



健康・福祉

♡ ひきこもり家族学習会

地域保健課 ☎829-1153

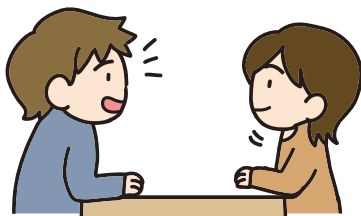
ひきこもり経験者から、体験談を聞いてみませんか。

☎ 6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族

📅 1月17日🕒 午後2時～4時

📍 市民会館

☎ 電話

📍 精神保健相談ダイヤル
(☎ 829-1311)

♡ 肺年齢測定とたばこに関する相談会

健康づくり課 ☎829-1154

喫煙の有無や症状に関係なく、定期的に肺機能の測定をしましょう。この機会に、自分や家族の健康について考えてみませんか。

📍 市民(肺年齢測定は40歳以上)

📅 1月28日🕒 午前10時～正午

📍 ダイヤランドふれあいセンター

👥 12人 ☎ 電話

📅 1月25日🕒



♡ 在宅医療講座

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

📍 市民

📅 2月10日🕒 午後2時～4時

📍 三和公民館

📍 長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

👥 50人

☎ 電話、メール、FAX(826-3021)

📅 事前に

📍 市包括ケアまちなかラウンジ
(☎ 893-6621)◆医療・介護・福祉について
相談してみませんか？

市包括ケアまちなかラウンジ(☎ 893-6621)では、市民の皆さんからの医療・介護・福祉の相談を専門の職員が受け付けています。お気軽に相談してください。

📅 平日🕒

🕒 午前9時～午後5時

日曜日に乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診へ行こう!

健康づくり課 ☎829-1154

📍 市民の女性

(子宮頸がん)20歳以上

(乳がん・大腸がん)40歳以上

📍 (子宮頸がん)400円

(乳がん)40歳代 1,500円、50歳以上 800円

(大腸がん)300円

📍 次のいずれかを持参すると受診無料

- 令和5年度乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券
- 後期高齢者医療被保険者証
- 高齢受給者証
- 長崎市福祉事務所公費負担診療依頼証
- 中国残留邦人等本人確認証
- 世帯主の令和5年度市・県民税非課税証明書

📍 健康保険証、バスタオル

☎ けんしん予約センター (☎ 0120-611-711)

📍 定員に達し次第、受付終了

日時		場所	予約受付	
			開始	終了
2/25 🕒	9:30 ~ 11:30	ララなめし	1/24 🕒	2/1 🕒
	13:00 ~ 15:00			
3/3 🕒	10:00 ~ 11:30	ダイヤランドふれあいセンター	1/24 🕒	2/1 🕒
	14:00 ~ 15:30	南部市民センター		

新型コロナワクチンの無料接種は3月31日まで!

個別接種は医療機関によって接種期間が異なりますので、詳しくは各医療機関にお尋ねを。

次の全てを満たすかた

- ・接種券を持っている
- ・初回接種が済んでいる
- ・生後6カ月以上

※春夏接種を受けたかたは、次の接種券が届き次第接種可能

オミクロン株XBB.1系統対応1価ワクチン

集団接種は昨年12月で終了しました。

ワクチン接種コールセンター (☎ 0120-095827)

午前8時45分～午後5時45分 (☎☎も対応)

最新情報▶



♡ 認知症の人と家族の会 (あじさい会)つどい

地域保健課 ☎829-1153

認知症について一人で悩まず、話に来ませんか。認知症の正しい知識と介護方法を学べます。

☎ 1月23日☎ 午後1時～3時

所 もりまちハートセンター

申 電話

☎ 家庭介護の悩みなど電話相談は随時受付

☎ 認知症の人と家族の会(あじさい会) (☎ 845-2180)



♡ こころの健康相談

地域保健課 ☎829-1153

臨床心理士が、あなたのこのころに関する相談をうかがいます。

☎ 1月18日☎

☎ 午前9時～、午前10時～、午前11時～

所 市役所11階 相談室

申 電話

☎ 家族からの相談も可

☎ 精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)



