



健康・福祉・国保・年金

### お知らせ

食育について考えてみませんか 食育をテーマにした標語を募集

- ▽内容 「食育」をテーマにしたもので、「食育」の大切さが伝わる親しみやすい標語(字数不問)。
- ▽対象 市内に在住か通勤通学している人。
- ▽条件 自作・未発表の作品で1人1作品。
- ▽申込 任意の用紙に、標語作品・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号・市外に居住している人は通勤通学先の名称と所在地を書き、8月31日(消印有効)までに、直接または郵送・ファクス・Eメールで、〒321-0974 竹林町972、保健所健康増進課☎(627)9244、[u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp)へ。

omya.tochigi.jpへ。  
 ▽賞 入賞作品(著作権は市に帰属)は10月4日(日)開催の「第10回うつのみや食育フェア」で表彰し、賞状と副賞を贈呈します。  
 ▽その他 入賞作品は市HPで公表し、啓発資料として活用します(氏名・年齢も公表)。なお応募作品の返却はできません。  
 ⑥健康増進課☎(626)1126

### 夏は血液が不足がちに 献血にご協力を



■チャレンジ 400ミリリットル献血&成分献血キャンペーン 夏は

毎年血液が不足しがちです。患者に優しい400ミリリットル献血、献血者に優しい成分献血にご協力ください。

- ▽期間 8月1~31日。
- ▽その他 期間中、初めて400ミリリットル献血、成分献血した人へオリジナルグッズをプレゼント。
- 400ミリリットル献血

▽年齢 男性17~69歳、女性18~69歳。  
 ▽体重 50キログラム以上。  
 ■成分献血  
 ▽年齢 血しょう18~69歳、血小板11男性18~69歳、女性18~54歳。  
 ▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

■200ミリリットル献血  
 ▽年齢 16~69歳。  
 ▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

■その他 65歳以上の献血は、60~64歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

⑥保健所総務課☎(626)1104

### 聴き上手になるための 基本的な技法を学ぶ 傾聴ボランティア養成講座

- ▽日時 9月1・8・15・29日、午前10時~午後3時。全4回。ただし、29日は午後3時30分まで。
- ▽会場 市総合福祉センター1(中央1丁目)。
- ▽内容 傾聴ボランティア

### 生活習慣病の多くはメタボリックシンドロームが原因で発症します

■自分のため、家族のためにも、年に1回、無料の特定健康診査(メタボ健診)を受けましょう。生活習慣病とは、運動不足や食べ過ぎ、喫煙といった生活習慣の積み重ねが原因で発症する病気の総称です。その中でも、死亡や寝たきりなどにつながりやすいのは、血管が詰まりやすくなったことが原因で発症する心臓病や脳卒中です。これらは、動脈硬化が原因で、その動脈硬化を進行させる代表的な要因がメタボリックシンドロームです。寝たきりになると、本人が生活する上で不自由な思いをするだけでなく、家族などにも大きな負担がかかります。年に1回の特定健康診査を受けるようにしましょう。詳しくは、市国民健康保険加入者=健康増進課☎(626)1129、それ以外の人=ご加入の健康保険へお問い合わせください。

なお、メタボリックシンドロームに該当また

は予備群と判定された人は、予防・解消のため、特定保健指導を受けましょう。

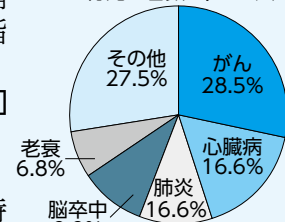
### 市国民健康保険加入の皆さんへ

▽ヘモグロビンA1c検査を必須に 特定健康診査の血糖検査で、「空腹時血糖」と過去1・2カ月間の平均的な血糖の状況を把握することができる「ヘモグロビンA1c検査」の同時実施を必須化しました。

▽特定保健指導が無料で受けられます 40歳以上の加入者で、勤務先の事業所健診・職場健診を受ける機会のある人は、健診結果を、直接、保険年金課(市役所1階)☎(632)2316へ。結果に応じて、特定保健指導を無料で受けることができます。

⑥健康増進課☎(626)1129

死因別死亡状況(宇都宮市) 総死亡者数 4,381人



平成25年度人口動態統計より

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 ④地区市民センター、⑤出張所、⑥生涯学習センター、⑦生涯学習センター、⑧うつのみや表参道スクエア、⑨ホームページ、⑩Eメールアドレス、⑪地域コミュニケーションセンター、⑫市民活動センター

