

vol.26

BUNKYO TEENS MAGAZINE 中高生を応援するマガジン

Cha!Cha!Cha!



特集
文京区 b-lab 周辺
グルメマップ

Bunkyo teens magazine Cha!Cha!Cha! VOL.26

Cha!Cha!Cha! 制作チーム
ふーちゃん、るなるな、ヨウヨウ、ふるやん
あやね、おふう、けんしん、こう、とみぜん、はるか、はるまき、ゆうな

発行日：2026/10/1　発行：文京区
制作：b-lab　印刷番号：F0226009

各種SNSはこちら

HP https://b-lab.tokyo
Instagram blab_tokyo
X blab_tokyo
LINE @b-lab

Cha!Cha!Cha! 制作風景紹介はこちら



Access

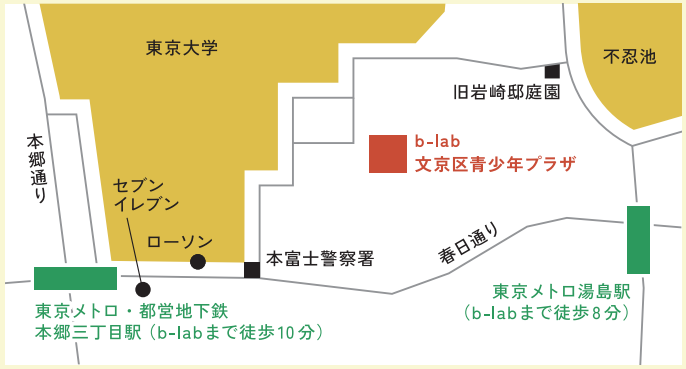
113-0034
東京都文京区湯島 4-7-10

お問合せ　03-5800-2731

開館時間　9:00～21:00
（中学生の利用は 20:00まで）

休館日　12/29～1/3、
保守点検日（年１回程度）

●社会状況により、開館時間や利用ルールに変更あり
●詳しくはb-lab公式HPをチェックしてください



Bunkyo teens magazine

Cha!Cha!Cha!

VOL. 26





P11-12
文京区
b-lab周辺
グルメスポット

P7-8
Color Hunt
文京区の色を
集めました

P3-4
ようこそb-lab
はじめてチャート

P13-14
OMAKE PAGE

P9-10
中高生
インタビュー

P5-6
10周年記念ソング
プロジェクト









ようこそb-lab
はじめてチャート

Welcome to b-lab!

Start!

体を動かしたい

▼YES
屋外
屋内 or 屋外
▼屋内
卓球がしたい
▼YES
02 軽運動室

NO▼
趣味 or 勉強
勉強▼
1人で集中して勉強したい
▼YES
04 自習室（研修室）

▼趣味
ボードゲームやNintendo Switchで遊びたい
YES▲
NO▼
楽器の練習をしたい
▼YES
音楽スタジオ

NO▼
漫画や本を読みたい
▼YES
06 談話スペース

YES▲
NO▼
スタッフと話したい
自由気ままに過ごしたい
▼YES
06 談話スペース
これはほんの一例！皆で楽しく自由に使ってね

YES▲
NO▼
01 プレイヤード

NO▼
03 ホール

01 プレイヤード



晴れている日はぜひプレイヤードへ！受付でボールを借りて友達とバスケットボールやバレーボールをしてみよう！スポーツを通してもっと友達と仲良くなろう！

02 軽運動室



卓球台が4つあって、勉強の気分転換に卓球をする人も多いよ。そして、b-labには卓球の猛者がたくさん！スタッフにもぜひ挑戦してね！

03 ホール



ダンスから演劇まで！軽い運動をしたいときもここ！鏡の前でフォームを確認しながら練習できるよ。マットもあるので筋トレやヨガをしてリフレッシュしよう！

04 自習室/研修室



集中して勉強したいあなたにおすすめ！静かな空間で皆集中して取り組んでいるよ。テスト前に利用してみるのもオススメ！気が付いたら何時間も過ぎていたりなんてことも…！

05 音楽スタジオ



バンドの練習から個人練習まで！ユニット登録をしたら早速利用してみよう。バンド練習に必要な楽器、機材が揃っているので本格的な練習ができるよ。完全防音なので、思いっきり演奏しちゃおう！