♡ 1・2月は「はたちの献血」キャンペーン実施月間

健康づくり課 ☎829-1154

輸血を必要としているかたがたくさんいます。新成人となった記念に、献血をしてみませんか。

☎ 午前9時30分～正午、午後1時～5時

※☎・年末年始休み、成分献血は午後4時30分まで

所 献血ルーム「はまのまち」

☎ ☎ 824-3332



♡ がん検診無料クーポン券の有効期限は3月31日

健康づくり課 ☎829-1154

対象者には、昨年7月にクーポン券を発送しています。期限内に受診しましょう。

☎ (子宮頸がん)平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれのかた
(乳がん)昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれのかた



♡ いきいき健康教室

地域福祉課(南) ☎892-1113

健康のために、一緒に体を動かしましょうか。

☎ 市民

☎ 1月19日☎

午後1時30分～3時30分

所 深堀地区ふれあいセンター

内 自宅でもできる運動、講話

定 30人

持 タオル、室内シューズ、飲み物

申 電話



- ☑ 健康保険証（特定健診は国民健康保険証と受診券）、無地のTシャツ（肺がん検診のかた）
- ☑ けんしん予約センター（☎ 0120-611-711）※平日午前8時30分～午後5時15分
※歯科指導は予約不要
- ☑ 定員に達し次第、受付終了。最新のけん診予定は、市ホームページで



日時	会場	国保 特定健診	後期 健康診査	がん検診			歯科 指導	予約受付	
				肺	大腸	前立腺		開始日	終了日
2/27(火)	市役所2階 多目的スペース	○	○		○	○	○	2/2(金)	
2/28(水)	市役所2階 多目的スペース	○	○		○	○	○	2/5(月)	
3/1(金)	南部市民センター	○	○	○	○	○		2/6(火)	
3/5(火)	メルカつきまち5階	○	○		○	○		2/7(水)	
3/6(水)	ダイヤモンドふれあいセンター	○	○		○	○		2/8(木)	2/9(金)
								9:45～11:45	13:15～14:45
3/7(木)	東公民館	○	○		○	○		2/9(金)	2/13(火)
								9:45～11:45	13:15～15:15

子育て

母子健康手帳を 夜間・休日に受け取れます

子育てサポート課 ☎829-1255

- ☑ (火) 午後5時30分～7時
- 1月20日(土) 午前9時～午後5時
- 2月4日(日) 午前9時～午後0時30分

- ☑ イーカオプラザ
- ☑ 市ホームページ、電話
- ☑ 休日は原則予約制



新小学一年生へ 就学通知書の送付

学校教育課 ☎829-1196

- ☑ 対象の家庭へ、1月末に送付します。
- ☑ 平成29年4月2日～30年4月1日生まれで4月に小学校へ入学するかた
- ☑ 病弱などの理由で入学が心配なかた、外国籍で市立小学校へ就学希望のかたはご相談ください。



〈広告〉



両親学級

各問合せ先

いずれも、

第1子を妊娠中の妊婦(おおむね34週未満)とパートナーのかた

◆イーカオプラザ

日 1月28日 午前9時30分～11時30分

定 20組 妊娠体験と講話

持 母子健康手帳

申 市ホームページ

締 1月17日

問 地域福祉課(中央)
(☎ 829-1429)

◆健康づくりセンター

日 2月4日 午前10時～午後1時

定 5組

内 調理実習と講話

持 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申 電話 締 1月29日

問 地域福祉課(南)
(☎ 892-1113)



離乳食教室

各問合せ先

大人の食事を使った離乳食の作り方を学びませんか。

いずれも、

4カ月から9カ月未満児の保護者

◆東部地区にここセンター

日 2月13日 午後1時～3時

定 10人

持 母子健康手帳、エプロン、三角巾

申 電話

締 2月6日

問 地域福祉課(東)
(☎ 813-9001)

◆桜馬場地区ふれあいセンター

日 2月15日 午後1時～3時

定 15人

持 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申 あじさいコール(☎ 822-8888)

締 2月8日

問 地域福祉課(中央)
(☎ 829-1429)



