

介護保険料を普通徴収（納付書・口座振替）で納める 65 歳以上の皆さんへ

介護保険料の納入（納付）通知書を発送します

介護保険制度は、介護の負担を社会全体で支え合い、安心して暮らすための制度です。制度が円滑に運営されるよう、通知書を必ず読んで、介護保険料の納付をお願いします。

▶ 発送予定 4月中旬

▶ 納期限 通知書に記載

■ 問合せ 福祉課 介護保険担当（☎41-2683）

! 保険料を滞納すると…

滞納期間に応じて、介護保険を利用する時に制限がかかります。納付が難しい人は、分割納付や減免の制度もありますので、早めに相談してください。

介護している皆さん必見！

介護者のための排せつケア講座を開催します

排せつに関する介護は、介護の中で回数も多く、介護する人はもちろんのこと、介護される側の負担も大きいのではないのでしょうか。少しでも気持ちよく楽しく排せつの介護ができるよう、参加してみませんか。



▶ と き 以下の日程の午後1時30分～3時

▶ ところ 大牟田市保健センター「らふる」

第1回	4/28(木)	排尿ケア（おしっこのこと）
第2回	5/11(木)	排便ケア（おつうじのこと）
第3回	5/26(木)	排せつケア用品の使い方
第4回	6/8(木)	認知症の排せつケア
第5回	6/22(木)	皆で語ろう 介護のこと

▶ 対 象 全講座を受講できる人・先着10人

※どうしても都合がつかない日程がある場合は、申込時に要相談。

▶ 受講料 無料

■ 申込み・問合せ 4月4日(月)から福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ

いつまでも元気に自分らしく過ごすために

女性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、尿失禁予防体操を行います。早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

▶ と き 4月27日(水)午後2時～4時
(1時30分開場)

▶ ところ 三川地区公民館 研修室A・B

▶ 定 員 先着20人

■ 申込み・問合せ 4月4日(月)から福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ

心配事は一人で悩まず専門家へ相談を

こころの健康相談を利用しませんか

要予約
相談無料

南筑後保健福祉環境事務所では、精神科の専門医師や保健師が、こころの悩みや病気に関する相談を受けています。相談内容は秘密を厳守します。

▶ と き ・ ところ ※どの会場でも相談できます。

	開催日	時 間
本庁舎(県柳川総合庁舎)	第1・2木曜日	13:00～15:00
分庁舎(県八女総合庁舎)	第1・2・3・4月曜日	14:30～16:00
大川市健康福祉センター	偶数月の第4水曜日	13:30～15:30
大木町子育て交流センター	奇数月の第4水曜日	13:30～15:30
大牟田市保健センター「らふる」	第3水曜日	13:00～15:00

※大牟田市開催分の相談は、毎月1日号の「広報おおむた」無料相談のページに掲載しています。

■ 申込み・問合せ 福岡県南筑後保健福祉環境事務所 精神保健係（☎72-2176）

初心者でも楽しめる！

春のスポーツ教室に参加しませんか？

電話での
申込は
できません

● 5月10日～7月12日の毎週火曜日に、各教室全10回で開催します

- ▶ **参加費** 2,000円（申し込み時に持参）
- ▶ **申込み** 先着順。4月5日(火)～12日(火)の午前9時～午後8時に
直接市民体育館へ（電話申込みは不可）

■ **問合せ** 市民体育館（☎53-6003）



教室名	とき	ところ	対象	内容
ニコニコエアロ体操教室	10:00～12:00	市民体育館アリーナ	100人	誰でも無理なく楽しく出来る エアロビクスです。
にこにこ体操教室	13:00～15:00	市民体育館アリーナ	50人	耳になじんだ曲にのって、 無理なく出来る体操です。
ソフトバレーボール教室	19:00～21:00	市民体育館アリーナ	50人	初心者でも気軽に楽しめる 4人制バレーボールです。
卓球教室	19:00～21:00	市民体育館アリーナ	50人※	初心者でも基礎からゲームまで 気軽に楽しく学べます。
健美操教室	10:00～12:00	第二市民体育館	100人	呼吸・姿勢・運動の必要性を学び、 転倒防止に役立つ体操です。

※ 卓球教室は、高校生以下は参加できません。

第75回全九州都市対抗陸上競技大会

九州各都市の代表者が、トラックの部とフィールドの部の種目（オープン競技を含む）でハイレベルな競技を繰り広げます。大牟田市の代表選手も出場しますので、応援してください。

- ▶ **とき** 4月10日(日) 9:00～（雨天決行）
- ▶ **ところ** 御大典記念グラウンド

市民グラウンドゴルフ大会

- ▶ **とき** 4月17日(日) 9:00～
- ▶ **ところ** 諏訪公園イベント広場
- ▶ **内容** 16ホールのストロークマッチ方式
- ▶ **対象** 小学4年生以上
- ▶ **参加費** 100円（当日支払い）
- ▶ **申込み** 4月8日(金)までに直接市民体育館へ
※雨天時は4月24日(日)に延期。当日7:00に判断。

