年後の自分のために！ 今すぐできるフレイルテスト「傾向と対策」

日時 5月19日(日)午前10:00~11:15
 午後1:00~2:15
対象 一般、各回15人 ☆同じ内容を1日2回実施
講師 作業療法士 佐藤 英人さん
申込 4月20日(土)午前9:30から窓口または
 電話で先着順

自動車図書館

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場所	日程	時間
中村区休日 急病診療所	4/25(木)	午後1:50~2:40
塩池公園	4/25(木)	午後3:00~4:00

スポーツセンター

〒453-0053 中村町字待屋43-1 ☎ 413-8021 ☎ 413-8023

レッスントイレ・ブラッシュアップ講座「母に感謝〜落書き書道」・水泳ワンポイントアドバイスも実施します。詳しくは、お問い合わせください

定期スポーツ教室・自主スポーツ教室のご案内

教室名	対象	曜日	期間	時間	回数	定員	費用
親子ヨガ	10カ月~2歳の乳幼児とその保護者(2人1組)	木	5/9~7/11	午前9:20~10:20	10	30組	5,500円
バウンドテニス	一般	木	5/9~7/11	午前9:30~11:30	8	40人	2,720円
朝ヨガ	一般	木	5/9~7/11	午前10:30~11:50	10	65人	3,300円
朝ヨガ(託児付き)	一般(1歳以上の未就園児)	木	5/9~7/11	午前10:30~11:50	10	5組	6,600円
水泳(幼児)A※	4~6歳の幼児(年少~年長)	木	5/9~7/11	午後4:00~5:00	10	20人	7,000円
水泳(小学生)A※	小学1~3年生	木	5/9~7/11	午後5:10~6:10	10	30人	7,000円
親子ジャブジャブ水遊び	1~3歳の幼児とその保護者(2人1組)	金	5/10~6/28	午前11:00~正午	8	15組	6,240円
健康体操A※	一般	金	5/10~7/19	午前9:05~10:25	10	65人	3,300円
健康体操B※	一般	金	5/10~7/19	午前10:35~11:55	10	65人	3,300円
水泳(小学生)B※	小学1~3年生	土	5/11~7/13	午前10:00~11:00	10	30人	7,000円
水泳(幼児)B※	4~6歳の幼児(年少~年長)	土	5/11~7/13	午前11:10~午後0:10	10	20人	7,000円
幼児運動教室	4~6歳の幼児(年少~年長)	月	5/13~3/24	午後3:40~4:30	17	年少15人 年中15人 年長20人	11,900円
子どもトータルスポーツ教室	小学1~4年生	月	5/13~3/24	午後4:35~5:45	17	50人	11,900円
ゆったりヨガ教室(前期)	一般	月	5/13~9/9	午前9:30~10:50	8	60人	4,000円
毎日を健康に！セルフケア教室(前期)	一般	月	5/13~9/9	午前11:00~正午	8	40人	4,000円
親子ふれあい(幼児)	2~3歳の幼児とその保護者(2人1組)	火	5/14~7/16	午前9:45~10:45	10	20組	5,500円
親子ふれあい(赤ちゃん)	2カ月~12カ月の乳児とその保護者(2人1組)	火	5/14~7/16	午前11:00~11:45	10	25組	5,500円
疲労回復！リラクソヨガ	一般	火	5/14~7/16	午後7:40~9:00	10	40人	3,300円
体操(プレキッズ)	4~6歳の幼児(年少~年長)	水	5/15~7/17	午後3:40~4:30	9	年少7人 年中13人 年長15人	4,500円
体操(キッズ)	小学1~3年生	水	5/15~7/17	午後4:45~5:45	9	40人	4,500円
ジュニアドッジボール	小年生	土	5/25~11/30	午後0:45~2:45	10	60人	5,100円
ジュニアバドミントン	小学3~中学3年生	土	5/25~2/8	午前9:30~11:30	15	80人	7,650円

※水泳教室(幼児)・水泳教室(小学生)・健康体操は、AとB両方の申し込みは不可

申込 4月16日(火)必着で、往復はがきまたは電子申請(市版7面参照)で申し込み。教室名、氏名・ふりがな、年齢・学年、〒住所、電話番号、泳力(水泳教室のみ)保護者名(親子・幼児対象の教室のみ)を記入。定員超過の場合は抽選
 ☆傷害補償制度あり ☆定員に満たない場合は随時受け付け
 ☆納入された費用は原則返金不可 ☆対象年齢は教室初日時点