06 談話スペース



友達とおしゃべりしたり遊んだりなんでもできる！ボードゲームや、Nintendo Switchで遊んだり、漫画を読んだり、絵具、レジンを借りてものづくりもできるよ。もちろん、のんびりくつろいだり、フロアキャストやスタッフとおしゃべりしてもいい、自由な空間だよ。もしかしたら、新しい友達ができるかも…！

写真：あやね　文章&チャート：あやめ　デザインラフ：はるか

10th anniversary 10周年記念ソングプロジェクト song Project

2025年に10周年という節目を迎えたb-lab。それを記念して、b-labソング「ボクラノヒミツキチ」が生まれ、同年の冬フェスで発表されたよ！「ボクラノヒミツキチ」はどのように作られたのか？曲づくりに関わった中高生、スタッフにインタビューをしてみました！

中高生インタビュー



あまの
曲づくり・レコーディング参加

スタッフのきくっちに声をかけてもらったことがきっかけで、制作に参加しました。普段からスタジオをよく利用していて b-lab には思い入れがあり、レコーディングにも挑戦してみたいと思っていたので、とても良い機会でした。音楽をしている人同士で交流する機会はあまりなかったため、新しいつながりができたことも嬉しかったです。

初めて詩や完成した曲を聴いた時は、明るくてとても b-lab らしい作品だと感じました。自分が叩いたリズムが曲として形になり、大きな達成感がありました。ぜひ皆さんにもこの曲を聴いて、明るい気持ちになってもらえたら嬉しいです。



中高生インタビュー



さわ
レコーディング参加

スタッフさんに誘われたことで、制作に関わってみようと思い、参加しました！尚美ミュージックカレッジさんの本格的な設備でレコーディングできたことが良い経験になりました。また、その場でアレンジやフレーズを変えたりしていて、現場のリアルをみられたところも面白かったです。それに合わせて、皆で歌い方を合わせる作業も楽しかったです。

制作者として楽曲を聴いて、b-lab に合っている歌だなと思いました！また、中高生から募集された歌詞でできているからとてもb-labを表していると思います！ぜひフェスに来て生で「ボクラノヒミツキチ」を聴いてください！



「ボクラノヒミツキチ」は、b-lab 館内で毎日流れています！
特に高校生の方は退館時刻の 21 時前に流れているので聞いてみてね！
フェスでは、「ボクラノヒミツキチ」の生演奏を聞くことができるよ！
b-lab のいいところがたくさんつまった「ボクラノヒミツキチ」、
ぜひ聞いてみてね！（右の二次元コードからも聞くことができるよ）



Youtube

制作ストーリー　担当スタッフインタビュー



Q1 この曲のこだわりポイントはどこですか？

歌詞や主旋律はもちろんですが、伴奏にもとてもこだわって作りました。スタッフだけでなく、中高生も伴奏を考えてくれて、皆で作り上げることができました。

1番「居場所」2番「挑戦」というテーマで作りました。両方の要素を入れることでb-labっぽい感じを表せていると思います。



Q2 曲を作る上で大切にしたことはなんですか？

全体的に、中高生からの目線で描くようにしました。大人の意見よりも、「私たちはこう感じてる」「私たちはこうしたい」という中高生の思いが現れるような曲にしたい！という思いが詰まっています。



Q3 歌詞について教えてください！

「今だけの秘密基地」と入れたのは、b-lab のキャッチコピーである「中高生の秘密基地」に近い言葉を入れたかったからです。卒業という終わりがあるからこそ、感じられる思いやできることとかがあるし、「大人になったら使えない」「今だけ」という特別感みたいなものを出せたかなと思います。最後のサビは、皆が b-lab を卒業した後のこれからの未来に向けた歌詞にしてみました。

