



# 秋のこども文化センターイベント

## みなみがわら 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  
申込 当日受付

### ハロウィンの館へようこそ♪



内容 隆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  
申込 10/1 (水) ~ 10/24 (金)

### 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)  
申込 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 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 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)  
申込 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 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 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)

### 北加瀬っ子フェスタ

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います！  
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 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)

# おや 親子丼 かんたんりょうり 簡単料理

# おい た 美味しい食べよう

幸さいわい レシピ提供：ヘルスメイト



# 簡単タコライス (ふたりぶん) (2人分)

A cartoon illustration of a woman and a child wearing blue aprons and hats, standing in a kitchen. The woman is holding a whisk, and the child is holding a wooden spoon.

**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・て手でちぎっても)
- ★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)



つく  
かた

- 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  
コロッケ風グラタン

から へいき ぱあい こか い おとな  
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  
あじ 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もっと本格的に！  
ほんかくてき  
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。

\* トッピングは自分でコーンやたまごを含むよ

\* 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せてコロッケ風  
グラタンにしたり、アレンジをたのしいよ。

\* いろいろ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。



といあわ 開会式・ヘルスマイト 喜 さいわい

電話・090-1527-7990

メールアドレス : hm.saiwai@gmail.com

へんしゅう はっこう  
編集・発行

# さいわいく そうごう しえん かいぎ 幸区こども総合支援ネットワーク会議

# さいわいくやくしょちいき 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）

問い合わせ

電話：044-556-6730 FAX：044-556-6659 メール：[63keasui@city.kawasaki.jp](mailto:63keasui@city.kawasaki.jp)