

クイズに答えて食事券を**Get!!**しよう 広報こもろクイズ

▶ 今月のクイズ

5月は消費者月間です。最近小諸でも被害者が増えて
いる、インターネットやSNSを介した詐欺の名前は？
(ヒント：●●詐欺)

▶ 今月のプレゼント

「ごはんや みんけい」 ☎ 23-0227 (平原 1074-3)

「500円分 お食事券」を10名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様
ご厚意によるものです。



めん類、定食など豊富なメニューを取りそろえ、ボリュームも満点です！特に家族連れのお客様に人気です。
皆様のご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00 ~ 13:30 (L.O.) 14:00 閉店
17:30 ~ 20:20 (L.O.) 21:00 閉店

【定休日】 水曜日

▶ 応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報
こもろを読んでの感想（あれば可）を記入のうえ、
はがき・FAX・電子申請のいずれかで、5/31 (木)に
必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります。）

※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶ 応募・問い合わせ先

〒384-8501（所在地記載不要）
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766
（右二次元コードから応募可能）

【先月号の答え】 12箇所



▶ 小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店12店で使える
食事券を、抽選でプレゼント！（合計15名様）

（提供：小諸飲食店組合）

2023年1月～12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解
者の中から抽選で賞品が当たります。（毎月1通、年間で12通の
応募が可能。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。）

親子で作ろう！
「食育レシピ」



ひじきのマリネ

煮物のイメージが強い『ひじき』ですが、サラ
ダにしてもおいしいです！

枝豆は疲労回復にも効果的なので、暑い夏に向
けて体力をつけておきましょう！

【材料】（4人分）

乾燥ひじき	4g
にんじん	小 1/3 本 (20g)
きゅうり	大 1 本 (120g)
ハム	20g
チーズ	20g
むき枝豆	30粒ほど (20g)

酢	小さじ 2 (10g)
砂糖	小さじ 1 (3.2g)
しょうゆ	小さじ 2 (12g)
ごま油	小さじ 1 (3.2g)



【作り方】

- ① ひじきを水でよく戻しておく。
- ② にんじんは千切り、ハムは短冊切り、きゅうりは半
月切り、チーズは5mm角ほどに切る。
- ③ 野菜をゆで、すぐに水で冷やし、水気を切っておく。
ひじきも同様。
- ④ 調味料を混ぜ、茹でた野菜とひじき、チーズ、
枝豆を和えて完成！

問 子ども育成課 子ども育成係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ59号は好評配布中です！

特集

ちょっと気になる新入園生活のあれこれ 親子でトライ！ コンテナガーデニング

お便利、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからどうぞ。

企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています！



mamamoの LINE



QRより「お友だち追加」
をお願いします！

●「お友だち追加」でうれしい特典●

① ママモの表紙モデルに
応募できる！

② 会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…