



# まごころドーナツより

Vol.43

2026年2月発行

## ・まごころキッチン＆新年会～カオマンガイ～

この場所はふらっと立ち寄れる家庭でもあり、月2回のメンバーミーティングをきっかけに何かを試す場でもある。今回はキッチンプログラムで「場づくり」を試験的にやらせていただいた。そこで提案したのが「カオマンガイ」。

「カオマンガイ」とは「タイ風チキンライス」のこと。馴染みのない人にはムズカシイ料理に聞こえるが実は鶏胸肉を下処理して炊飯器に入れるだけの超お手軽料理である。料理に苦手意識を持つ人でも家で簡単に作れるれっきとした「きちんとご飯」だ。

「まごころドーナツ」には様々な背景の人が立ち寄って、思い思いの時間を過ごしている。ひとり時間を楽しむもよし、その場に居合わせ人と話すもよし、ただそこにある「場」だ。そんな「場」で、人と人がひょんなことで交差し、「つながり」が生まれ、「人々によって作られる空間」が生まれたり



する。ひとりの時間も、いつもの仲間も大事だが、こうした「たまたま、そのとき隣り合った人達」で出来上がる空間が後から思い返したとき意外と心に残ったりする。

今回は年末に居合わせたメンバーとスタッフに声をかけ、「当日居合わせた人で作るプログラム」として作った。「カオマンガイ」なるものを初めて食べた人、手軽さに驚いた人。そこでまた「場」が生まれる。この一品を通して「居合わせた人」とコミュニケーションを図り「人の輪」ができる。自ら発起し、その一端を担えたことをとても嬉しく思う。

(メンバー K)

## ・地域若者ミーティング & 地域若者フォーラム2026のお知らせ

1/28（水）に地域若者ミーティングを開催しました。今回も多くの地域の方々や支援機関、若者支援をなさっている方々にお集まりいただきました。今回は「若者と共に生きる地域づくり」をテーマにざくばらんな交流やテーマトークをしていただき、様々な意見が出されました。メンバーももちろん参加しました。

今回感じたのは「若者と共に生きる地域」とは、まさに多世代の共生であり、互助社会でもあり耳を傾け合えばこそ新しい発見があるように思いました。こうした「受け入れ」や「受け止め」がもっと大事にされれば、若者も救われるのではと希望の持てる回となったと思いました。

(スタッフ やました)



これまで地域若者ミーティングで話し合ってきたことを振り返り、まごころドーナツと中野がどんな未来を目指していくかを考えるフォーラムを年度末に開催いたします。まごころドーナツに来たことのない方も大歓迎です。若者支援や地域共生社会に関心のある皆様、意義ある学びの時間を一緒につくりましょう！！

### 地域若者フォーラム2026 ～若者の居場所ってなに？ 地域にできることって？～

【日時】 3月13日（金）14:00～16:30（13:30受付開始）

【会場】 みらいステップなかの 10階 研修室1

【内容】 第一部 講演「若者にとってのユニバーサルな居場所の必要性」 講師／青山鉄兵（文教大学准教授）

第二部 実践報告＆トークセッション

参加無料・事前申し込み不要（定員60名程度）

## ・音楽の時間

いつも「音楽の時間」に参加し、みんなが楽しく過ごせるように工夫したり、ギターの弾き方を教えてくれたり、何んといつても最後に素敵なギター演奏をして下さっている、若者を応援する地域の大人、天野さんにコメントをいただきました。



「今まで生演奏を好きになる機会がなかった人に、どうやって音楽を届けたらいいだろう？」

そんな気持ちで色々な活動をしていて、音楽の時間もその一つです。だから、音楽に関心がない人にもしろ来てほしいなと思っています。いつも通りのフリースペースとして参加してもらって全然構いません。もし少しでも興味が湧いたら、僕を含め音楽好きな人と関わってもらえたたら嬉しいです。

音楽の時間を担当していますジュンジです。元々はバンドマンで、ここ数年はライブハウス以外の場所での演奏や、演奏会のボランティアなどを行っています。

今の社会では音楽ができる場所が限られていますよね。道端で突然歌ったり、電車で足でリズムを刻んだりするのはなかなか受け入れられません。その代わりライブハウスや音楽スタジオで思う存分表現できるのは素晴らしいのですが、そこに集まるのはすでに音楽が大好きな人たちだけです。



## ・塔ノ山町会落語会

「塔ノ山町会にて落語を聴いてきました。個人的には3回目ですが、まごドーのプログラムとしては初。スタッフさんや他のメンバーさんは前に、私は後ろ側に座って始まるのを待ってました。

和風の音楽が鳴り、前座の三遊亭元気さんが「知ったかぶり」の噺をしてくださいました。年齢はなんと20代前半。若い人が伝統芸能を受け継ぐのは良いですね。私も「わからないことをわからない」という自信はないなど。

メインの立川志ら門さんは、2つ噺をしてくださいました。親子同じタイミングで断酒を止めてしまったり、最後まで堂々とできないのに大嘘ついたり。(約束守るのも、嘘つくのも大変)

お客様が考えた設定で創作落語もしてくださいました。短い時間で、新しく考えるのは難しそうだなと。普段の落語にはなさそうな設定でしたし。

最後にメインの立川志ら門さんが、ギターで歌を歌ってくださいました。何曲か歌って舞台は終わりました。前回で彼が手話ができると知っていましたが、ギターも弾けるのを知って驚きました。

また、機会があったら落語を聴きたいです。



(nez)

### 中野区若者フリースペース まごころドーナツ

**【所在地】** 〒164-0011 東京都中野区中央1-41-2

中野区子ども・若者支援センター（愛称：みらいステップなかの） 4階

東京メトロ丸ノ内線・都営地下鉄大江戸線「中野坂上」駅A1出口から徒歩2分

03-5937-3664

**【開所時間】** 火曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）11:30～19:00

※毎月、不定期で閉所日があります。

**【対象】** 中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後～39歳の方



プログラムスケジュールや最新情報は、HPにてお知らせしていきます。→