印象に残っている歌詞は「あと10分って言われると　なんかさみしくて」。スタッフは毎日なんとなく「閉館まであと10分ー！」（10分で退館時間になるという呼びかけ）と言っていました。でも、中高生は、その言葉に退館するさみしさを感じているという声があり、これは、大人だけで歌詞を作っていたら絶対にわからなかったことだし、中高生の本心やリアルさが表せてとても良かったと思います。



Q4 これからこの曲をどうしていきたいですか？

いろいろな人が演奏できるように、難しすぎず、親しみやすい曲になるように工夫したので、世代を超えて引き継がれていく曲になることを願っています。

10周年記念ソングヒストリー



冬フェスにて発表！



本番レコード



練習＆録音準備



歌詞を考える



尚美ミュージック
カレッジさんと作曲



b-lab とは？を考える
ワークショップ



曲のアイデアを
集める



アイデアが
生まれる

デザインラフ、文章：はるまき

Color Hunt

文京区の色 集めました

文京区はたくさんの色にあふれている！そんな文京区と、b-lab で赤、青、黄色など５色の写真を集めてみました！
あちこちに隠れているおしゃれな「色」をスクラップたよ。どこで撮った写真なのか探してみてね！
色に注目して見た文京区のイメージは、がらりと変わるかも！



これはなんでしょう？



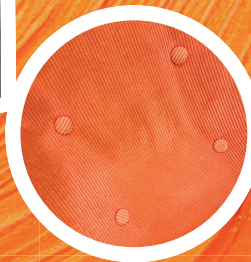








文京区内の
どこにあるかな









おなじみ
bカード！





















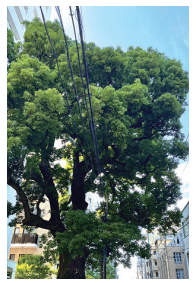






Hello!







皆の
通学路

文章、インタビュー：おふう、はるか、ゆうな

Interviews with Junior High School and High School Students

中高生インタビュー

b-labに行ってみたいけど、どんな過ごし方をしたらいいのかわからない…そんな人もいるはず。
今回はb-labで活躍＆個性を発揮している５人を紹介！ぜひ、皆の過ごし方の参考にしてみてね！

質問内容
①どうしてb-labへ？何しに来ているの？　②使ってみて、実際どう？
③あなたにとってb-labはどんな場所？　④b-labに行ってみたい人にメッセージを！

SAWA

Interviewer:YUUNA



Interviewee:SAWA



さわ　高1

1. b-labには中学１年生の時に友達に誘われて初めて来ました。
2. 普段はスタジオを使うことが多いので、設備がしっかりしているのと、無料で使えるのがとても嬉しいです。カードゲームやNintendo Switchがあるから、大人数で来ても遊べるところが良いと思います！
3. b-labは私にとって、フェスに出たり、スタジオを利用したりすることで、他の音楽をやっている人との関わりを持てる場所になっていると感じます。
4. b-labは、バンドに興味がある人や友達と遊ぶ場所を探している人におすすめです！ぜひ来てみてください！



OFUU

おふう　中2

1. 小学生の時、学校で配られたフリーペーパーをきっかけに興味を持ち、b-labに行くのが夢でした。b-labには新しい人に出会いに来ていて、価値観が違う人とも共通点を見つけて盛り上がっています。
2. 「やりたい」と相手に伝えるのが苦手でしたが、b-labにきてそれを克服できました。やりたいことを形にできて、人を喜ばせることができるなんて、理想の場所！
3. 家。ずっと居たいくらい。b-labで話をするとき、みんな自分の素を受け止めてくれるので、それが心の支えになっています。
4. 気になってるなら絶対行った方がいい！！予想外の出会いがたくさん起こるよ！自分のことを伝えられる第一歩になるよ！



MARIKA

まりか　高1

1. 中１の時に折り紙サークルがきっかけで来ました。学校に行けていなかった時にスクールソーシャルワーカーの方に折り紙サークルの存在を教えてもらいました。サークル活動や居場所として利用しています。
2. サークルが楽しいです。スタッフさんやメンバーと関わる際に、同じテーマでも皆考え方が違うのが面白いです。b-labは日や時間によって人数が変わるけれど、私は人数が少ない方が好きです。
3. 割と素でいられる。やりたいことだけできるのが良いです。
4. １回行ってみて、「違うな」「合わないな」と思っても、数年後に行ってみたりと自分が好きなように使えばいいと思います。