## 健康診査

■1年に1回健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

### ■個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

### ■集団健診(地区健診)

9月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、①~⑦健康増進課☎(626)1129 ⑧河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター <small>※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。</small>	4日(金)~8日(火)・12日(土)・13日(日)・17日(木)・19日(土)・20日(日)・25日(金)~27日(日)、午前9時~
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	1日(火)・17日(木)・24日(木)・29日(火)、午前9時~。8日(火)午前7時~
③清原区	7日(月)・18日(金)、午前9時~
④篠井区	15日(火)午前9時~
⑤姿川区	4日(金)・14日(月)・28日(月)、午前9時~
⑥雀宮区	9日(水)・25日(金)、午前9時~
⑦南(酒)	30日(水)午前9時~
⑧河内保健センター	11日(金)・14日(月)・19日(土)、午前9時~

9月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診  
▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の人には視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の人。  
▽申込 電話で、①~⑧健康増進課☎(626)1129 ⑨河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	28日(月)午前9時~ ※託児付き検診
②市医療保健事業団健診センター	1日(火)・17日(木)・24日(木)・29日(火)、午後1時30分~と2時30分~
③清原区	7日(月)・18日(金)、午後2時~
④瑞穂野区	11日(金)午前9時~ ※託児付き検診
⑤城山区	1日(火)午後2時~
⑥姿川区	4日(金)・14日(月)・28日(月)、午後2時~
⑦雀宮区	9日(水)・25日(金)、午後2時~
⑧南(酒)	30日(水)午後2時~
⑨河内保健センター	6日(日)午前9時~

### 9月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。

※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	4日(金)~8日(火)・12日(土)・13日(日)・17日(木)・19日(土)・25日(金)・26日(土)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター	9日(水)午後1時30分~と2時30分~

### ■健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないと受診できません。

▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▽詳しくは、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

▽日時 9月5日(土)午前10時~正午。

## ぼらんていあ Saturday 発達障がいを学ぼう

について講義と演習など、楽しみながら学ぶ。  
▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上の人。  
▽費用 500円(資料印刷代など)。  
▽定員 先着20人。最小催行人数11人。  
▽申込 8月4日から、電話で、ボランティアセンター☎(636)1285へ。

▽会場 市総合福祉センター。  
▽内容 発達障がいについて、体験を交えながら知識や接し方を考え・学び・理解を深め、ボランティア活動について考える。  
▽対象 市内に在住か通勤通学している人。親子での参加も可。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を明記)で、ボランティアセンター☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

なんびょうサポート うちぎのこい  
■期日 9月5日(土)。  
■会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。  
1 医療相談(神経・筋疾患、腎・泌尿器系疾患)、生活福祉相談、就労相談  
▽時間 午前9時30分~午後3時30分。  
▽申込 電話で、とちぎ難病相談支援センター☎(623)6113へ。  
2 患者・家族交流会  
▽時間 午前10時~11時30分。

3 「難病患者に対する医療等の総合的な推進について」と題した講演会  
▽時間 午後1時15分~2時15分。  
4 シンガーソングライターより子(とちぎ未来大使)によるピアノの弾き語り  
▽時間 午後2時30分~3時30分。  
4 保健予防課☎(626)1111

4 難病の医療費受給者証の更新申請受け付けは8月31日までです。国が指定する難病に対する医療費助成の受給者証の更新申請受け付けは8月31日までです。該当する人は個別で通知しています。手続きがまだ済んでいない人は、8月31日までに、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)または保健と福祉の相談窓口(市役所1階)へ。また、7月から医療費助成の対象疾患が110疾患から306疾患に拡大しています。対象となる疾患や手続きについて、詳しくは、お問い合わせください。  
4 保健予防課☎(626)1111

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会  
▽日時 8月28日(金)午後2時30分~4時  
▽会場 保健所(竹林町)▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い▽対象 市内在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

# お知らせ

## 人間ドック・脳ドックの 受診費用の一部を補助

### 1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40〜74歳で、国民健康保険税や市税に滞納がない人。

▽補助額 特定健診と人間ドックまたは脳ドックとの同時受診⇨1万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診⇨1万円。

▽申込 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右下の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者  
▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▽補助金額 1万円。

▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632)2307へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要。なお、人間ドックの補助を受けた人は健康診査の受診不可。

▽その他  
▽受診後の申し込み不可。

▽下の表にない機関で受診する場合には補助対象外。  
▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。

▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。

① 保険年金課 ☎(632)2307  
② 保険年金課 ☎(632)2307

## 介護サービス利用に関する 自己負担額の軽減

### 1 介護保険負担限度額認定

介護保険施設など（地域密着型を含む介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設）や短期入所生活介護（療養介護）を利用する際の居住費と食費を減額します。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員と配偶者が市民税非課税で、預貯金などが一定額（単身で1000万円、夫婦で2000万円）以下②生活保護を受給している65歳以上。