新小学一年生への 新入学用品費の援助

教育委員会総務課 ☎829-1191

4月に小学校へ入学するお子さんがいる家庭で、経済的にお困りのかたに子ども1人につき5万4,060円を援助します。

次の全てを満たす世帯

- ・令和6年3月1日時点で市内在住
- ・生活保護を受給していない
- ・令和5年度の就学援助の要件を満たす

申 市ホームページ

締 1月31日 午後5時



詳しくはこちら▲



申し込み▲



子育て世帯生活支援特別給付金は2月29日(木)まで

こども政策課 ☎829-1270

令和5年5月以降、給付金を受け取っていないかたで、対象のいずれかに該当するかたに、給付金を支給しています。

- ・ひとり親のかた
- ・市民税均等割が非課税のかた
- ・物価高騰の影響で家計が急変しているかた

☑ (支給金額) 対象児童一人につき5万円

申 申請書を提出

他 詳しくは「イーカオ」で確認を



食物アレルギー座談会

地域福祉課(中央) ☎829-1429

食物アレルギーがあるお子さんを育てている保護者の集まりです。保護者同士で情報を交換しませんか。

☑ 食物アレルギーがある子の保護者

日 1月30日

午前10時～11時30分

所 イーカオプラザ

持 母子健康手帳

申 市ホームページ、電話

締 1月29日

〈広告〉



親子の心の相談

子育てサポート課 ☎829-1255

お子さんへの関わり方で悩む保護者の相談に、医師などが応じます。

☎ 小児科相談…1月17日(水)

午後2時～5時

☎ 精神保健相談…2月8日(水)

午後2時～4時

☎ イーカオプラザ

☎ 小児科相談…3組

☎ 精神保健相談…2組

☎ 母子健康手帳

☎ 電話



産前産後期間の 国民健康保険税の軽減

国民健康保険課 ☎829-1226

☎ 国民健康保険被保険者で出産日が令和5年11月1日以降のかた

☎ 地域センター

☎ (軽減期間) 出産予定日か出産日が属する月の前月から4カ月間

※多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間

※令和5年度は、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ保険税が軽減

☎ 国民健康保険証、母子健康手帳(出産前のかた)、マイナンバーカード

☎ 受付開始は1月4日。出産予定日の6カ月前から届出可。



むし歯予防教室

口腔保健支援センター ☎829-1436

☎ 歯の生え始め～1歳6カ月未満児と保護者

☎ 2月14日(水)

午前10時～11時30分

☎ イーカオプラザ

☎ 10組

☎ 母子健康手帳・タオル

☎ 電話

☎ 2月9日(金)



子育て応援情報サイト「イーカオ」

子育て世帯の強い味方！子育て関連のいろいろな制度や手続き、イベント、公園情報、相談窓口などの情報を探ることができます！



イベントの詳しい情報



対象者・目的別の情報



いつでもどこでも
情報をチェック！



🔍 イーカオ

〈広告〉

お知らせ

- 文化・教育
 スポーツ
 平和
 まちづくり
 税
 暮らし
 その他

長崎市長新春インタビュー



鈴木市長が、2024年の抱負などをお話します。放送を要チェック!



【民放】

1月2日◎	22:54～	NIB
1月3日◎	7:40～	KTN
	13:20～	NBC
	13:30～	NCC

食中毒の予防は手洗いから!

生活衛生課 ☎829-1155

手に付いた細菌やウイルスが食べ物に付いて食中毒を起こすことがあります。正しく手を洗い、食中毒を防ぎましょう。

◆手洗いのポイント

- ・2度洗いが効果的!
- ・石けんをよく泡立てる!
- ・水気をよく拭き取り、アルコール消毒を!

◆手洗いのタイミング

- ・調理の前
- ・生の肉、魚、卵などに触った後
- ・盛り付けの前
- ・食事の前 など

正しい手洗いの仕方はこちら▶



プールが利用できない日

スポーツ振興課 ☎824-3728

総合プール

☎ 1月1日◎～4日◎・20日◎・21日◎
(50mプール利用不可) 1月5日◎～31日◎

☎ 845-1212

神の島プール

☎ 1月1日◎～3日◎

☎ 865-2250



1/28◎ バス・路面電車運賃無料デー

公共交通対策室 ☎829-1271

バスと電車で、普段なかなか訪れない場所にプチ旅行してみたいはいかが?

☎ 市内を運行する路線バス、路面電車、コミュニティバス

※高速道路を経由する路線と雲仙線は除く

☎ 運賃無料デーに乗車したかたはアンケートにご協力ください

☎ あじさいコール (☎ 822-8888)



次回の3月10日◎が最終回です。ぜひこの機会に、バスや電車に乗って、長崎の魅力を再発見してみてくださいね!