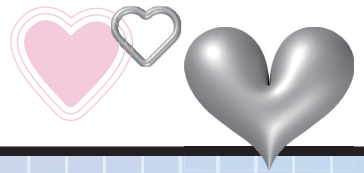
TAEKO

ヒアリングシートもバッチリ準備！▶



たゑこ　中3

1. 先輩の誘いがきっかけでb-labに行くようになりました。今はb-labでできた友達と仲良くなったスタッフさんとともに過ごしています！
2. スタッフさんやb-labでできた友達に会うために来ています！b-lab特有の尊重し合う関係性の中で、いろんなことを深く理解し話し合うことができるのも魅力です。
3. 学校とは違って、自分の世界を広げることができたり、新たな風が吹いてくる、そのような場所です。
4. 恐れることはないから、とりあえず足を踏み入れてみるべきだよ。初めてでもいろいろな人が話しかけてくれるから！



KYONKYON

きょんきょん　高3

1. 友達に誘われてb-labを知り、勉強する場所が欲しかったので中２から通い始めました。最近では週７で通っていて、ユース館長（※1）やb-lab social community（※2）などの活動をしています。また、お菓子作りなどのイベントを主催したりもしています。
   （※1）皆が過ごしやすいb-labを作るために活動する中高生のチーム
   （※2）自分の興味があるテーマについて深堀りして、地域や社会で取り組むコミュニティ
2. めっちゃ便利。Wi-Fiや飲み水もあるので、重宝しています。
3. 第三の居場所。家よりもb-labにいる時間の方が長いです。高２からはいろいろな人と話すようになりました。
4. 騙されたと思って来てみてほしい。なんでもできる場所です。

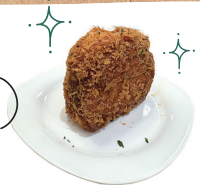
文京区 b-lab周辺グルメスポット

皆さん、文京区に美味しいグルメが楽しめるお店がたくさんあるのをご存じですか？大通りはもちろん、路地にも魅力的なお店が並んでいます。今回は、b-labの近くにある4店舗を取材しました。どのお店もほっぺたが落ちてしまいそうなほど美味しいので、ぜひ食べに行ってみてください！

本郷ベーカリー

全ての世代に愛される地域密着型のパン屋さん

こちらが話題のカレーパン！



文京区本郷2-26-11　営業時間：9時～20時





お店のこだわりポイント

イタリアンレストランの姉妹店として、「イタリアンレストランが手がけるパン屋」をコンセプトに展開。マスカルポーネ入り食パンなどイタリアンの要素を取り入れ、シンプルなパンに合わせる惣菜や具材にこだわっています。イチオシはカレーパン！



中高生のみんなへ一言

地域の皆さまにはいつも支えていただいているので、このパン屋がこれからも地域に愛され続けてほしいと思っています。地域とのつながりを受け継いでいくためにも、将来ぜひ働きに来てください。中高生の職場体験も大歓迎です。

パティスリー ドゥ ボンヌ オーギュル

バター香る地域の幸せ空間！

文京区湯島2-23-13　グレースカトレア1F　営業時間：12時30分～18時（火曜、水曜定休）



カラフルでキレイなクラッカンショコラ



お店のこだわりポイント

旬の食材を使っていて、お菓子は1か月で3分の1～半分ほど入れ替わります。お客さんに最も良い状態で味わってもらえるよう、販売方法や包装も工夫しています。イチオシはG7広島サミットで各国首相も召し上がった「福寿の種」。このお菓子は、フィナンシェの中にあんこが入っており、和と洋を掛け合わせた絶品です。



中高生のみんなへ一言

恵まれている環境や、支えてくださっている方々への感謝の言葉を忘れずに生活してください。また、社会に出たら暗黙の了解となっていることにどんどん疑問を持って、周りの大人に質問してみてください！



サカノウエカフェ

溶ける前に全て食べ切れちゃう美味しさ!?

