

ワクティブ通信

第23号
2026.4



今月の表紙 鈴木 佳世さん（摂食障害よりみち 代表）

摂食障害よりみちは摂食症（摂食障害）を経験したメンバーが中心となり、摂食症当事者・ご家族の相談や交流会、摂食症の啓発活動を行っています。設立2019年／会員14名。



摂食症（摂食障害）とは？

食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続き、体重や体型のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ病気をまとめて摂食症（摂食障害）と呼びます。摂食症では、必要な量の食事を食べられない、自分ではコントロールできずに食べ過ぎる、いったん飲み込んだ食べ物を意図的に吐いてしまうなど、患者さんによってさまざまな症状があります。出典：こころの情報サイト

活動をはじめたきっかけ

私自身が摂食症の経験者です。そのことは伏せて生活していましたが、バランスボールの講師として中日新聞の取材を受けたときに摂食症の経験をお話したところ、記事を見た方から「自分も経験者です」とお声かけいただくようになりました。また、友人に摂食症の経験を話したときに「その経験が他の誰かの支えになるといいね」と言ってもらい、自分の経験が他の誰かのためになると気づき、まずは1人で自分の経験を語るような講座を始めました。そこからいろんな方にお声かけいただき、団体として活動するようになりました。

現在の活動

摂食症の当事者の方やご家族の方の交流会、相談会を開催しています。また摂食症について、特に若い方たちに知っていただく活動として、リーフレットを小・中・高校で配布してもらっています。摂食症は若年層の発症が多いので、病気について知識を持ち、早期発見・治療することで、回復も早くなります。

活動していてうれしかったこと

初めて講座を開催したときに、ちょうど退院したばかりのお子さんとその親御さんが来てくれて、「生きる希望が見えた」と言ってくれたんですよ。私たちは自分の経験を話したただけなんですけど、渦

中にいる方からすると、良くなった人が実際に存在してるっていうのを見るだけで希望になるんだなと感じました。だから活動と発信を続けていくことが大切なのかなと思っています。

読者の方へのメッセージ

摂食症はいつ誰もが発症する可能性のある病気なので、正しく理解して、差別や偏見を持たないようにしてほしいです。私が発症していたときも周りからの「甘えてる」とか「だらしがない」などの言葉に苦しみました。これからはもっと摂食症について知ってもらうために、講演活動などを増やしていけたらいいなと思っています。



令和8年度 助成金のお知らせ

■市民活動助成金

市内で継続して活動を行っている団体が行う会員拡大などの組織強化、活動の活性化にかかる費用の助成（団体助成）や、市内で団体が行う活動又は団体と他組織が協働して行う活動のうち、多様化する課題に取り組む新たな事業にかかる費用の助成（事業助成）を行っています。

	団体助成（ひろげる部門）	事業助成（つなげる部門）
対象	市内で活動を継続し、団体の強化や会員の拡大、活動の活性化を目指す団体に補助	登録団体が実施するまたは登録団体と他組織（団体、企業など）が協働して実施する先駆性・創造性がある新たな事業経費を補助
助成金額	10万円（上限）	20万円（上限）
回数	1団体につき3回まで	1事業につき3回まで
補助率	1回目：80%、2回目：70%、3回目：60%	1回目：80%、2回目：70%、3回目：60%
対象経費	団体の運営、組織強化、具体的な市民活動に要する費用	補助対象事業の実施に係る費用

■地域に還元チャレンジ助成金

市民活動団体の活動のみならず、生涯学習や趣味的な活動を行う団体がこれまで培ってきた“学びの成果を地域に還元”する活動まで助成対象を広げることにより、生涯学習や趣味的な活動から公益活動への展開を促すとともに、生きがいづくりと支え合いの地域づくりを促進することを目的とした支援制度です。