▽その他 審査の結果、課税を理由に減額対象外となった場合でも、次の全てに該当する人は、お問い合わせ

## 人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団（竹林町）	(625) 2213
済生会宇都宮病院（竹林町）	(643) 4441
宇都宮記念病院（大通り1丁目）	(625) 7831
うつのみや病院（南高砂町）	(653) 1001
鷲谷病院（下荒針町）	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657) 7302
宇都宮東病院（平出町）	(683) 5771
ミヤ健康クリニック（ゆいの杜3丁目）	(667) 8181
県保健衛生事業団（駒生町）	(623) 8282
冨塚メディカルクリニック（徳次郎町）	(666) 2555
関湊記念会クリニック（本町）	(643) 0990

## 脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷲谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
佐々木記念クリニック（屋板町）	(656) 7117
藤井脳神経外科病院（中岡本町）	(673) 6211
星脳神経外科（竹林町）	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
冨塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター（一番町）	(633) 0201
済生会宇都宮病院	(643) 4441
岩曾内科脳神経外科医院（岩曾町）	(612) 1221

## 教室・講座

### シニア世代を 豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 8月15・22日（土）、午前10時〜11時。  
▽会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の

▽日時 8月10日（月）午前8時〜11日（火）午前8時（24時間）  
▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談  
▽フリーダイヤル ☎0120(738)556。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健所保健予防課 ☎(626)1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
☎HPホームページ、☑Eメールアドレス、☒地域自治センター  
☒地域市民センター、☒出張所、☒生涯学習センター、☒生涯学習センター、☒生涯学習センター、☒生涯学習センター  
☒地域コミュニケーションセンター、☒市民活動センター

## 9月は健康増進普及月間 9月5・6日に健康増進普及月間イベント

■会場 市保健センター。

1健康づくり講座「あなたの知らないいびきの世界 いびきは悲鳴です」

▽日時 9月5日(土) 午前10時～11時30分。

▽内容 宮本雅之さん(獨協医科大学病院睡眠医療センター日本睡眠学会睡眠医療認定医)による、成人期に焦点を当てた、いびきや良い眠りについての講話。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着100人。

2生活習慣病予防講座「あの人はもうはじめてる血圧ケア働き盛り世代のための外食・中食テクニック」

▽日時 9月5日(土) 午後1時30分～3時30分。

▽内容 佐々木龍さん(医師会医師)による循環器疾患と健康についての講話。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着100人。

3私に合った運動は 運動体験クラス

▽日時 9月5日(土) 午後1時30分～3時。

▽内容 市保健センターで実施する運動教室のコース体験と教室案内。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

4楽しく運動しちゃおう ながらエクササイズクラス①おうち編②オフィス編

▽日時 9月6日(日) ①午前10時30分～11時15分②午前11時30分～午後0時15分。

▽内容 飯野真奈美さん(ボディメイクアドバイザー)による、運動不足を感じている成人期のための、日常ながら運動の体験。

▽対象 市内在住で20～64歳の人。

▽定員 各先着40人。

5ミニボールと青竹で体すっきりクラス

▽日時 9月6日(日) 午後1時30分～3時。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

6癒しのひと時ハンドケア・ネイルカラー

▽日時 9月5日(土) 午前9時30分～午後0時30分。受け付けは正午まで。

▽対象 市内在住の女性とその子ども。

7実年齢より若い・老けてる 血管年齢測定

▽日時 9月6日(日) 午前10時～正午。受け付けは午前11時30分まで。

▽対象 市内在住で20～64歳の人。

8関連イベント

▽日時 9月5日(土)・6日(日)、午前9時～正午と午後1時～4時。

▽内容 健康クイズラリー、食育ゲームと縁日、健康情報パネル展示やリーフレットの配布、体組成測定(市内在住の20～64歳対象)、塩分・糖度測定を実施します。塩分・糖度測定は、調べたい飲み物や普段飲んでいるスープ・みそ汁をスプーン1杯程度お持ちください。

■申込 1～5は8月3日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

### 目指せ健康生活 市保健センター講座

1健康づくり栄養教室「骨粗鬆症予防の食事」

▽日時 8月21日(金) 午前

2カラダげんき運動教室ウオーキング編

▽日時 9月25日(金) 午前

10時～11時30分。  
▽内容 これからウオーキ

▽定員 各先着15人。  
▽申込 直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

10時～午後1時。  
▽内容 骨粗しょう症予防のための講話、カルシウム摂取のこつを学ぶための調理実習。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着25人。  
▽費用 500円程度(食材費)。

3ラジオ体操教室で効果的なラジオ体操を学びませんか  
▽日時 9月29日(火) 午前10時～11時30分。  
▽内容 ラジオ体操を効果的に行いたい人向けの講話と実技。ラジオ体操第一のみ。

### 地域での健康づくり ボランティア養成講座

▽日時 9月9・16・30日、10月9日。午前10時～午後

▽定員 先着20人。  
■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。  
■対象 市内在住の人。  
■申込 8月3日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