パンダだよ



文京区湯島2-22-14　営業時間：月により変動

お店のこだわりポイント

氷削り機を常に最適な状態に保ち、ふわふわで崩れにくいかき氷を提供しています。アイスクリーム頭痛（※）を起こしにくい氷の温度管理や、素材の組み合わせを研究したトッピングも特徴です。時期によっては、イベントを開催していることもあります。



中高生のみんなへ一言

一般的なかき氷より価格はやや高めですが、こだわりの詰まった味わいを楽しめます。ぜひ一度ご来店ください。また、もし興味を持ったら、私たちと一緒に働きに来ていただけるとうれしいです。

※アイスクリームやかき氷を食べたとき、「キーン」とくる頭痛のこと。

中華蕎麦にし乃

幸せ体に染み渡る



文京区本郷3-30-7 熊野ビルB101
営業時間：11時～15時／18時～21時（定休日は月により変動）



質問にたくさん答えていただきました

お店のこだわりポイント

提供時の温度にもこだわり、3種類の出汁を合わせることで、最後まで飽きのこない奥深いスープを実現。さらに、餡がたっぷり詰まったつるんとした喉越しのワンタンも、この店ならではの一品です。



中高生のみんなへ一言

学生のうちに、友達とたくさん遊んで思い出を作ってください。社会人になると、仕事によっては自由な時間が減り、皆で予定を合わせるのも難しくなります。今しかない青春を、ぜひ全力で楽しんでください！

おまけページ

Omake Page

デザインラフ：はるまき

Recruiting members メンバー募集

b-labでは毎年４月と10月にフリーペーパーを発行し、まだ来館したことのない中高生へ向けてb-labの活動を紹介しています。

少し早いですが、現在は2027年4月発行のフリーペーパー制作を手伝ってくれる中高生を募集しています！右記の内容に興味のある人は、b-labのスタッフに声をかけてね！

中高生メンバーの活動内容

- 企画への案出し
- 文章作成
- 写真撮影
- イラスト作成
- b-lab外への取材の準備、同行

Off-shot

制作メンバーの活動風景や、ページ内に載せきれなかった写真を公開！



制作会議のひとコマ



企画は皆で相談して決めるよ



取材の合間にパクリ

カラーハントに載せきれなかった写真を紹介！



迷路付きのベンチ！？

レインボーそうめんは何色に入れる？



Editor's note

今回のフリーペーパーの制作に協力してくれた中高生メンバーに感想を書いてもらったよ！

はるか Haruka 高３



b-lab６年目にして初めてこの活動に参加できて良かったです。この冊子を読んでb-labに来てくれる人がいたらとても嬉しいです！

とみぜん Tomizen 高２



２回目のフリーペーパー制作、取材など普段できないような経験ができてとても楽しかったです！ありがとうございました！

あやね Ayane 高１



皆で試行錯誤しながら１つのものを作り上げるのが最強に楽しかったです！皆b-labおいでー！

はるまき Harumaki 高１



デザイン、インタビュー、執筆、どの瞬間も最高でした！私たちのこだわりのページを「しかと」ご覧あれ！

おふう Ofuu 中２



b-labで編集者としての活動は初めてでした…！でも、せっかくの機会だったので、できるところは頑張りました！もっと利用者が増えることを願っています！

こう Kou 中２



去年は「cha!cha!cha!」を見る側だった僕が、制作する側になっていることが不思議です。これを見た人がまた次の「cha!cha!cha!」を作り、b-labを好きになってくれると嬉しいです！

ゆうな Yuuna 中２



文京区の魅力をさらに知ることができ、楽しく制作することができました。同時に文章を書く難しさと達成感も感じました。

Special thanks

上記以外にも今回のフリーペーパーに関わってくれた中高生を紹介します！皆、協力ありがとう！

あいら（被写体）、らん（被写体）、みらい（被写体）、あきら（被写体）、まりか（インタビュー）、さわ（インタビュー）、きょんきょん（インタビュー）、あまの（インタビュー）、たゑこ（インタビュー）、わかな（カラーハント）、れいみ（取材先選定）