助成金額	5万円（上限）
回数	1団体につき2回まで
補助率	100%
対象経費	活動準備、運営、具体的な活動に要する費用

【応募資格】小牧市市民活動推進条例に基づく「市民活動団体」として登録していること。

【受付期間】5月1日（金）（必着）までに、ワクティブこまきに提出してください。

※必ず事前にワクティブこまきへご相談ください。

※詳しくは、支え合い協働推進課、ワクティブこまきに設置してある募集要領をご覧ください。

（市・ワクティブこまきのホームページにも掲載しています）



団体向け講座を開催しました



1月25日（日）開催

団体向け講座「伝わる！集まる！市民活動広報セミナー～団体のブランドを伝える発信術～」

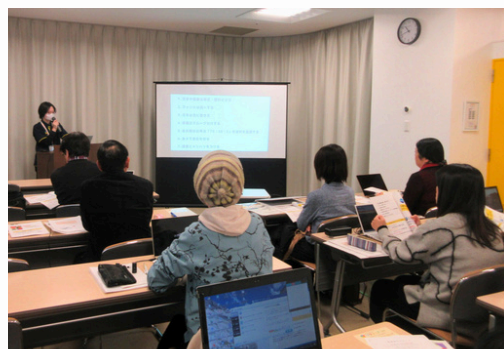


講師は「オフィスおむすび」代表の二宮佳代先生で、16団体20名が参加しました。まずは講義で広報と広告の違いについて学びました。その中でも広告はターゲットとなる人に団体の活動に参加するなどの行動をしてもらうために、来なくなるメリットを明示することが大切だと教えていただきました。参加者が持参したチラシの添削コーナーも大人気。参加者からは「チラシ作成のために載せるべき内容を深く考える、考え方を具体的に聞いたのがとても勉強になった」「AIへの質問の仕方についても教えてもらって、今後はもっとAIを活用できる気がしました」などのご感想をいただきました。

2月7日（土）開催

市民活動団体・生涯学習団体向け講座「はじめての方向け Canvaでチラシを作ってみよう！」

市民活動団体向けに、情報発信力向上を目的としたCanva活用講座をワクティブこまき職員が講師となり開催しました。幅広い年代の9名が参加し、デザインの基本習得からチラシ作成までを体験しました。講座の中では、Canvaを使ったレイアウトの工夫や色の選び方、フォントの使い方など、デザインの基礎を伝えました。参加者は実際に手を動かしながら、自分たちのアイデアを形にする楽しさを味わっていました。参加者からは「今までは筆まめを使用していたがCanvaは操作が簡単でこれからも使ってみようと思う」などのご感想をいただきました。



まちづくりはじめて講座 「こまき未来ビルダーズ」を開催しました



10代から60代の幅広い世代が参加し、対話を通じて自身のプロジェクトを深めました。全3回の講座では、活動実践者の話や、過去の参加者による助言を受け、自身の想いを地域のニーズに結びつける手法を習得。受講生自らが企画したイベントを5月に開催する具体的な動きにも繋がりました。修了後も熱心な交流が続くなど、世代を超えた新たな市民活動の担い手育成とネットワークづくりの場となりました。

参加者の声

- 参加して本当に良かったです。
- みんなともっと話して意見交換したいと思いました。
- 皆さんの貴重な時間を頂いて、いろいろなお話や意見を聞くことができとてもありがたいと思いました。
- 何回もワークをすることで、自分自身の考えがまとまり言語化できました。参加者さん達それぞれの熱意・夢・小牧への想いが聞けて貴重な時間でした。



ワクティブこまきからのお知らせ

こまき市民活動祭「マチカラ」開催決定！

小牧で活動する17団体が集結し、活動紹介やワークショップを行います。当日は「にぎわい広場」など3会場を巡るスタンプラリーを実施。景品も用意しています！「ボランティアを始めたい」「地域の活動を知りたい」という方にぴったりのイベントです。団体同士の交流も行われ、新たなつながりが生まれる一日。ぜひご来場ください。

日時：6/28（日）10時～15時

場所：中央図書館イベントスペース・にぎわい広場・ワクティブこまき

こまき市民活動祭
マチカラ



「オトナのちょこボラカレッジ」開催決定！

定年後のセカンドライフを豊かにする全4回の連続講座「オトナのちょこボラカレッジ～わたし時間と、まちのつながり～」を今年も開催します。自分らしい生きがいや地域貢献のきっかけを見つけ、地域活動への“はじめの一步”を踏み出しましょう。

日時：6/14（日）、6/21（日）、7月上旬、7/19（日）

全4回 10時30分～12時 ※第3回目の日時は調整中

会場：ワクティブこまき

※第3回目は現地での活動体験です

対象：どなたでも（定員15人） 費用：無料

申込：6/11までに窓口またはフォームからお申込みください。



申込み
フォーム



ワクティブこまき多目的室のご利用に関するお願い

多目的室での飲食についてご協力のお願いです。これまで例外的に飲食を目的としない集まりであれば室内で食事を取ることを許可して参りましたが、室内を清潔に保つため利用規約どおり【茶菓子程度の飲食は可】とさせていただきます。皆様には大変お手数をおかけいたしますがご理解賜りますようお願い申し上げます。



小牧市の市民活動に関することは ワクティブこまきへご相談ください！

活動する団体を探したい 助成金を探している 活動の困りごとを相談したい 活動する場所を探している

何でも気軽にどうぞ!!



こまき市民交流テラス ワクティブこまき 〒485-0041 小牧3-555 ラピオ2階

☎：0568-48-6555 FAX：0568-48-6556 e-mail：wactive-komaki@grace.ocn.ne.jp

開館日：月～土/10時～21時 日/10時～17時30分

休館日：第3火曜日とその前日の月曜日（月曜日が休日の場合は営業、水曜日が休館）