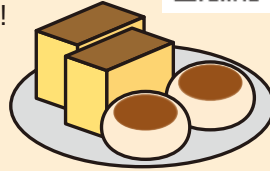


〈広告〉

シュガーロード展示会&物産展開催!

商工振興課 ☎829-1150

日本遺産「砂糖文化を広めた長崎街道～シュガーロード～」
をご存じですか?シュガーロードに関わりが深いカステラを
はじめとしたたくさんのスイーツを販売します。
ぜひ長崎の美味しいスイーツを買いに来てください!



📅 1月27日㊤ 午前11時～午後5時
📍 ベルナード観光通り

クルーズ船情報は 市ホームページで

観光交流推進室 ☎829-1426

世界のクルーズ船が、長崎港に
続々と寄港しています。
クルーズ船を利用して、国内や外
国から多くの方が長崎市に訪れ、
まちを散策したり、グルメや観光
を楽しんでいます。そんなクルー
ズ船の寄港日程などは市ホーム
ページに掲載しています。
ぜひチェックしてみてください。



東公園コミュニティ体育館の 一部が利用できない日

土木総務課 ☎829-1162

📅 1月21日㊤
📍 浴室・更衣室内シャワー
📍 同管理事務所 (☎ 830-2011)

東工場への燃やせる 粗大ごみ搬入停止

東工場 ☎830-2040

📅 2月5日㊤～9日㊤
📍 植木、草類、木製家具、布団、カー
ペット類、プラスチック製品などで指
定袋に入らないもの
📍 西工場は受け入れ可



休日にマイナンバーカードを 受け取れます

住民情報課 ☎829-1424

マイナンバーカードの交付や電子証
明書の更新・新規発行をします。交
付は要申し込み。

📄 「マイナンバーカード交付通知書・
電子証明書発行通知書」が届いて
いるかた、電子証明書更新(電子
証明書の有効期限が3カ月未満)
のかた

📄 市ホームページ、電話
(専用ダイヤル☎ 829-
1798)



地域センター	期日	時間	予約期限
中央	2/11㊤	8:45～ 16:30	2/2㊤
西浦上		9:40～ 17:40	
東長崎	2/25㊤	9:00～ 17:00	2/15㊤
三和		9:00～ 12:00	
琴海			



高額療養費の支給申請

国民健康保険課 ☎829-1136

申請には支払った医療費の領収書の
原本が必要です。原本は返却します。
確定申告などで使用する際は原本を
保管しておいてください。

📍 地域センター
📄 国民健康保険被保険者証、領収書
か支払証明書(コピー不可)、世帯
主名義の通帳、マイナンバーが分
かるもの

〈広告〉

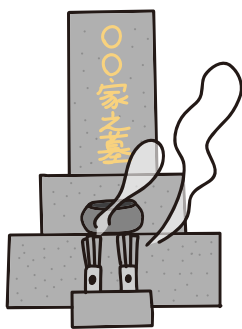
大募集



市有墓地の利用者募集

財産活用課 ☎829-1127

- ☎ 2年以内に墓石を建立する予定の市民
- ☎ 浦上墓地(上銭座町)、昭和墓地(花丘町)、住吉墓地(泉1・2丁目)、香焼中央墓地(香焼町)
- ☎ 地域センター、総合事務所、財産活用課にある申込用紙を提出。
- ☎ 1月15日(月)～2月2日(金) ※必着



アマランス講座 受講生募集

アマランス ☎826-0018

- いずれも
- ☎ アマランス
- ☎ 30人 ☎ 無料
- ☎ 市民会館ホームページ、電話、窓口

◆経済の担い手としての女性

- ☎ 1月20日(土) 午後1時30分～3時30分
- ☎ 1月19日(金)
- ☎ 無料託児あり(1月13日(土)までに要申込)

◆韓国のいま!が知りたい ～トレンドとジェンダー平等のリアル～

- ☎ 1月27日(土) 午後1時30分～3時30分
- ☎ 無料託児あり(1月20日(土)までに要申込)

LGBTの基礎が学べる 中小規模講座

人権男女共同参画室 ☎826-0026

- LGBTについて基礎から一緒に学んでみませんか。
- ☎ 1月12日(金) 午後6時30分～8時30分
- ☎ アマランス
- ☎ LGBTについて一緒に考えよう
- ☎ 50人
- ☎ 無料
- ☎ 市ホームページ、電話、窓口
- ☎ 無料託児あり(1月10日(水)までに要申込)



長崎市
人権イメージ
キャラクター
「ヒマワリさん」

ペンギン水族館でボランティアをしませんか?