児童館

〒453-0809 上米野町3-7 ☎ 451-5162 ☎ 451-5163

ひろば	日程	曜日	時間	対象(対象年齢は参加日時点)	申込など
ちびっこ	4/11 5/9	木	午前10:00~11:30	乳幼児とその保護者	ホールでの自由遊びのため申し込み不要 ☆午前11:00~あそぼうタイムを行います
うんどろ	①4/18 ②5/16	木	午前10:30~11:30	1人で歩ける子~おもに2歳の幼児とその保護者、10組	①4/11(木)②5/2(木)いずれも午前10:30から電話で先着順
リズム	①4/19 ②5/17	金	午前10:30~11:10	首のすわった子~歩く前の乳児とその保護者、10組	①4/12(金)②5/2(木)いずれも午前10:30から電話で先着順
			午前11:20~正午	1人で歩ける子~2歳6カ月の乳幼児とその保護者、10組	
おはなし	5/15	水	午前10:30~11:00	乳幼児とその保護者、10組	5/1(水)午前10:30から電話で先着順

ベビーマッサージ

日時 4月24日(水)、5月22日(水)、6月12日(水) ☆全3回
 ①午前10:00~10:50 ②午前11:00~11:50
対象 ①首のすわった子(生後2カ月~5カ月の乳児)とその保護者
 ②生後6カ月~8カ月の乳児とその保護者
定員 各回10組 **費用** 600円(オイル代)
申込 4月11日(木)午前10:30から電話で先着順



つくっちゃお！母の日企画

日時 4月28日(日)午後1:30~3:00
対象 小学生~中学生、10人
申込 4月14日(日)午前10:30から電話で先着順

赤ちゃん交流会

日時 5月10日(金)午前10:30~11:30
対象 0歳の乳児とその保護者
定員 10組
申込 4月26日(金)午前10:30から電話で先着順



ママロビクス

日時 4月26日(金)午前10:30~11:30
対象 乳幼児とその保護者、15組
持物 室内靴
申込 4月12日(金)午前10:30から電話で先着順



産後ママ向け バランスボールエクササイズ

日時 5月21日(火)午前10:30~11:30
対象 0歳の乳児とその保護者、10組
申込 5月7日(火)午前10:30から電話で先着順

2024
4

広報なごや中村区版

ながむらだより

NAKAMURA NEWS

編集 松原町 1-23-1
TEL(代): 483-8161
中村区役所 F A X : 483-5137

ウェブ
サイト



X
(旧 Twitter)



子どもたちを交通事故から守りたい!



交通指導員さんは
どんな仕事を
しているの?



中村区役所交通安全
マスコットキャラクター
とみまつ

春は就職や入学などにより慣れない道での通勤・通学が始まり、交通事故のリスクが高まる季節です。交通指導員は、小学校に通う子どもたちが、安心・安全に登下校が出来るように、通学路で子どもたちを見守っています。

1 登下校指導



交通指導員のメインの仕事です。小学校に通う子どもたちの登下校時に交通指導を行っています



2 交通安全教室



幼稚園・保育園・小学校などを対象に、楽しみながら交通ルールやマナーを学べる交通安全教室を行っています



3 交通安全啓発キャンペーン



地域の交通安全意識向上のため、さまざまな啓発キャンペーン活動を行っています



4 定例会・全体勉強会



毎月交通指導員が集まり、指導方法やキャンペーンなどについて話し合っています



交通指導員の主な仕事

交通指導員を募集しています!

- 募集学区** 日比津学区(1名)
- 申込期間** 令和6年4月1日(月)~16日(火)の開庁日に履歴書を窓口へ持参
- 勤務時間** 午前7:00~午後5:00までの間であらかじめ指定した時間(週25時間程度)☆8月は週15時間

- 給与** 月給額100,991円~104,392円
- 休日** 土、日曜日、祝日、小学校の春・冬休み、7月21日~31日
- その他** 通勤手当、健康保険、厚生年金、雇用保険、年次有給休暇、期末手当あり

問合 区役所地域力推進課 TEL 433-2742 FAX 433-2086

中村区内のポストが「太閤秀吉功路」デザインになりました

中村区内の5基のポストが「太閤秀吉功路」のデザインになりました。ぜひ見に行ってみてください。

場所 中村区竹橋町39-8、太閤通4-24、太閤通5-20北、太閤通8-2、鳥居通5-48

問合 区役所企画経理課 TEL 433-2743 FAX 433-2086



該当ポスト



自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。自転車用ヘルメット購入補助金については市版⑥面をご覧ください

