

秋の

# こども文化センターイベント

## みなみかわら ぶんか 南河原こども文化センター



(〒 212-0021 幸区都町 74-2 電話：044-511-4963)

### ちびっこランド

内容 大型遊具で遊びましょう♪  
日時 10/16 (木)、11/4 (火)、12/10 (水)  
10:00 ~ 12:00  
対象 乳幼児親子  
申し込み 当日受付

### ハロウィンの館へようこそ♪



内容 集会室がハロウィンの館になります。  
ドアをノックして扉を開けたらお菓子(工作)が  
もらえるかも♪  
日時 10/31 (金) 10:00 ~ 12:00  
対象 乳幼児親子  
申し込み 10/1 (水) ~ 10/24 (金)

### だいし かわら ひがた かん い 大師河原干潟館へ行こう

内容 干潟館へ行って、干潟体験や防災学習をしよう！  
日時 10/18 (土) 9:00 ~ 15:30  
対象 小学生  
定員 10名  
参加費 210円 (交通費・保険代・雑費)  
申し込み 10/1 (水) ~ 10/7 (火)  
※定員を超えた場合は8日(水)に抽選をします  
主催・問合せ先 南河原こども文化センター



## みなみかせ ぶんか 南加瀬こども文化センター



(〒 212-0055 幸区南加瀬 2-19-3 電話：044-588-6567)

## さいわい ぶんか 幸こども文化センター



(〒 212-0023 幸区戸手本町 1-11-5 電話：044-544-1489)

### プラザ祭り

内容 スーパーボールすくい、ダンボール迷路、ボード  
ゲーム体験、バルーンアート  
日時 10/18 (土) 10:00 ~ 15:00  
対象 地域住民のみなさん  
参加費 スーパーボールすくい (100円)  
申し込み 当日受付  
主催 幸区社会福祉協議会  
問合せ先 幸こども文化センター



## しもひらま ぶんか 下平間こども文化センター



(〒 212-0053 幸区下平間 70-1 電話：044-544-2925)

### しもひらまフェス

内容 幸区盛り上げ隊とのコラボ企画！いろいろなワー  
クショップを楽しもう♪詳しくはHPをみてね！  
日時 10/4 (土) 10:30 ~ 14:00  
対象 幼児親子から小学生・地域の方  
主催 下平間こども文化センター・幸区盛り上げ隊  
問合せ先 下平間こども文化センター

## きたかせ ぶんか 北加瀬こども文化センター



(〒212-0057 幸区北加瀬 2-12-12 電話：044-599-6848)

### か せ こ 加瀬っ子フェスタ

内容 毎年恒例の北加瀬こども文化センターまつりで  
す。飲食コーナーやゲーム・工作コーナーなど  
内容盛りだくさん！みなさんのご参加お待ちしております！  
日時 10/25 (土) 10:30 ~ 14:00 (予定)  
主催 北加瀬こども文化センター運営協議会  
問合せ先 北加瀬こども文化センター



## おぐら ぶんか 小倉こども文化センター



(〒212-0054 幸区小倉 5-17-59 電話：044-599-4153)

# 親子で 簡単料理

美味しく食べよう

レシピ提供：ヘルスメイト幸



楽しく作って

## 簡単タコライス (2人分)



- 材料**
- ごはん 300g
  - あいびき肉 200g
  - 玉ねぎ 1/4個 (50g)
  - A 調味料 (カレー粉 小さじ1/2、トマトケチャップ 大さじ1・1/2、ウスターソース 小さじ2)
  - にんにく 1片
  - 塩・胡椒 少々
  - サラダ油 大さじ1/2
  - ★トッピング ★レタス (細切り・手でちぎっても)
  - ★トマト・アボカド (1.5cm 角に切る) ★シュレッドチーズ (ピザ用チーズ)



### 作り方

- ①玉ねぎとにんにくは粗いみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中火で炒める。
- ③しんなりしてきたら合い挽き肉を入れ、ほぐしながら炒める。  
色がかわったらAの調味料を加えて炒め合わせ塩・胡椒で味をととのえる。
- ④お皿にご飯を盛り、レタス・③・トマト・アボカド・チーズを順にもりつける。

### 【電子レンジの場合】

- ①耐熱性の容器に全ての材料を入れ、よく混ぜる。(右上の写真を見てね)
- ②ふんわりラップをかけ、600wで3分間加熱、一度取り出してよく混ぜ、さらに600wで2分間加熱する。



ジャガイモを加えた  
コロケ風グラタン

辛いものが平気な場合は、カレー粉の代わりにチリパウダーを入れると大人な味になるよ。クミンパウダーやオレガノパウダーを入れるととっても本格的に！  
カレー粉の代わりにタバスコもいいね。

- \* 電子レンジを使うと簡単、一皿で野菜も沢山食べられるので便利だよ。
- \* トッピングは自分流で！コーンやたまごも合うよ。
- \* 沢山作って春巻きにしたり、茹でてつぶしたジャガイモと混ぜてコロケ風グラタンにしたり、アレンジも楽しいよ。
- \* いろんな食材と組み合わせて、自分だけのタコライスをたのしんでね。

具材をアレンジした  
タコ春巻き



問い合わせ：ヘルスメイト 幸

電話：090-4527-7990

メールアドレス：hm.saiwai@gmail.com

編集・発行

お問い合わせ

幸区こども総合支援ネットワーク会議

幸区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域ケア推進課  
電話：044-556-6730 FAX：044-556-6659 メール：63keasui@city.kawasaki.jp