4時。  
▽会場 姿川区(西川田町)。  
▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後に住まいの地域で健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人。  
▽定員 先着24人。  
▽費用 食材費(実費)。  
▽申込 直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内)☎(626)1126へ。

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび ▽日時 8月1・22日(土)、午後2時～4時▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 大切な人を自死により亡くした人たちの思いを分かち合う▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人▽費用 200円。☎栃木のいのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

教室・講座

血管年齢を  
若返らそう教室

▽日時 9月3・10・17日、  
10月26日。午前10時～11時  
45分。17日は午後1時まで。  
全4回。

▽会場 河内保健センター  
(白沢町)。

▽内容 血管年齢測定、保  
健師・栄養士・運動指導員  
による講話や実技、調理実  
習など。

▽対象 市内在住でおおむ  
ね40歳以上の入。

▽定員 先着20人。  
▽申込 8月3日から、電  
話で、河内保健センター ☎  
(673) 6337へ。

糖尿病を予防・改善したい  
あなたへ 毎日の食生活を  
見直しましょう

▽日時 9月5・12・19日、  
午後1時30分～4時。19日  
は午前10時～午後3時。全  
3回。

▽会場 市総合コミュニテ  
ィセンター(明保野町)。

▽内容 管理栄養士による  
糖尿病の予防や改善につい  
ての講話とグループワー

8月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
☎高齡福祉課 ☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
3日(月) 午後1時30分～3時30分	清原区(清原工業団地)	介護者の腰痛予防	地域包括支援センター清原 ☎(667) 8222
4日(火) 午後1時～3時	すこやか荘(砥上町)	予食の手配、栄養と介護の使い方	地域包括支援センター砥上 ☎(647) 3294
19日(水) 午後1時30分～3時30分	西田自治会公民館(雀の宮7丁目)	介護保険のサービス編	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688) 3371
20日(木) 午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	薬の上手な使い方	くにもと地域包括支援センター ☎(666) 2211

▽日時 9月2・9・16日、  
10月7・14・21・28日、  
30日。

4健康づくりのための体操教室

▽定員 先着25人。  
▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。

3笑いヨガ教室

▽日時 8月7・21日(金)、  
午前10時30分～11時30分。  
▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。

2やさしいヨガ教室

▽日時 8月6・20・27日、  
午前10時30分～正午。8月  
27日午後7時～午後8時30  
分。  
▽内容 ヨガの基礎。  
▽定員 各先着25人。

1創立記念・夏の大感謝祭

▽日時 8月8日(土)・9  
日(日)、午前10時～午後9  
時。  
▽内容 抽選会など各種イ  
ベント。

▽日時 9月4・11・18日、  
10月2・9・16・23日。  
午前10時～11時30分。全8  
回。

5水中運動教室

▽定員 抽選25人。  
▽内容 水中ウォーキング  
など。

4対象

▽日時 9月4・11・18日、  
10月2・9・16・23日。  
午前10時～11時30分。全8  
回。

元気なうちから介護予防

1いきいき健康バスケットボール教室  
▽日時 8月19日(水) 午前10時～正午。  
▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。  
▽内容 ブレックスの選手やチアガールと一緒にストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。  
▽申込 電話で、リンク栃木ブレックス ☎(637) 8132へ。

2栃木SC選手と楽しく介護予防教室

▽日時 8月27日(木) 午後2時30分～4時30分。  
▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。  
▽内容 栃木SCの選手と一緒にストレッチやサッカーボールを使った運動。  
▽申込 電話で、栃木サッカークラブ ☎(600) 5555へ。

▽日時 9月1日(火) 午前9時30分～11時30分。  
▽会場 中央(中央1丁目)。  
▽内容 選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。  
▽申込 電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。

3いきいき健康自転車教室

▽日時 9月1日(火) 午前9時30分～11時30分。  
▽会場 中央(中央1丁目)。  
▽内容 選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。  
▽申込 電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。

4対象

▽日時 9月1日(火) 午前9時30分～11時30分。  
▽会場 中央(中央1丁目)。  
▽内容 選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。  
▽申込 電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。

5費用

▽日時 9月1日(火) 午前9時30分～11時30分。  
▽会場 中央(中央1丁目)。  
▽内容 選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。  
▽申込 電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。

6会場

▽日時 9月1日(火) 午前9時30分～11時30分。  
▽会場 中央(中央1丁目)。  
▽内容 選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。  
▽申込 電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643) 6626へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 8月6・20日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■定例会 ▽日時 8月20日(木) 午後1時30分～3時30分▽内容 話し合ながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
HPホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター  
☎地区市民センター、☎出張所、☎生涯学習センター、☎うつのみや表参道スクエア、☎地域コミュニケーションセンター、☎市民活動センター