中野区委託事業

中野区若者フリースペース通信

まごころドーナッツより

Vol.52
2026年11月発行

・東部まつり　プラバンは今年も大人気！！



10月3日、まごころドーナッツのボランティアとして、東部まつりに出店しました。私たちのお店では、子どもたちを対象にプラ板作りの体験コーナーを開きました。

当日まで、スタッフや地域ボランティア、メンバーの皆さんと一緒に、活動計画の検討や見本作り、材料の準備などを何度も行いました。

当日は、子どもたちだけでなく、お父さんやお母さんも楽しそうに参加してくださいました。自分で描いた絵が素敵な作品に仕上がり、嬉しそうにしているお客さんの笑顔がとても印象的でした。その笑顔を見て、私も大きなやりがいを感じました。

活動後の打ち上げも楽しく、今回の活動を通して、みんなで協力することの大切さを実感しました。

今回の活動に参加できて、とても嬉しかったです。

（メンバー　ジャネット）



今年も東部祭りでは主にプラバンの受付を担当して、お金の管理などをしていました。

今年もプラバンはお客さんが多くて大忙しでした。

下絵をなぞる子やオリジナルの絵を描く子もいました。

出来上がったプラバンを受け取る時の子どもたちの表情はとても満足気で嬉しそうだったので、私も嬉しい気持ちになりました。

みんな役割分担の担当部分をしていましたが、勝手に食べたりしてる人が居て困ったので、本人に注意しました。。。

来年からはメンバーではなく地域ボランティアとしてですが、また参加したいなと思える程充実した1日でした。

（メンバー　黒音）

『東部祭りでプラ板』

東部祭りはプラ板のブースを構えていた。秋日和で枯葉の香りが爽風に漂い、立ち心地がよかった。

子供たちが次々とやってきて、色とりどり、多彩多様なプラ板が描かれていく。あまりにも創造力旺盛で、一枚一枚を手に取るたびに、選ばれた色使いや線の太さを含味し、その素晴らしさに感嘆すること限りなし。

大まかに分類すれば、「美術の展示品」「アニメの限定版のグッズ」「可愛くて可愛くてきゃあ」という三つの範疇で分けられるだろう。

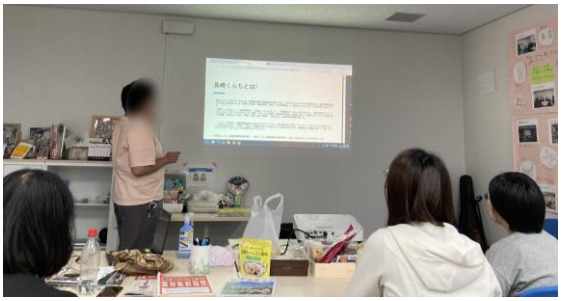
流行っているゲームに関して教えてもらったこともあれば、ペットの話を聞かせてもらうこともあった。子供たちの個性がその画風から視覚的に読み取れて、人間味の濃さにすっかり陶酔してしまった。

イベントが終わる前に、めっちゃうまい焼きそばをいただいた。のちに、一緒にブースを構えていた仲間たちと打ち上げをしてポテトフライをザクザクと食べ、ソーダをゴクゴクと飲んだ。やあ、最高でした～！

（メンバー　春山琴音）

・おしえてメンバー先生！ ～ 長崎くんち ～

10月9日、長崎市の諏訪神社の秋の大祭である長崎くんちの最終日である後日（あとび）に合わせて、長崎くんちを紹介しました。今回は、長崎くんちの奉納踊りの説明をした後、筑後町の「龍（じゃ）踊り」、元船町の「唐船祭（とうせんまつり）」、鍛冶屋町の「七福神・宝船」の動画を鑑賞しました。



長崎くんちの魅力の一つである龍踊りを皆さんに紹介することができ、とても嬉しかったです。また、中国出身の利用者さんからは、筑後町や元船町の衣装に取り入れられている清朝の旗袍（チーパオ）について、デザインが好みではないという感想もありました。参加者からは「お祭りの雰囲気が知れてよかった」といった感想がありました。

映像を通して、長崎くんちの華やかさや異国情緒を感じていただき、会場もまるでおくんちの雰囲気に包まれていたかもしれません。

（メンバー　GEN）

・はたらく大人と出会う会 ～ 好きでも得意でもなかった色が、仕事になった理由 ～



色と出会って考え方が変わり、生きやすくなったという、NPO法人色彩生涯教育協会所属、At color 8 の松井優香理氏をお迎えして、経験談を話していただきました。

後半は、カラーコーディネート体験のワークがありました。120色もある色の中から色の組み合わせを考えてみたりと、色の知識が深まった時間となりました。

〈参加したメンバーからの感想です〉

前から色に興味があり、色のことが聞けると知ったのでチャンスだと思いました。

「色を勉強して自信がつき、見た目も変わった」という話を聞き、



「私も色のことを知ったら自信が持てるようになるかな」と淡い期待を。

美容は諦めてるので、せめて色の知識だけでも。私はファッションのことがわからないまま、色をただ眺めているだけになりそうですが。

これを機に色彩検定を受けようかなと。来年あたりに受けられればなと思い、テキストを買ったという。

自分が好きな色の組み合わせを使って、人型の用紙を通してそれがどう見えるのかも確認しました。同じ色の組み合わせでも、上下逆さで印象が違うなと感じました。

自分の癒しのためにも、色を日常生活に取り入れたいですね。

（メンバー　nes）

・まごころキッチン ～ ガパオライス・冬瓜スープ～



初めて、まごころキッチンに参加しました！皆で食材を買いに行き、調理スタートです。

今回はガパオライスと冬瓜スープをつくりました。料理は苦手なのですが、皆さん優しく見守ってくださるので、慌てることなく野菜を切ったりできました。料理をつくるのがうまいメンバーがいたり、普段話しているメンバーの新たな一面も見れたりしました。

皆で作って皆で食べるのは、本当に久しぶりでなんだか懐かしい感じがしました。ガパオライスもスープもとても美味しく、スープは3杯おかわりしました（笑）

また参加したいです。

（メンバー　あるふぃ）

冬瓜やホーリーバジル、タイ産の唐辛子などの食材は前日に購入。当日はみんなで役割を分担し、冬瓜や人参を切ったり、バジルの葉を一枚ずつちぎったりと、協力しながら準備を進めました。

ガパオライスの調理では、中華鍋を使って本場のタイ料理を意識した調理に挑戦！

出来上がったガパオライスを味見してみると、昔お店で食べたことのある懐かしい味！本格的な味わいに、思わず嬉しくなりました。食べるときには、余っていた唐辛子をたっぷり追加したところ、かなり辛い仕上がりに！本場さながらの刺激的な味も楽しみました。みんなで協力して作ったガパオライスと、優しい味わいの冬瓜と人参のスープ。タイの食文化に触れながら、調理する楽しさと美味しさを味わえた一日となりました。

（メンバー　GEN）

中野区若者フリースペース　まごころドーナッツ

見学も お気軽に♪

【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

【電話】 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。➡