長崎ペンギン水族館 ☎838-3131

ペンギンや魚に興味のあるかた、ボランティアになって活動してみませんか? イベントの補助やビオトープの整備などをお手伝いさせていただきます。

- ☎ 次の全てを満たすかた
 - ・満15歳以上(高校生は保護者の同意が必要)
 - ・1カ月に1回以上活動できる
 - ・無償で活動できる
 - ・市内・近郊に在住か市内に通勤している
 - ・4月14日(土) 午前10時～午後0時30分の説明会に参加できる
- ☎ (登録期間)1年 ☎ 往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、応募の動機を一言記載して郵送(〒851-0121 宿町3-16)
- ☎ 3月29日(金) ※必着 ☎ 交通費の支給あり



〈広告〉

 **長崎県ねんりんピック
参加者募集**

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146


- ☑ (スポーツ交流大会・健康マージャン) ①昭和40年4月1日以前に生まれたかた
(囲碁) ①と15歳以下
(将棋) どなたでも
- 📅 2月29日①
- ◆ **スポーツ交流大会**
- 📅 5月11日①ほか
- ◆ **文化交流大会**
- 📅 (囲碁) 5月11日①
(将棋、健康マージャン) 5月12日①
- 📍 実施日や会場は種目によって異なります
- ☎ 長崎県すこやか長寿財団
(☎ 847-5212)



 **市営住宅
4月上旬の入居者募集**

建築総務課 ☎829-1185

- 申込書は 1月30日①から市役所 1 階
や地域センター (中央除く)、地区事
務所、消費者センター、三重地区市民
センター、アマランスで配布。市ホー
ムページでは空き物件などの確認も
できます。
- 📍 県勤労福祉会館など
- 📅 2月6日①～8日①
午前9時30分～午後4時
- 📅 抽選会は2月14日①
- 📍 市営住宅指定管理者
(☎829-2989、☎829-2991)

 **「私たちと被爆者」
平和について考えてみませんか**

平和推進課 ☎844-9923

- 谷口稜暉氏の被爆体験をつづつたド
キュメンタリー映画「長崎の郵便配達」
の上映と、同映画の川瀬監督と若者
の討論会を行います。
- 📅 2月10日① 午後1時～4時
- 📍 原爆資料館 費 無料
- 📍 討論会のみオンライン可
(2月9日①までに要申込)
- ☎ 核兵器廃絶長崎連絡協議会
(☎ 819-2252)

 **附属機関などの委員を
募集します**

各問い合わせ先

- いずれも、
- ☑ 次の全てを満たすかた
 - ・20歳以上の市民か、市内に通勤・
通学している
 - ・本市の他の附属機関などの委員
ではなく、申し込みもしていない
 - ・公務員、議員ではない
- ☑ (審議) 年数回
- 📍 市ホームページ、地域センター(中
央除く)、応募先にある応募用紙と
テーマに沿った小論文を提出
- ◆ **長崎市環境審議会**
- 📅 (任期) 4月28日～令和8年4月27日
- 📍 長崎らしい環境政策に関する意見
(あり方)について
- 📍 若干名
- 📅 1月4日①～31日①
- 📍 環境政策課 (☎ 829-1156)
- ◆ **長崎市社会教育委員**
- 📅 (任期) 4月1日～令和8年3月31日
- 📍 生涯を通じていきいきと学べる社
会教育についての提案
- 📍 1人
- 📅 2月16日①
- 📍 生涯学習企画課 (☎ 829-2044)