命をつなぐボランティア

400ミリリットル献血にご協力ください

新型コロナの影響で、献血への協力者が減っています。病气やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。

お願い

風邪等症状のある人は
参加を控えてください。
マスク着用等咳エチケット
に協力をお願いします。

とき		ところ
4月 3日(日)	10:30～12:00、13:15～16:00	イオンモール大牟田
4月 19日(火)	10:00～12:00、13:00～15:30	マルミヤストア大牟田南店 駐車場
4月 24日(日)	10:00～16:00	イオンモール大牟田（大牟田青年会議所主催）

- ▶ **対象** 男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳。
いずれも体重50キログラム以上の人
※65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人。
※服薬等により献血ができない場合があります。

- ▶ **持ってくる物** 献血カードもしくは本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）
- **問合せ** 福祉課 障害福祉担当（☎41-2663）

子どもの予防接種は忘れず受けましょう

無料（全額公費負担）で受けられる予防接種は、以下のとおりです。体調の良いときに受けてください。

▶ 持っていく物 母子健康手帳

※接種には保護者の同意が必要です。必ず保護者が連れて行きましょう。

※母子健康手帳をなくした場合は子ども家庭課（☎41-2661）で再発行できます。

▶ 受診方法 市内の実施医療機関に事前に問い合わせのうえ、受診してください。

医療機関一覧はこちら →



■ 問合せ 保健衛生課（☎41-2669）

【予防接種の種類と受ける時期】

ワクチンの種類		対象年齢（[]内は標準的な接種年齢）		接種回数		接種間隔（[]内は標準的な間隔）	
ヒブ		初回接種の開始が生後2カ月～7カ月未満		初回	3回	27日以上[27～56日]	
				追加	1回	初回接種後7カ月以上[7カ月～13カ月未満]	
		初回接種の開始が生後7カ月～1歳未満		初回	2回	27日以上[27～56日]	
				追加	1回	初回接種後7カ月以上[7カ月～13カ月未満]	
小児用肺炎球菌		初回接種の開始が1歳～5歳未満		1回		―――	
		初回接種の開始が生後2カ月～7カ月未満		初回	3回	27日以上	
				追加	1回	初回接種後60日以上あけて1歳以降に接種	
		初回接種の開始が生後7カ月～1歳未満		初回	2回	27日以上	
				追加	1回	初回接種後60日以上あけて1歳以降に接種	
初回接種の開始が1歳～2歳未満		2回		60日以上			
初回接種の開始が2歳～5歳未満		1回		―――			
四種混合 〔百日ぜき、破傷風 ジフテリア、不活化ポリオ〕		生後3カ月～90カ月未満 〔初回：生後3カ月～1歳未満〕 〔追加：1歳～1歳6カ月未満〕		初回	3回	20日以上[20～56日]	
				追加	1回	初回接種終了後6カ月以上 〔初回接種終了後12カ月～18カ月未満〕	
B型肝炎		1歳未満[生後2カ月～9カ月未満]		1回目		―――	
				2回目		1回目から27日以上	
				3回目		1回目から139日以上	
BCG		1歳未満[生後5カ月～8カ月未満]		1回		―――	
水痘（みずぼうそう）		1歳～3歳未満〔初回：1歳～1歳3カ月未満〕		2回		3カ月以上[6カ月～12カ月未満]	
MR混合 〔麻しん、風しん〕		1歳～2歳未満		1期	1回	―――	
		5歳～7歳未満で小学校入学前の1年間		2期	1回	―――	
日本脳炎		生後6カ月～90カ月未満 〔1期初回：3歳～4歳未満〕 〔1期追加：4歳～5歳未満〕		1期 初回	2回	6日以上[6～28日]	
				1期 追加	1回	1期初回接種終了後6カ月以上 〔1期初回接種終了後おおむね1年〕	
		9歳～13歳未満[9歳]		2期	1回	―――	
		特例措置①：平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の人		1～4回		不足回数によって接種間隔が異なります	
		特例措置②：平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人、9歳～13歳未満の間に1期（3回）の不足分が接種可		1～3回		不足回数によって接種間隔が異なります	
二種混合 〔破傷風・ジフテリア〕		11歳～13歳未満[11歳～12歳未満]		1回		―――	
子宮頸がん ※1		12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子〔中学1年生になる年度〕		3回		ワクチンの種類によって接種間隔が異なります	
ロタウイルス ※2	ロタリックス	出生6週0日後～24週0日後〔初回接種（1回目）を生後2月に至った日～14週6日後〕		2回		27日以上	
	ロタテック	出生6週0日後～32週0日後〔初回接種（1回目）を生後2月に至った日～14週6日後〕		3回		27日以上	

※1 子宮頸がんの予防接種は接種勧奨を再開しました。接種する場合は、有効性や安全性などについて理解のうえ受けてください。

※2 同じ種類のワクチンを続けて接種してください。医療機関によって取扱いのワクチンが異なりますので、必ず事前に確認してください。