 **ご意見を募集します
(パブリックコメント)**

各問い合わせ先

- いずれも、
- ☑ 市内にお住まいか、通勤・通学し
ているかた、納税義務者、本件に
利害関係のあるかた
- 📍 市ホームページ、地域センター(中
央除く)、市役所1階市政資料コー
ナーなど
- 📍 閲覧場所にある意見書を提出
- ◆ **「第3次健康長崎市民 21」(素案)**
- 📅 1月11日①～2月9日①
- 📍 健康づくり課 (☎829-1154)
- ◆ **感染症の予防のための施策の実施
に関する計画(長崎市感染症予防
計画)(素案)**
- 📅 1月11日①～2月9日①
- 📍 地域保健課 (☎ 829-1153)
- ◆ **第2期長崎市自殺対策計画(素案)**
- 📅 1月11日①～2月9日①
- 📍 地域保健課 (☎ 829-1153)
- ◆ **長崎市第5期障害者基本計画(素
案)**
- 📅 1月24日①～2月22日①
- 📍 障害福祉課 (☎ 829-1141)
- ◆ **長崎市第7期障害福祉計画・第3期
障害児福祉計画(素案)**
- 📅 1月24日①～2月22日①
- 📍 障害福祉課 (☎ 829-1141)
- ◆ **長崎都心まちづくり構想**
- 📅 1月30日①～2月29日①
- 📍 都市計画課 (☎ 829-1169)



〈広告〉

まち
かど

ミニ情報

「遺言・相続」相談会

4月1日から、相続登記が義務化されます。家や土地の相続による名義変更、遺言作成、空き家対策などの相談に、司法書士、土地家屋調査士などがお応えします。

日 2/17 ① 所 長崎地方方法務局
 締 1/22 ②～2/14 ③
 問 県司法書士会 (☎ 823-4777)

中途視覚障害者のつどい

人生の途中で目が不自由になり、外出できなかつたり、家の中に閉じこもっていたりする人

日 2/11 ① 10:00～14:30
 ※13:00～眼科医の講演
 所 もりまちハートセンター
 申 市視覚障害者協会
 (☎ 080-8858-5022)

長崎大学公開講座

「口腔の健康が身体を守る」

日 1/28 ① 14:00～15:30
 所 長崎大学歯学部
 費 無料 ② 不要
 問 長崎大学病院口腔管理センター (☎ 819-7679)

出張！オープンキャンパス

県内大学などの学生たちが、学校の魅力や学校生活の楽しさを紹介。

所 中学生、高校生、保護者
 日 2/17 ① 13:00～16:00
 所 出島メッセ長崎
 費 無料 ② 1/31 ③
 申 大学コンソーシアム長崎ホームページ
 問 事務局 (☎ 819-2888)



子育ての援助を 行いたい人を募集

子育てサポート課 ☎829-1255

ファミリー・サポート・センターながさきの「まかせて会員（援助を行いたい人）」の養成研修をします。

所 全て参加できるかた

2月	13日(火)	9:50～15:40
	14日(水)	9:30～11:30
	15日(木)	10:00～15:50
	16日(金)	10:00～12:30

所 市役所2階 多目的スペースなど
 申 市社会福祉協議会 (☎829-6244)
 か市保育会 (☎829-7714)へ電話
 締 2月2日(金)



市有物件を貸し付けします

財産活用課 ☎829-1127

市有地1カ所を一般競争入札で貸し付けます。

日 (貸付)4月1日～来年3月31日
 所 (土地)出島町259-4ほか(259.17㎡)
 申 申込書を提出
 締 1月19日(金)午後2時
 他 (開札日時)
 2月27日(火) 午
 前9時30分
 詳しくは市ホームページで。



今月のおすすめ本

「古典モノ語り」

山本淳子／著 笠間書院

源氏物語をはじめとした古典作品、また日記や記録には牛車や扇などのさまざまな「モノ」が登場します。モノにはどんな背景や役割があり、人々がどんな感情を託していたのかを、場面や描写から解説します。モノを通して人々の暮らしや思いが浮かび上がり、より深く当時を理解できることでしょう。



図書館の催し 費 無料 申 不要

上映会「人間になりたがった猫 劇団四季ミュージカル」

日 ① 1月12日(金) ② 1月22日(月)
 時 ①② 午後2時～3時55分
 ③ 午後6時～7時55分
 定 各120人

図書館で和の芸を楽しむ～飛竜乗雲～

出演：林家きく麿 (落語家・真打)
 日 2月12日(休) 午後2時～3時50分
 定 150人
 申 カウンター、メール

俳句ポスト お題「氷」
 締 1月31日(水)

問い合わせ

市立図書館 ☎829-4946